NEW YORK TIMES BESTSELLER

Semua Orang Butuh Curhat

Digital Publishing/KG-03/GC

Lori Gottlieb

Semua Orang Butuh Curhat

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Semua Orang Butuh Curhat

Maybe You Should Talk to Someone

Lori Gottlieb

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

MAYBE YOU SHOULD TALK TO SOMEONE
Life from Both Sides of the Couch
by Lori Gottlieb
Copyright © 2019 by Lori Gottlieb
Illustrations copyright © 2019 by Arthur Mount
All rights reserved.

SEMUA ORANG BUTUH CURHAT
Lori Gottlieb

GM 620221051

Hak cipta terjemahan Indonesia:
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Published by special arrangement with
Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Ilustrasi pada halaman 62 copyright © 2019 oleh Arthur Mount.
Gambar emoji pada halaman 71, dari kiri ke kanan: Standard Studio via Shutterstock; Sovenko Artem via Shutterstock; Park Ji Sun via Shutterstock; Rvector via Shutterstock.

"Welcome to Holland," (Selamat Datang di Belanda) copyright © 1987 oleh Emily Perl Kingsley. Dicetak ulang atas izin penulis. *All rights reserved.*

Penerjemah: Susi Purwoko
Perwajahan sampul: Isran Febrianto
Perwajahan isi: Mulyono

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2020

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-4175-1
ISBN: 978-602-06-4176-8 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Ada usulan bahwa seharusnya kebahagiaan diklasifikasikan sebagai suatu kelainan psikiatri dan dimasukkan ke buku-buku petunjuk diagnostik utama edisi mendatang dengan nama baru: kelainan afektif mayor, jenis yang menyenangkan. Di suatu ulasan dari literatur terkait telah ditunjukkan bahwa secara statistis, kebahagiaan itu abnormal, terdiri dari suatu kelompok gejala yang samar, yang berkaitan dengan suatu kisaran abnormalitas kognitif dan mungkin mencerminkan fungsi abnormal dari sistem saraf pusat. Masih ada satu kemungkinan penolakan terhadap usulan ini—bahwa kebahagiaan tidak memiliki nilai negatif. Tetapi, penolakan ini telah dianggap sebagai penolakan yang tidak relevan secara ilmiah.
– Dr. Richard Bentall, *Journal of Medical Ethics*, 1992

Psikiater terkemuka Swiss mengatakan:
"Orang akan melakukan apa pun, terlepas dari betapa absurd tindakannya, untuk mengelak dari menghadapi jiwa mereka sendiri."

Tetapi ia juga mengatakan:
"Orang yang melihat ke dalam akan tersadar."

Catatan Penulis

Ini adalah buku yang mempertanyakan, "Bagaimana kita berubah?" dan menjawab dengan, "Dalam hubungan kita dengan orang lain." Hubungan yang saya tulis di sini, antara terapis dan pasien, membutuhkan kepercayaan yang besar agar perubahan bisa terjadi. Selain mendapatkan izin tertulis, saya telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyembunyikan semua identitas. Segala perubahan yang dikisahkan dalam buku ini telah dipertimbangkan dan dipilih dengan sangat cermat agar tetap setia kepada jiwa dari setiap cerita sambil melayani tujuan yang lebih besar pula: mengungkapkan kesamaan kemanusiaan kita agar kita dapat melihat diri sendiri dengan lebih jelas. Dengan kata lain: jika Anda melihat diri Anda sendiri di halaman-halaman buku ini, maka itu adalah sebuah kebetulan yang sekaligus disengaja.

Catatan tentang terminologi: Mereka yang datang ke terapi dipanggil dengan berbagai sebutan, yang paling sering adalah *pasien*

atau *klien*. Saya tidak percaya bahwa kata mana pun cukup menggambarkan hubungan saya dengan orang yang bekerja dengan saya. Namun, sebutan *orang yang bekerja dengan saya* terasa canggung, dan *klien* mungkin membingungkan, mengingat kata tersebut memiliki banyak arti. Jadi, untuk kesederhanaan dan kejelasan, saya menggunakan kata *pasien* di buku ini.

Daftar Isi

BAGIAN SATU **1**
1. Orang-Orang Tolol 3
2. Jika Sang Ratu Punya Keberanian 15
3. Ruang dari Sebuah Langkah 25
4. Yang Cerdas atau Yang Seksi 33
5. Berdiam di Tempat Tidur 41
6. Menemukan Wendell 51
7. Awal dari Mengetahui 61
8. Rosie 73
9. Foto Diri 83
10. Masa Depan Juga Merupakan Masa Kini 87
11. Selamat Tinggal, Hollywood 101
12. Selama Datang di Belanda 109
13. Cara Anak-Anak Menghadapi Duka 119
14. Harold dan Maude 123

15. Tidak Pakai Mayones 131
16. Paket Komplet 145
17. Tanpa Kenangan atau Hasrat 159

BAGIAN DUA 171
18. Jumat Jam Empat Sore 173
19. Apa yang Kita Impikan 185
20. Pengakuan Pertama 191
21. Terapi dengan Mengenakan Kondom 199
22. Penjara 217
23. Trader Joe's 227
24. Halo, Keluarga 235
25. Pengantar Paketku 253
26. Pertemuan di Tempat Umum yang Memalukan 259
27. Ibunya Wendell 269
28. Kecanduan 279
29. The Rapist 291
30. Tepat Waktu 305

BAGIAN TIGA 315
31. Rahimku yang Berkelana 317
32. Sesi Darurat 329
33. Karma 339
34. Biarkan Saja 351
35. Apa Kamu Lebih Ingin...? 355
36. Kecepatan Keinginan 375
37. Kekhawatiran Utama 385
38. Legoland 395
39. Bagaimana Manusia Berubah 413
40. Para Ayah 423
41. Integritas versus Keputusasaan 433

42. Neshama-ku 447
43. Apa yang Tidak Boleh Dikatakan kepada Orang yang Sedang Sekarat 453
44. Surel Sang Mantan 461
45. Jenggot Wendell 467

BAGIAN EMPAT 477
46. Lebah 479
47. Kenya 491
48. Sistem Imun Psikologis 495
49. Konseling versus Terapi 509
50. Deathzilla 519
51. Dear Myron 527
52. Para Ibu 539
53. Pelukan 549
54. Jangan Mengacaukannya 557
55. Ini Pestaku dan Anda Boleh Menangis kalau Anda Mau... 571
56. Kebahagiaan itu Terkadang 581
57. Wendell 593
58. Sebuah Jeda dalam Percakapan 603

Ucapan Terima Kasih 611

Bagian Satu

"Tidak ada yang lebih kita inginkan selain dibebaskan dari penderitaan, tetapi tidak ada yang lebih menakutkan daripada kehilangan tongkat penopang."
—James Baldwin

Bab 1
Orang-Orang Tolol

Catatan medis, John:
Pasien melaporkan perasaan "stres" dan menyatakan bahwa ia susah tidur dan susah akur dengan istrinya. Ia juga mengungkapkan kekesalan pada orang lain dan mencari pertolongan dalam "menghadapi orang-orang tolol".

Miliki belas kasih.
Tarik napas dalam-dalam.
Miliki belas kasih, miliki belas kasih, miliki belas kasih....

Saya terus mengulang kalimat ini di kepala seperti mantra saat pria berusia 40 tahun yang duduk di depan saya ini menceritakan semua orang dalam hidupnya yang ia sebut sebagai orang-orang "tolol". Mengapa, katanya penasaran, dunia ini dipenuhi begitu banyak orang tolol? Apakah mereka terlahir tolol? Apakah mereka terbentuk menjadi tolol? Mungkin, katanya, ini ada hubungannya dengan semua bahan kimia buatan yang ditambahkan ke makanan yang setiap hari kita makan.

"Itulah mengapa saya berusaha mengonsumsi makanan organik," katanya. "Agar saya tidak menjadi tolol seperti orang lain."

Saya sudah tidak tahu lagi orang tolol mana yang sedang ia bicarakan: dokter gigi yang terlalu banyak bertanya ("Tidak satu

pun pertanyaannya yang retorik"), rekan kerja yang *selalu* bertanya ("Ia tidak pernah membuat *pernyataan,* karena itu mengharuskannya mengatakan sesuatu yang bermakna"), pengemudi mobil di depannya yang berhenti saat lampu kuning ("Tidak punya rasa *urgensi*!"), teknisi Apple di Genius Bar yang tidak bisa memperbaiki laptopnya ("Apanya yang genius!").

"John," saya mencoba memulai, tetapi ia malah mulai mengoceh tentang istrinya. Saya tidak bisa menyusupkan satu kata pun meski sebenarnya ia ke sini untuk meminta pertolongan saya.

Omong-omong, saya adalah terapis barunya. (Terapis lamanya, yang hanya bertahan selama empat sesi, memang "baik, tapi tolol.")

"Lalu Margo menjadi marah—aneh, kan?" ujarnya, "tetapi ia tidak *bilang* bahwa ia marah. Ia hanya *bertingkah* marah, dan saya harus *bertanya* mengapa ia marah. Tetapi saya tahu jika saya bertanya, ia akan menjawab 'Tidak ada apa-apa' di tiga kali pertama, lalu mungkin pada pertanyaan keempat atau kelima, ia akan berkata, 'Kau *tahu* apa yang salah' dan saya akan berkata, 'Tidak, aku tidak tahu, kalau aku tahu aku tidak akan *bertanya*!'"

Ia tersenyum. Senyum lebar. Saya berusaha menggunakan senyum itu—atau apa pun, untuk mengubah monolognya menjadi dialog dan melakukan kontak dengannya.

"Saya ingin tahu tentang senyummu itu," kata saya. "Karena Anda bicara tentang dibuat kesal oleh banyak orang, termasuk Margo, tetapi Anda tersenyum."

Senyumnya semakin melebar. Ia memiliki gigi paling putih yang pernah saya lihat. Giginya berkilauan, seperti berlian. "Saya tersenyum, Sherlock, karena saya *tahu pasti* apa yang membuat istriku kesal!"

"Ah!" jawab saya, "jadi—"

"Tunggu, tunggu. Saya hampir sampai ke bagian yang terbaik," ujarnya memutus. "Jadi, seperti yang saya katakan, saya *sebenarnya*

tahu apa yang salah, tetapi saya tidak berminat mendengar satu keluhan lagi. Jadi kali ini, alih-alih bertanya, saya memutuskan saya akan—"

Ia berhenti dan melirik ke jam yang ada di rak buku di belakang saya.

Saya ingin menggunakan kesempatan ini untuk membantu John melambatkan diri. Saya bisa mengomentari tatapannya ke jam (apakah ia merasa tergesa-gesa?) atau kenyataan bahwa ia baru saja memanggil saya Sherlock (apakah ia kesal kepada saya?). Atau saya bisa tetap berada di permukaan dari apa yang kami sebut "konten"—narasi yang sedang ia tuturkan—dan mencoba lebih mengerti mengapa ia menyamakan perasaan Margo dengan "keluhan". Namun, jika tetap fokus pada konten, kami tidak akan menjalin kontak di sesi ini, dan John, menurut saya, adalah seseorang yang sulit menciptakan kontak dengan orang-orang di hidupnya.

"John," saya mencoba lagi. "Apa kita bisa kembali ke apa yang baru saja terjadi—"

"Oh, bagus," katanya, memutus kalimat saya. "Saya masih punya dua puluh menit lagi." Lalu, ia kembali ke kisahnya.

Saya merasakan dorongan untuk menguap, dorongan yang sangat kuat, dan diperlukan kekuatan manusia super untuk menjaga rahang saya tetap mengatup. Saya bisa merasakan otot-otot saya menolak, memuntir otot-otot wajah sehingga raut wajah saya tampak aneh, tetapi untunglah rahang saya tetap berada di tempatnya. Celakanya, yang keluar malah serdawa. Serdawa yang keras. Seakan-akan saya sedang mabuk. (Saya tidak mabuk. Saat itu ada banyak hal yang tidak menyenangkan dari saya, tetapi mabuk bukanlah salah satunya.)

Karena serdawa itu, mulut saya mulai membuka lagi, tetapi saya berusaha bertahan, saya mengatupkan bibir begitu kuat se-

hingga mata saya mulai berair. Namun, saya berhasil. Saya berhasil memadamkan dorongan untuk menguap itu.

Syukurlah.

Namun kemudian keluar satu serdawa lagi.

Tentu saja John sepertinya tidak menyadarinya. Ia masih berceloteh tentang Margo. *Margo melakukan ini. Margo melakukan itu. Saya mengatakan ini. Ia mengatakan itu. Jadi saya katakan—*

Saat masih dalam pelatihan, seorang pengajar pernah mengatakan kepada saya, "Selalu ada sesuatu yang bisa disukai dari seseorang," dan saya terkejut saat menyadari bahwa ia benar. Mustahil untuk mengenal seseorang secara mendalam dan tidak menyukainya seiring waktu. Seharusnya semua orang yang bermusuhan di dunia ini disatukan dalam satu ruangan untuk saling berbagi riwayat dan pengalaman yang bermakna bagi mereka, ketakutan dan pergumulannya, lalu mereka tiba-tiba akan menjadi akur. Saya telah menemukan sesuatu yang bisa disukai pada setiap orang yang pernah saya temui sebagai seorang terapis, termasuk seorang pria yang pernah berusaha membunuh. (Di balik kemarahannya, ternyata ia adalah orang yang sangat manis.)

Saya bahkan tidak keberatan ketika seminggu sebelumnya, di sesi pertama kami, John menjelaskan bahwa ia datang kepada saya karena saya "bukan siapa-siapa" di Los Angeles, yang artinya ia tidak akan bertemu dengan rekan-rekan industri televisinya ketika ia datang untuk terapi. (Menurut dugaannya, rekan-rekannya lebih memilih pergi ke "terapis yang terkenal dan *berpengalaman.*") Saya hanya menyimpan kata-katanya itu untuk digunakan di waktu mendatang, ketika ia sudah lebih terbuka untuk terlibat dengan saya. Saya juga tidak bergeming di akhir sesi ketika ia menyerahkan uang kertas kumal dan menjelaskan bahwa ia memilih untuk membayar tunai karena tidak ingin istrinya mengetahui bahwa ia menemui terapis.

"Anda akan menjadi seperti wanita simpananku," usulnya. "Atau, sebenarnya, lebih mirip pelacurku. Jangan tersinggung, tetapi Anda bukanlah jenis perempuan yang akan saya pilih sebagai wanita simpananku... kalau Anda tahu apa maksudku."

Saya *tidak tahu* apa yang ia maksud (seseorang yang lebih pirang? Lebih muda? Dengan gigi yang lebih putih dan berkilau?), tetapi saya yakin bahwa perilaku ini hanyalah salah satu upaya pertahanan John agar tidak dekat dengan siapa pun atau mengakui kebutuhannya akan manusia lain.

"Haha, pelacurku!" katanya, berhenti sejenak di pintu. "Saya akan datang ke sini setiap minggu, membuang semua frustrasi yang saya simpan, dan tidak ada orang yang tahu! Lucu, bukan?"

Saya ingin bilang, oh ya, itu lucu *sekali*.

Saat mendengar tawanya di sepanjang lorong, saya masih percaya diri bahwa kelak saya akan bisa menyukai John. Di balik penampilannya yang memuakkan, pasti akan muncul sesuatu yang bisa disukai—bahkan indah—setelah saya cukup menggali.

Namun, itu minggu lalu.

Hari ini ia tetap tampak seperti orang yang menyebalkan. Orang menyebalkan dengan gigi yang cemerlang.

Miliki belas kasih, miliki belas kasih, miliki belas kasih. Saya mengulang mantra itu lalu mengembalikan fokus kepada John. Ia sedang membicarakan kesalahan yang dilakukan oleh salah satu anggota kru di acaranya (seorang pria, yang dalam kisah John, bernama Si Tolol) dan pada saat itulah saya menyadari sesuatu: ocehan John sepertinya tidak asing. Bukan situasi yang sedang ia ceritakan, tetapi perasaan yang dibangunkan olehnya—di dalam *diri saya*. Saya tahu betapa menguatkan rasanya untuk menyalahkan dunia luar atas frustrasi saya, untuk mengingkari tanggung jawab dari peran yang mungkin saya miliki dalam drama eksistensial yang berjudul *Hidupku yang Luar Biasa Penting*. Saya tahu se-

perti apa rasanya berendam dalam amukan pembelaan diri, dalam keyakinan bahwa saya benar dan diperlakukan secara tidak benar, karena itulah *persisnya* yang sedang saya rasakan sepanjang hari itu.

Yang tidak John ketahui adalah bahwa saya sedang runtuh sejak semalam sebelumnya, ketika pria yang saya kira akan menikah dengan saya tiba-tiba memutuskan hubungan. Hari ini saya berusaha fokus pada pasien-pasien saya (memperbolehkan diri untuk menangis hanya di saat jeda sepuluh menit di antara tiap sesi, lalu dengan cermat merapikan maskara yang melumuri wajah sebelum pasien berikutnya tiba). Dengan kata lain, mungkin saya sedang menghadapi kepedihanku sebagaimana John menghadapi kepedihan saya: dengan menutupinya.

Sebagai terapis, saya tahu banyak tentang kepedihan, tentang bagaimana kepedihan dikaitkan dengan kehilangan. Namun, saya juga mengetahui sesuatu yang tidak terlalu dipahami oleh banyak orang: bahwa perubahan dan kehilangan juga berjalan bersama. Kita tidak bisa mengalami perubahan tanpa kehilangan, dan itulah sebabnya kita sering mengatakan ingin berubah tetapi kemudian segalanya tetap sama. Untuk menolong John, saya harus mencari-tahu kehilangan apa yang dialaminya, tetapi pertama-tama saya harus memahami kehilangan saya dulu. Karena saat ini, yang bisa saya pikirkan hanyalah apa yang mantan pacar saya lakukan tadi malam.

Dasar tolol!

Saya kembali menatap John dan berpikir: *Ya, saya setuju, bro.*

***

Mungkin Anda berpikir, *Eh, tunggu sebentar*. Mengapa Anda menceritakan semua ini? Bukankah terapis seharusnya menyimpan kehidupan pribadinya? Bukankah seharusnya mereka menjadi

"lempeng kosong" yang tidak pernah mengungkapkan apa pun tentang dirinya sendiri, pengamat objektif yang menahan diri untuk tidak memberi julukan kepada pasiennya—bahkan di dalam benaknya? Selain itu, bukankah dari semua orang lain, terapislah yang seharusnya paling tidak punya masalah pribadi?

Di satu sisi, ya: Apa yang terjadi di ruang terapi harus dilakukan atas nama pasien, dan jika terapis tidak bisa memisahkan pergumulannya sendiri dari pergumulan orang-orang yang datang kepadanya, maka sebaiknya mereka memilih profesi lain.

Di sisi lain, ini—di sini, sekarang juga, di antara Anda dan saya—bukanlah terapi, tetapi kisah tentang terapi: bagaimana kita sembuh dan ke mana kita menuju. Seperti di film-film di National Geographic yang menggambarkan perkembangan embrio dan kelahiran dari buaya langka, saya ingin menggambarkan proses di mana manusia, yang berjuang untuk berevolusi, mendesak kulit cangkangnya sampai diam-diam (terkadang dengan suara keras) dan perlahan-lahan (terkadang tiba-tiba) cangkang itu retak dan terbuka.

Jadi, meski gambaran tentang diri saya dengan wajah berlumur maskara di antara sesi-sesi terapi tidaklah nyaman untuk dibayangkan, justru di situlah kisah tentang beberapa pergumulan manusia yang akan Anda temui dimulai—dengan kemanusiaan saya sendiri.

Tentu saja terapis juga mengalami tantangan hidup sehari-hari seperti orang lain. Kesamaan inilah akar dari keterhubungan yang kami bina dengan orang-orang asing yang memercayakan kisah dan rahasianya yang paling kompleks kepada kami. Pendidikan kami mengajarkan penggunaan beberapa alat dan teknik, tetapi terletak tepat di bawah kemahiran yang telah didapatkan dengan susah payah itu adalah kenyataan bahwa kami mengetahui betapa sulitnya untuk menjadi seorang manusia. Dengan kata lain, setiap hari kami datang ke tempat kerja sebagai diri kami sendiri—bersa-

ma seperangkat kerentanan kami sendiri, bersama keinginan dan perasaan tak aman kami sendiri (yang dalam bahasa profesional kami disebut sebagai "neurosis"), serta riwayat kami sendiri. Dari semua kredensial saya sebagai seorang terapis, kredensial terpenting saya adalah bahwa saya adalah anggota ras manusia yang sah.

Namun, mengungkapkan sisi kemanusiaan ini adalah sebuah perkara tersendiri. Seorang rekan terapis pernah mengakui bahwa ketika dokternya menelepon dan memberitahu bahwa kehamilannya tidak memungkinkan, ia sedang berdiri di Starbucks dan tangisnya meledak begitu saja. Seorang pasien kebetulan melihatnya, membatalkan perjanjiannya, dan tidak pernah kembali.

Saya ingat mendengar penulis Andrew Solomon menceritakan kisah tentang sepasang suami-istri yang ia temui dalam suatu konferensi. Dalam satu hari, katanya, masing-masing dari mereka telah mengakui kepadanya secara terpisah bahwa mereka menggunakan obat antidepresan tanpa ingin diketahui oleh pasangannya. Ternyata *mereka menyembunyikan obat yang sama di rumah yang sama.* Sebagai masyarakat, kita sudah sangat terbuka tentang isu yang sebelumnya sangat "personal". Meski demikian, tetap ada stigma seputar pergumulan emosional manusia. Kita membicarakan kesehatan fisik kita dengan siapa saja (Bisakah kita membayangkan pasangan suami-istri saling menyembunyikan *obat mag* mereka?), kita bahkan membicarakan kehidupan seks kita, tetapi ketika kita mengangkat soal kecemasan, depresi, atau duka, raut wajah dari orang yang berada di hadapan kita seolah-olah mengatakan, *keluarkan saya dari perbincangan ini, segera!*

Namun, apa yang sebenarnya kita takutkan? Ini tidak seperti sedang mengintip ke sudut yang gelap, menyalakan lampu, dan hanya menemukan segerombolan kecoak. Kunang-kunang juga menyukai kegelapan. Ada keindahan di tempat-tempat itu. Namun, kita harus melihat ke kegelapan itu untuk bisa melihatnya.

Bisnis saya, bisnis terapi, adalah soal melihat.
Dan bukan hanya kepada pasien-pasien saya.

***

Sebuah fakta yang jarang dibahas: Terapis juga punya terapis. Malah, selama pendidikan dan untuk memenuhi syarat perizinan, kami diwajibkan untuk menemui terapis agar kami sendiri mengetahui apa yang akan dialami oleh calon pasien kami. Kami belajar bagaimana caranya menerima umpan balik, menoleransi ketidaknyamanan, menyadari titik-titik buta, dan menemukan dampak dari riwayat serta perilaku kami pada diri sendiri dan orang lain.

Ketika kemudian kami mendapat izin praktik, orang-orang datang untuk meminta nasihat *kami* dan... kami masih terus pergi menemui terapis. Belum tentu terus-menerus, tetapi beberapa kali di sepanjang karier kami, sebagian besar dari kami duduk di sofa terapis lain, sebagian karena ingin mempunyai tempat untuk membicarakan dampak emosional dari pekerjaan, sebagian lainnya karena (baiklah, *terutama* karena) hidup terus terjadi dan terapi membantu menghadapi hantu-hantu kita ketika mereka datang.

Dan mereka memang akan datang, karena kita semua mempunyai hantu—besar, kecil, lama, baru, pendiam, heboh, apa pun. Kesamaan kita dalam memiliki hantu adalah fakta bahwa ternyata, sebagai terapis, kami pun bukan pengecualian. Bersama penemuan ini, kita bisa menciptakan relasi yang berbeda dengan hantu-hantu kita, relasi di mana kita tidak lagi berusaha untuk membenarkan cara kita melarikan diri dari suara internal yang tidak nyaman, atau mengebalkan perasaan dengan pengalihan, misalnya dengan terlalu banyak minum, makan, atau berselancar di internet (kegiatan yang rekan saya sebut sebagai "obat pereda nyeri bebas resep jangka pendek yang paling efektif").

Salah satu langkah yang paling penting dalam terapi adalah menolong orang untuk mengambil tanggung jawab atas situasi sulitnya saat ini, karena begitu menyadari bahwa kita bisa (dan harus) membangun hidup kita sendiri, kita akan bebas untuk menghasilkan perubahan. Namun, sering kali kita justru memercayai bahwa sebagian besar masalah kita berkaitan dengan situasi atau lingkungan—artinya, faktor eksternal. Dan jika masalah kita disebabkan oleh orang lain dan segala sesuatu yang lain, oleh hal-hal *di luar sana,* mengapa kita harus repot-repot mengubah diri? Bahkan jika kita memutuskan untuk melakukan segalanya dengan berbeda, bukankah seluruh dunia akan tetap sama?

Ini adalah argumen yang masuk akal. Namun pada umumnya, hidup tidak berjalan seperti itu.

Anda ingat kalimat tersohor dari Sartre, "Neraka adalah orang lain"? Ini benar: dunia dijejali orang-orang yang sulit (atau, menurut John, dipenuhi orang "tolol"). Saya berani bertaruh bahwa sekarang juga, Anda bisa dengan mudah menyebut paling sedikit lima orang yang benar-benar menyulitkan—beberapa di antaranya Anda hindari, beberapa lainnya akan Anda hindari andai saja mereka bukan keluarga Anda. Namun terkadang—lebih sering dari yang kita sadari—orang-orang yang menyulitkan itu adalah diri kita sendiri.

Benar: terkadang *Neraka adalah kita.*

Terkadang *kita* adalah penyebab dari kesulitan kita. Dan jika kita bisa melangkah keluar dari cara kita sendiri, bisa terjadi sesuatu yang menakjubkan.

Seorang terapis akan memegangi cermin untuk pasiennya, tetapi pasien juga akan memegang cermin untuk terapisnya. Terapi tidak terjadi secara sepihak; terapi terjadi dalam proses yang paralel. Setiap hari, pasien membukakan pertanyaan yang harus kami pikirkan tentang diri kami sendiri. Jika mereka bisa melihat dirinya sendiri dengan lebih jelas melalui pantulan kami, kami juga bisa melihat diri kami dengan lebih jelas melalui pantulan mereka.

Ini terjadi pada terapis ketika kami memberi terapi, dan ini juga terjadi pada para terapis kami. Kita adalah cermin yang memantulkan cermin yang memantulkan cermin, saling memperlihatkan apa yang belum bisa kita lihat.

***

Hal ini mengembalikan saya kepada John. Pada hari yang baru saya saya ceritakan, saya tidak memikirkan semua ini. Sejauh yang saya tahu, itu adalah hari yang sulit bersama seorang pasien yang sulit dan, untuk memperparah keadaan, saya menemui John tepat setelah seorang pasien yang baru saja menikah tetapi sedang sekarat karena kanker—dan itu bukanlah waktu yang ideal untuk menemui siapa pun, tetapi lebih parah lagi ketika Anda kurang tidur dan rencana pernikahan Anda baru saja dibatalkan, dan Anda tahu bahwa kepedihan Anda itu sebenarnya sepele dibandingkan seorang perempuan yang sedang sekarat, selain itu Anda juga merasa (tetapi belum menyadari) bahwa kepedihan Anda sama sekali tidak sepele karena memang sedang terjadi bencana di dalam diri Anda.

Sementara itu, sekitar satu kilometer dari sana, di sebuah gedung bata yang cantik di sebuah jalan satu arah yang sempit, seorang terapis bernama Wendell juga sedang berada di kantornya bersama pasien-pasiennya. Satu per satu, mereka duduk di sofanya, di sisi sebuah teras yang cantik, membicarakan hal-hal yang sejenis dengan yang dibicarakan oleh pasien-pasien saya di lantai tiga sebuah gedung kaca yang tinggi. Pasien-pasien Wendell telah menemuinya selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, atau mungkin bertahun-tahun, tetapi saya belum pernah menemuinya. Malah sebenarnya saya belum pernah mendengar tentangnya. Namun, itu akan segera berubah.

Saya akan segera menjadi pasien baru Wendell.

Bab 2
Jika Sang Ratu Punya Keberanian

Catatan medis, Lori:
Pasien berusia pertengahan 40-an tahun datang untuk terapi setelah hubungannya berakhir secara tidak diduga. Ia melaporkan bahwa ia menginginkan "beberapa sesi saja untuk membantu melewati semua ini."

Semua dimulai dengan menghadirkan masalah.

Menurut definisi, masalah yang dihadirkan adalah isu yang menyebabkan seseorang pergi untuk terapi. Mungkin masalahnya adalah serangan panik, kehilangan pekerjaan, kematian, kelahiran, masalah relasi, ketidakmampuan untuk membuat keputusan penting, atau serangan depresi. Terkadang masalah yang dihadirkan tidak terlalu spesifik: perasaan "mandek", atau perasaan yang samar tapi terus mengganggu, seperti ada sesuatu yang tidak benar.

Apa pun masalahnya, pada umumnya itu "dihadirkan" karena seseorang telah mencapai suatu persimpangan dalam hidup. Apa saya harus belok ke kiri atau kanan? Apa saya harus mempertahankan *status quo* atau beralih ke suatu wilayah asing? (Perhatian: terapi akan selalu membawa Anda ke wilayah asing, bahkan jika Anda memilih untuk mempertahankan *status quo*.)

Namun, tidak ada orang yang peduli tentang persimpangan ketika mereka datang untuk sesi terapi yang pertama. Biasanya mereka hanya menginginkan kelegaan. Mereka ingin menceritakan kisahnya, dimulai dengan masalah yang mereka hadirkan.

Jadi, perkenankan saya menceritakan tentang Peristiwa Sang Mantan.

***

Hal pertama yang ingin saya katakan tentang Sang Mantan adalah ia orang yang sangat santun. Ia ramah dan murah hati, jenaka dan cerdas, dan ketika tidak sedang membuat Anda tertawa, ia akan mengemudi ke apotek pada jam 2 pagi untuk membeli antibiotik yang tidak bisa ditunda sampai besok pagi. Jika kebetulan sedang berada di *supermarket*, ia akan menelepon Anda untuk bertanya apakah Anda membutuhkan sesuatu, dan ketika Anda menjawab bahwa Anda hanya butuh sedikit detergen, ia akan membawa pulang bakso kesukaan Anda dan dua puluh botol sirup *maple* untuk wafel yang akan ia buat dari nol untuk Anda. Ia akan membawa dua puluh botol itu dari garasi ke dapur, mengemas sembilan belas botol dengan rapi di rak lemari tinggi yang tidak bisa Anda raih, lalu menempatkan satu botol di meja, siap untuk digunakan di pagi hari.

Ia juga meninggalkan catatan cinta di meja kerja Anda, menggenggam tangan Anda lalu membukakan pintu, dan tidak pernah mengeluh ketika diseret ke acara keluarga karena ia memang senang bergaul dengan kerabat Anda, bahkan kerabat yang paling bawel atau yang sudah lanjut usia. Tanpa alasan, ia akan mengirim paket berisi buku-buku (buku itu setara dengan bunga bagi Anda), dan di malam hari, Anda berdua meringkuk bersama dan saling membacakan ayat-ayat kitab suci. Ketika Anda menonton Netflix, ia akan memijat punggung Anda, di tempat di mana Anda meng-

alami skoliosis ringan, dan ketika ia berhenti dan Anda menyenggolnya, ia akan melanjutkan memijat tepat selama 60 detik yang nikmat sebelum ia perlahan-lahan berhenti agar Anda tidak menyadarinya (dan Anda berpura-pura tidak menyadarinya). Ia mengizinkan Anda menghabiskan roti lapisnya, menyelesaikan kalimatnya, menghabiskan tabir suryanya, dan dengan penuh perhatian mendengarkan rincian hari Anda sehingga, seperti penulis biografi pribadi, ia akan lebih tahu tentang hidup Anda dibandingkan diri Anda sendiri.

Jika deskripsi ini terdengar aneh, Anda benar, memang aneh. Ada banyak cara untuk menceritakan sebuah kisah, dan jika sebagai terapis saya sudah mempelajari sesuatu, maka pelajaran itu adalah bahwa sebagian besar dari kita adalah apa yang disebut oleh terapis sebagai "narator yang tidak bisa diandalkan". Itu bukan berarti kita sengaja menjurus ke arah yang salah. Hanya saja setiap kisah memiliki banyak alur, dan kita cenderung mengabaikan alur-alur yang tidak selaras dengan sudut pandang kita. Sebagian besar dari apa yang diceritakan oleh pasien itu benar—dari sudut pandang mereka. Tanyakan tentang kekasih seseorang ketika mereka masih saling jatuh cinta, lalu tanyakan tentang orang yang sama setelah mereka berpisah, dan di kedua saat itu Anda hanya akan mendapatkan separuh dari keseluruhan ceritanya.

Apa yang baru saja Anda dengar? Itu baru separuh cerita, paruh yang baik dari sebuah cerita.

***

Dan sekarang separuhnya lagi, paruh yang buruk: Saat itu jam 10 malam di hari kerja. Kami sedang berada di tempat tidur, mengobrol, dan baru saja memutuskan film mana yang akan kami tonton di akhir pekan ketika tiba-tiba Sang Mantan menjadi diam dan aneh.

"Kau lelah?" tanya saya. Kami berdua berusia 40-an tahun dan sama-sama merupakan orangtua tunggal yang bekerja penuh waktu, jadi diam karena kelelahan adalah hal yang biasa. Bahkan ketika kami tidak sedang lelah, duduk bersama dalam diam terasa damai dan menenangkan. Namun, jika diam biasanya bisa didengar, diam di malam ini terdengar lain. Jika pernah mencintai seseorang, Anda tahu jenis diam yang sedang saya bicarakan: frekuensi diam yang hanya bisa ditangkap oleh orang terdekat.

"Tidak," katanya. Itu hanya dua suku kata tetapi suaranya agak gemetar, dilanjutkan dengan diam yang menggelisahkan. Saya menatapnya. Ia balas menatap. Ia tersenyum, saya tersenyum, dan diam yang memekakkan telinga itu kembali datang, hanya diputus oleh suara gemeresik dari kakinya yang bergerak-gerak di bawah selimut. Sekarang saya siaga. Di kantor, saya bisa duduk melewati maraton keheningan, tetapi di ruang tidur, saya hanya bisa bertahan selama tiga detik.

"Hei, apa ada sesuatu?" tanya saya, berusaha untuk terdengar santai, tetapi itu adalah pertanyaan retorik. Jawabannya tentu saja ada, karena sepanjang sejarah dunia, pertanyaan seperti ini tidak pernah diikuti oleh jawaban yang menyenangkan. Ketika saya berhadapan dengan para pasangan, bahkan jika jawaban awalnya adalah "Tidak", pada akhirnya jawaban yang sesungguhnya akan muncul, dan itu merupakan variasi dari: *Aku selingkuh, aku telah melewati batas maksimal kartu kredit, ibuku akan datang untuk tinggal bersama kami, aku tidak mencintaimu lagi.*

Jawaban Sang Mantan pun tak terkecuali.

Dia berkata: "Aku telah memutuskan bahwa aku tidak sanggup hidup satu rumah dengan seorang anak selama sepuluh tahun ke depan."

Aku telah memutuskan bahwa aku tidak sanggup hidup satu rumah dengan seorang anak selama sepuluh tahun ke depan?

Tawa saya meledak. Saya tahu tidak ada yang lucu dari apa yang ia katakan, tetapi mengingat bahwa kami telah berencana untuk menghabiskan hidup bersama-sama dan saya mempunyai seorang anak berusia 8 tahun, itu terdengar begitu konyol sehingga saya memutuskan bahwa dia pasti hanya bercanda.

Sang Mantan diam, jadi saya berhenti tertawa. Saya menatapnya. Ia melengos.

"Apa yang kau bicarakan? Apa maksudmu kau tidak sanggup hidup serumah dengan seorang anak selama sepuluh tahun ke depan?"

"Maafkan aku," katanya.

"Maaf untuk apa?" tanya saya, masih berusaha mengerti. "Maksudmu, kau serius? Kau tidak ingin bersamaku lagi?"

Ia menjelaskan bahwa ia *ingin* bersama saya, tetapi karena sekarang anak-anak remajanya akan segera meninggalkan rumah untuk pergi kuliah, ia menyadari bahwa ia tidak ingin menunggu sepuluh tahun lagi untuk mendapatkan "sarang kosong"-nya.

Saya melongo. Benar-benar melongo, saya bisa merasakan mulut saya membuka dan menggelantung di udara untuk beberapa saat. Inilah pertama kalinya saya mendengarnya, dan diperlukan beberapa menit sebelum rahang saya bisa kembali ke posisi menutup agar saya bisa bicara. Kepala saya berkata, "APAAAAA????" tetapi mulut saya berkata, "Sudah berapa lama kau merasa seperti ini? Jika tadi aku tidak bertanya, *kapan* kau akan memberitahuku?" Saya pikir ini mustahil karena baru lima menit yang lalu kami memilih film untuk akhir pekan. Seharusnya akhir pekan ini kami akan *bersama*! *Di bioskop.*

"Aku tidak tahu," katanya malu-malu. Ia mengangkat bahu tanpa menggerakkan pundaknya. Seluruh tubuhnya tampak bingung. "Rasanya tidak pernah ada saat yang tepat untuk mengemukakannya." (Ketika teman-teman terapis saya mendengar bagian ini,

mereka langsung mendiagnosis Sang Mantan sebagai "si penghindar". Ketika teman-teman saya yang bukan terapis mendengarnya, mereka langsung mendiagnosis dia sebagai "si berengsek".)

Diam lagi.

Saya merasa seakan-akan sedang memandang adegan ini dari luar tubuh saya, memperhatikan versi bingung dari diri saya bergerak dengan cepat melewati tahap-tahap duka yang kita semua kenal: pengingkaran, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Jika tawa saya adalah pengingkaran, dan ucapan "kapan kau akan memberitahuku" adalah kemarahan, kini saya bergerak ke tawar-menawar. Saya ingin tahu, bagaimana kami bisa mencari jalan tengah. Mungkin saya bisa lebih sering lagi menghabiskan waktu bersama anak. Mungkin saya bisa menambah jadwal kencan kami.

Sang Mantan menggeleng. Anak-anak remajanya tidak bangun jam 7 pagi untuk bermain LEGO, katanya. Ia sangat menantinantikan saat untuk akhirnya mendapatkan kebebasan, dan ia ingin bersantai pada pagi hari di akhir pekan. Padahal putra saya bisa bermain LEGO sendiri di pagi hari. Masalahnya adalah, ternyata, putra saya sesekali berkata: "Lihat LEGO-ku! Lihat apa yang aku buat!"

"Masalahnya," Sang Mantan menjelaskan, "aku tidak ingin melihat LEGO. Aku hanya ingin membaca koran."

Saya mempertimbangkan kemungkinan bahwa makhluk asing telah menyusup ke dalam tubuh Sang Mantan, atau ia memiliki tumor yang sedang bertumbuh di otaknya dan perubahan kepribadian ini adalah gejala awalnya. Saya bertanya-tanya apa yang Sang Mantan pikirkan jika saya memutuskan hubungan dengannya karena putri-putri remajanya meminta saya melihat *legging* yang baru mereka beli dari Forever 21 saat saya hanya ingin bersantai dan membaca buku.

Aku tidak ingin melihat legging. *Aku hanya ingin membaca bukuku.* Orang seperti apa yang bisa memakai alasan *tidak ingin melihat celana* legging?

"Aku pikir kau ingin menikah denganku," kata saya dengan menyedihkan.

"Aku memang *ingin* menikah denganmu," katanya. "Aku hanya tidak ingin hidup bersama seorang anak."

Saya memikirkannya selama sedetik, seperti teka-teki yang sedang ingin saya selesaikan. Itu terdengar seperti teka-teki dari Sphinx.

"Tapi aku *satu paket dengan seorang anak*," jawab saya dengan suara yang semakin keras. Saya marah karena ia mengungkapkannya sekarang, karena ia berpikir seperti itu. "Kau tidak bisa memesanku seperti hidangan yang ada di menu, seperti burger tanpa kentang goreng, seperti—" Saya teringat akan pasien-pasien yang menghadirkan skenario yang ideal dan bersikeras bahwa mereka hanya bisa bahagia dengan situasi yang persis seperti itu. *Andai saja ia tidak keluar dari sekolah bisnis untuk menjadi penulis, ia adalah pria idamanku* (jadi saya putus dengannya dan melanjutkan kencan dengan manajer dana simpanan yang membosankan itu). *Andai saja kantornya tidak di seberang jembatan, itu akan menjadi peluang yang sempurna* (jadi saya bertahan di pekerjaan yang buntu itu dan terus memberitahu Anda betapa saya iri pada karier teman-temanku). *Andai saja ia tidak punya anak, saya akan menikah dengannya.*

Tentu saja kita semua punya alasan untuk melanggar kesepakatan. Namun, ketika pasien berulang kali terlibat dalam jenis analisis seperti ini, terkadang saya berkata, "Jika ratu punya keberanian, ia akan menjadi raja." Jika Anda menjalani hidup dengan terlalu memilih, jika Anda tidak mengenali bahwa "sempurna adalah musuh dari baik", Anda bisa melucuti diri dari sukacita. Pada awalnya

pasien-pasien saya terhenyak oleh ketajaman kata-kata saya, tetapi pada akhirnya itu menghemat berbulan-bulan terapi bagi mereka.

"Sebenarnya aku tidak ingin berkencan dengan seseorang yang punya anak," kata Sang Mantan, "tapi kemudian aku jatuh cinta padamu, dan aku tidak tahu harus berbuat apa."

"Kau tidak jatuh cinta padaku *sebelum* kencan pertama kita, ketika aku memberitahumu bahwa aku punya anak berusia enam tahun," kata saya. "*Di saat itu* kau tahu apa yang harus dilakukan, bukan?"

Hening yang mencekik terus berlanjut.

Seperti yang mungkin telah Anda duga, perbincangan ini berjalan di tempat. Saya berusaha memahami apakah ini menyangkut masalah lain—tidak mungkin bahwa ini *bukan* soal hal lain. Bagaimanapun juga, pada akhirnya keinginannya akan kebebasan adalah "Ini bukan salahmu, tetapi salahku" (yang sebenarnya berarti "Ini bukan salahku, tetapi salahmu".) Apakah Sang Mantan tidak bahagia dengan sesuatu dalam hubungan kami yang tidak berani ia utarakan kepada saya? Dengan tenang saya bertanya, sekarang suara saya lebih lembut, karena saya ingat pada kenyataan bahwa Orang yang Sangat Marah bukanlah Orang yang Bisa Didekati. Namun, Sang Mantan bersikeras bahwa ini hanya soal ingin hidup tanpa anak-anak, bukan tanpa saya.

Saya terkejut sekaligus bingung. Saya tidak mengerti bagaimana isu ini belum pernah muncul sebelumnya. Bagaimana orang bisa tidur nyenyak di sisi seseorang dan merencanakan hidup bersamanya ketika diam-diam ia bergumul dengan keputusan untuk tinggal atau pergi? (Jawabannya sederhana: suatu mekanisme pertahanan sederhana yang disebut "kompartementalisasi". Namun, saat itu saya juga sedang terlalu sibuk menggunakan mekanisme pertahanan lainnya, yaitu pengingkaran, untuk bisa menyadarinya.)

Omong-omong, Sang Mantan adalah seorang pengacara dan ia menjelaskan persis seperti seorang pengacara yang sedang berha-

dapan dengan lawannya. Ia benar-benar ingin menikah dengan saya. Ia benar-benar mencintai saya. Ia hanya menginginkan lebih banyak waktu bersama saya. Ia ingin bisa pergi bersama secara spontan di akhir pekan, atau pulang ke rumah dan makan di luar tanpa harus mencemaskan orang ketiga. Ia menginginkan privasi dari pasangan, bukan perasaan komunal dari keluarga. Ketika tahu bahwa saya punya anak kecil, ia pikir itu bukan situasi yang ideal, tetapi ia tidak mengatakan apa pun karena ia berpikir akan bisa menyesuaikan diri. Namun dua tahun kemudian, ketika kami akan mulai menggabungkan dua rumah tangga kami seiring dengan saat kebebasan pribadinya mulai terlihat, ia menyadari bahwa kebebasan itu sangat penting baginya. Ia tahu bahwa semuanya harus berakhir, tetapi ia juga tidak menginginkannya—dan bahkan ketika ia sudah terpikir untuk memberitahu saya, ia tidak tahu bagaimana caranya, mengingat sudah sejauh mana hubungan kami dan bagaimana saya akan marah ketika mengetahuinya. Ia bilang tidak mau memberitahu karena ia tidak ingin menjadi orang berengsek.

Si terdakwa terdiam, dan juga sangat menyesal.

"Kau menyesal?" tanya saya. "Oke, kau tahu? Dengan berusaha untuk TIDAK menjadi orang berengsek, kau telah menjadikan dirimu sebagai orang PALING berengsek di dunia!"

Ia diam lagi, dan saya tersadar: diamnya yang ganjil itu memang caranya untuk memberitahu. Dan meski terus berputar-putar mempersoalkannya sampai matahari mengintip melalui tirai, kami berdua sangat tahu bahwa tidak ada lagi yang perlu dikatakan.

Saya punya anak. Ia menginginkan kebebasan. Anak dan kebebasan adalah dua hal yang terpisah.

Jika ratu punya keberanian, ia akan menjadi raja.

Voila: Saya sudah menghadirkan masalah saya.

Bab 3
Ruang dari Sebuah Langkah

Memberitahu seseorang bahwa Anda adalah seorang psikoterapis sering kali membuat orang terhenyak sesaat, lalu dilanjutkan dengan pertanyaan yang canggung, misalnya: "Oh, seorang terapis! Apa saya perlu menceritakan masa kanak-kanak saya?" Atau: "Bisakah Anda menolong saya soal masalah dengan mertua?" Atau: "Apakah Anda akan menganalisis kejiwaan saya?" (Jawabannya, omong-omong, adalah: "Tolong, hentikan"; "Mungkin"; dan "Mengapa saya harus menganalisis Anda *di sini*? Jika saya adalah seorang dokter spesialis kandungan, apakah Anda akan bertanya apakah saya akan memeriksa rongga pinggul Anda sekarang juga?")

Namun, saya paham mengapa orang-orang bertanya seperti itu. Akar penyebabnya adalah perasaan takut: takut terekspos, takut ketahuan. Apakah dia akan bisa melihat perasaan-perasaan tidak aman yang selama ini telah saya sembunyikan dengan baik? Apa-

kah dia akan bisa melihat kerentanan, dusta, hal-hal yang memalukan pada diri saya?

Apakah dia akan melihat *manusia* di dalam diri saya?

Saya takjub bahwa orang-orang yang berbincang dengan saya di pesta makan malam atau acara barbeku sepertinya tidak bertanya-tanya apakah *mereka* melihat *saya* serta kualitas-kualitas yang juga coba saya sembunyikan di depan kenalan saya. Begitu mereka mendengar bahwa saya seorang terapis, saya berubah menjadi seseorang yang dianggap memiliki penglihatan sinar X ke psikis mereka kalau saja mereka tidak berusaha mengalihkan perbincangan dengan gurauan tentang terapis, atau sesegera mungkin menjauh untuk "mengambil minuman".

Namun, terkadang orang juga bertanya, "Orang-orang seperti apa yang datang ke tempat Anda?" Saya menjawab bahwa mereka sama seperti kita, artinya, sama seperti orang yang bertanya. Di suatu pesta perayaan kemerdekaan, saya pernah memberitahu sepasang suami-istri yang sangat ingin tahu bahwa ada cukup banyak pasangan yang datang ke tempat saya, lalu mereka tiba-tiba bertengkar di depan saya. Si suami ingin mengetahui mengapa istrinya tertarik pada apa yang dilakukan oleh seorang terapis pasangan—bagaimanapun juga, *mereka* tidak punya masalah (sambil terkekeh canggung); si istri ingin mengetahui mengapa suaminya tidak berminat pada kehidupan emosional pasangan—bagaimanapun juga, mereka akan bisa memanfaatkan pertolongan (sambil melotot). Namun, apakah saya menganggap mereka sebagai kasus yang perlu ditangani? Sama sekali tidak. Kali ini, *sayalah* yang pergi meninggalkan perbincangan untuk "mengambil minuman".

Terapi memunculkan reaksi-reaksi yang aneh karena, di satu sisi, ini seperti pornografi. Keduanya melibatkan sejenis ketelanjangan. Keduanya memiliki potensi kesenangan. Dan keduanya memiliki jutaan pengguna, yang sebagian besar merahasiakan

penggunaannya. Bahkan ketika para ahli statistika berusaha menghitung jumlah orang yang pergi ke terapi, hasilnya dianggap meleset karena banyak orang memilih untuk tidak mengakuinya.

Meski begitu, bahkan angka yang meleset itu sudah cukup tinggi. Dalam setahun, sekitar 30 juta orang dewasa Amerika duduk di sofa seorang terapis, padahal ini bukan pusat terapis paling terkemuka di dunia. (Fakta menarik: Negara-negara yang memiliki terapis terbanyak per kapita adalah, dalam urutan menurun, Argentina, Austria, Australia, Prancis, Kanada, Swiss, Islandia, dan Amerika Serikat.)

Mungkin Anda berpikir, sebagai seorang terapis, di pagi hari setelah Peristiwa Sang Mantan, saya akan terpikir untuk menemui seorang terapis. Saya bekerja di sebuah kantor yang memiliki belasan terapis; gedung kantor saya penuh dengan terapis; dan saya adalah anggota dari beberapa kelompok konsultasi di mana para terapis membahas kasus mereka, jadi saya sangat mengenal dunia terapi.

Namun, saat saya terbaring lumpuh dalam posisi meringkuk, menemui seorang terapis tidak terlintas di benak saya.

***

"Dia itu sampah!" kata teman terlama saya, Allison, setelah saya menceritakan kisah saya dari tempat tidur sebelum putra saya bangun. "Bagus kau sudah membuangnya! Orang macam apa yang berbuat seperti itu—bukan hanya kepadamu, tetapi juga kepada anakmu?"

"Benar!" kata saya setuju. "Orang macam apa yang berbuat seperti itu?" Kami menghabiskan sekitar dua puluh menit untuk memaki-maki Sang Mantan.

Selama letupan awal dari kepedihan, kita cenderung memarahi orang lain atau diri sendiri, mengalihkan kemarahan ke luar atau

ke dalam. Allison dan saya memilih untuk mengarahkan kemarahan ke luar. Saat itu Allison sedang mengemudi ke tempat kerja, dua jam lebih dini di wilayah Midwest, dan saat ia membelok ke halaman parkir, ia bicara terus terang.

"Kau tahu apa yang harus kau lakukan?" katanya.

"Apa?" Saya merasa seakan-akan hati saya telah ditusuk pisau, dan saya akan melakukan apa pun untuk menghentikan nyerinya.

"Kau harus tidur dengan seseorang! Pergilah tidur bersama seseorang dan lupakan Si Pembenci Anak." Saya langsung suka pada nama baru untuk Sang Mantan: *Si Pembenci Anak.* "Jelas ia bukan tipe orang yang kau bayangkan. Pergilah, alihkan pikiranmu dari dia."

Sebagai seseorang yang telah menikah selama dua puluh tahun dengan kekasih masa kuliahnya, Allison tidak tahu bagaimana caranya memberi bimbingan kepada orang lajang.

"Itu bisa membantumu bangkit dengan lebih cepat, seperti jatuh dari sepeda lalu langsung bangkit lagi," lanjutnya. "Dan jangan memutar bola matamu ke atas."

Allison sangat mengenal saya. Saya memang suka memutar bola mata saya yang merah dan sinis ke atas.

"Oke, aku akan tidur dengan seseorang," ujar saya, mengetahui bahwa ia hanya mencoba membuat saya tertawa. Namun kemudian saya terisak lagi. Saya merasa seperti remaja berusia enam belas tahun yang baru pertama kali patah hati, dan saya tidak percaya bahwa saya mengalami reaksi seperti ini di usia empat puluhan tahun.

"Oh, Sayang," kata Allison, suaranya terasa seperti rangkulan. "Aku ada di sini, dan kau akan bisa melewati semua ini."

"Aku tahu," kata saya hanya saja sebenarnya saya tidak tahu. Ada sebuah pepatah populer, potongan dari puisi Robert Frost: "Satu-satunya jalan keluar adalah berjalan menembusnya." Satu-satunya jalan untuk mencapai sisi lain dari terowongan adalah

menembusnya, bukan *mengitarinya*. Namun saat itu saya bahkan tidak bisa membayangkan jalan masuk ke terowongan.

Setelah Allison memarkir mobilnya dan berjanji untuk menelepon di jam rehat pertamanya, saya menatap jam: 06.30 pagi. Saya menelepon teman saya yang lain, Jen, seorang terapis yang praktik di seberang kota. Ia mengangkat telepon pada deringan pertama dan saya mendengar suaminya di latar belakang menanyakan siapa yang menelepon. Jen berbisik, "*Sepertinya* ini Lori?" Pasti ia punya alat pencatat nomor penelepon, tetapi saya sedang menangis begitu keras sehingga bahkan belum mengucapkan "halo". Kalau saja tidak ada alat pencatat nomor penelepon itu, pasti ia pikir saya hanya orang gila yang iseng.

Saya mengatur napas dan menceritakan kepadanya apa yang telah terjadi. Ia mendengarkan dengan cermat. Ia terus berkata bahwa ia tidak bisa memercayainya. Kami juga menghabiskan dua puluh menit untuk memaki-maki Sang Mantan, lalu saya mendengar putrinya memasuki ruangan dan berkata bahwa ia perlu berangkat lebih dini ke sekolah untuk latihan renang.

"Aku akan meneleponmu saat makan siang," kata Jen. "Tapi untuk sementara, aku tidak yakin bahwa ini adalah akhir ceritanya. Ada sesuatu yang aneh. Kecuali jika dia seorang sosiopat, itu sama sekali tidak selaras dengan apa yang telah aku lihat selama dua tahun terakhir."

"Itu dia," kata saya. "Yang artinya, dia itu sosiopat."

Saya mendengar ia meneguk air lalu meletakkan gelasnya.

"Kalau begitu," katanya sambil menelan, "aku punya orang yang hebat untukmu—orang yang tidak membenci anak." Ia juga menyukai nama baru dari Sang Mantan. "Dalam beberapa minggu, saat kau sudah siap, aku ingin memperkenalkannya kepadamu."

Saya nyaris tersenyum berkat usulan konyol ini. Yang saya butuhkan dalam beberapa jam sesudah putus hanyalah seseorang

yang bersedia duduk di sisi saya bersama kepedihan yang saya rasakan, tapi saya juga memahami betapa tidak berdaya rasanya melihat seorang teman menderita dan *tidak bisa melakukan apa pun untuk memperbaiki keadaannya.* Duduk bersama seseorang di dalam kepedihannya adalah salah satu pengalaman langka yang orang dapatkan di ruang terlindung dari sebuah ruang terapi, tetapi ini sangat sulit untuk diberikan ataupun untuk keluar darinya—bahkan bagi Jen, yang merupakan seorang terapis.

Ketika telepon ditutup, saya memikirkan komentar "dalam beberapa minggu-"nya. Bisakah saya kembali berkencan dalam beberapa minggu saja? Saya membayangkan pergi bersama seorang pria berniat baik yang berusaha sebaik mungkin untuk memulai perbincangan kencan pertama yang menyenangkan; tanpa sengaja, ia akan merujuk pada sesuatu yang mengingatkan saya pada Sang Mantan (saya yakin bahwa sebenarnya *segala sesuatu* akan mengingatkan saya pada Sang Mantan), dan saya tidak ingin menahan air mata. Menangis pada kencan pertama jelas akan membuat *ilfeel.* Seorang terapis yang menangis di kencan pertama jelas akan membuat *ilfeel* sekaligus ketakutan. Selain itu, saya hanya mampu fokus pada apa yang ada sekarang ini.

Sekarang ini adalah soal *selangkah, lalu selangkah lagi.*

Itulah yang biasanya saya katakan kepada pasien yang sedang berada di tengah depresi yang melumpuhkan, jenis depresi yang membuat mereka berpikir, *Di sana ada kamar mandi. Jaraknya sekitar satu setengah meter. Aku melihatnya, tetapi tidak bisa pergi ke sana.* Selangkah, lalu selangkah lagi. Jangan melihat satu setengah meter itu sekaligus. Ambil satu langkah saja. Dan ketika Anda sudah mengambil satu langkah itu, ambillah satu langkah lagi. Pada akhirnya Anda akan mencapai kamar mandi. Dan Anda juga akan mencapai esok hari dan tahun depan. *Selangkah saja.* Mungkin Anda tidak bisa membayangkan bahwa depresi Anda akan se-

gera terangkat, tetapi Anda tidak perlu membayangkannya. Dengan melakukan sesuatu, Anda akan terdorong untuk melakukan sesuatu yang lain, mengganti "lingkaran setan" dengan "lingkaran malaikat". Sebagian transformasi besar diwujudkan oleh ratusan langkah yang sangat kecil, yang nyaris tak terlihat, langkah-langkah yang kita ambil di sepanjang jalan.

Ada banyak hal yang bisa terjadi dalam ruang sebuah langkah.

Entah bagaimana, saya berhasil membangunkan putra saya, menyiapkan sarapan, mengemas makan siangnya, berbincang dengannya, mengantarnya ke sekolah, dan berangkat ke kantor, semuanya tanpa disertai air mata.

Saya bisa melakukan ini, pikir saya saat menaiki elevator ke lantai tiga. *Satu langkah, lalu satu langkah lagi.* Setiap kali satu sesi lima puluh menit.

Saya memasuki kantor, menyapa rekan-rekan di lorong, membuka pintu kantor, menjalani rutinitas: Memadamkan dering telepon, meletakkan barang-barang, membuka lemari arsip, dan menggembungkan bantal-bantal di sofa. Lalu, tidak seperti biasanya, saya duduki sofa itu. Saya menatap kursi terapis yang kosong dan mempertimbangkan pemandangan ruangan dari posisi duduk di sofa. Anehnya, itu terasa menghibur. Saya duduk di sana sampai lampu hijau kecil di pintu menyala, memberitahu bahwa pasien pertama sudah tiba.

Aku siap, pikir saya. Selangkah saja, lalu selangkah lagi. *Aku akan baik-baik saja.*

Hanya saja, saya tidak baik-baik saja.

Bab 4
Yang Cerdas atau yang Seksi

Saya selalu tertarik pada kisah—bukan hanya apa yang terjadi, tetapi juga bagaimana kisah itu diceritakan. Ketika orang datang ke terapi, saya tidak hanya mendengarkan narasi mereka, tetapi juga mencari *kelenturan* mereka. Apakah mereka menganggap apa yang mereka ceritakan adalah satu-satunya versi dari kisah itu—versi yang "akurat"—atau apakah mereka tahu bahwa cerita mereka hanyalah salah satu cara untuk menceritakannya? Apakah mereka menyadari bagian-bagian yang mereka pilih untuk diceritakan atau tidak diceritakan; bagaimana motivasi mereka dalam membagi kisah akan berdampak pada cara pendengar mendengarnya?

Saya banyak memikirkan hal ini di usia 20-an tahun—bukan dalam kaitannya dengan pasien terapi, tetapi dalam kaitannya dengan tokoh-tokoh film dan televisi. Itu sebabnya begitu lulus dari sekolah tinggi, saya mendapat pekerjaan di industri hiburan, atau apa yang orang-orang sebut sebagai "Hollywood".

Pekerjaan ini berpusat di sebuah agensi penyaringan bakat yang besar, bekerja sebagai asisten agen film junior yang—seperti kebanyakan orang di Hollywood—tidak jauh lebih tua dari saya. Brad mewakili para penulis naskah dan sutradara, dan ia terlihat begitu awet muda, dengan pipinya yang halus dan rambut lebat menjuntai yang selalu ia kibaskan dari matanya, sehingga setelan kemejanya yang mewah serta sepatunya yang mahal selalu tampak terlalu dewasa untuknya, seolah-olah ia sedang mengenakan busana ayahnya.

Secara teknis, hari pertama saya di pekerjaan itu adalah hari percobaan. Gloria dari bagian HR (saya tidak pernah mengetahui nama belakangnya; semua orang menyebutnya Gloria-dari-bagian-HR) telah memberitahu bahwa Brad telah menyempitkan pilihan calon asistennya menjadi dua orang finalis, dan masing-masing akan diuji selama sehari. Di sore hari ujian saya, ketika kembali dari ruang fotokopi, saya tidak sengaja mendengar perbincangan calon bos saya dengan seorang agen lain, yang merupakan mentornya, di kantornya.

"Gloria-dari-bagian-HR menginginkan jawaban malam ini," saya mendengar Brad berujar. "Haruskah aku memilih yang cerdas atau yang seksi?"

Saya membeku, merasa jijik.

"Selalu pilih yang cerdas," jawab agen lainnya, dan saya bertanya-tanya di mana posisi saya dalam dua sebutan itu.

Satu jam kemudian, saya mendapatkan pekerjaan itu. Meski menganggap pertanyaan itu sangat konyol, saya tetap merasa terluka.

Saya masih tidak yakin mengapa Brad menganggap saya cerdas. Yang saya lakukan pada hari itu hanyalah memutar nomor telepon (berulang kali memutus sambungan telepon dengan menekan tombol yang keliru di sistem telepon yang membingungkan), membuat kopi (yang dua kali dikembalikan), memfotokopi naskah (saya

menekan angka "sepuluh" alih-alih "satu" untuk lembar salinan, lalu menyembunyikan sembilan lembar sisanya di bawah sofa di ruang istirahat), dan tersandung kabel lampu di kantor Brad, hingga jatuh terduduk.

Saya menyimpulkan, calon yang seksi itu pasti sangat bodoh.

Saya menjabat sebagai "asisten literasi film" meski sebenarnya saya hanya sekretaris yang "menyelesaikan daftar panggilan telepon" sepanjang hari, menelepon para eksekutif studio dan pembuat film, memberitahu asisten dari orang itu bahwa bos saya ingin bicara, lalu menyambungkan bos saya dengannya. Sudah dikenal secara luas di dalam industri itu bahwa para asisten diharapkan untuk diam-diam mendengarkan perbincangan itu agar kami mengetahui naskah mana yang perlu dikirim tanpa perlu diberitahu lagi. Namun, terkadang pihak-pihak yang berbicara di telepon itu lupa akan kehadiran kami, dan kami bisa mendengar gosip heboh tentang teman-teman tersohor bos kami—pertengkaran dengan salah satu pasangan mereka, atau seorang eksekutif studio yang dipecat "secara rahasia" dan dikirim ke "ladang produser", kata sandi untuk diberi kesepakatan produksi sepele di studio. Jika orang yang ingin dihubungi oleh bos kami tidak tersedia, kami akan meninggalkan pesan dan beralih ke nama berikutnya di seratus nama dalam daftar telepon, terkadang melakukan panggilan telepon secara strategis di saat-saat yang tidak menguntungkan (sebelum jam 09.30 pagi karena tidak ada manusia di Hollywood yang tiba sebelum jam 10 pagi; atau, yang tidak terlalu kentara, saat makan siang) agar kami sengaja tidak bisa menghubungi orang yang dicari.

Walaupun dunia film adalah dunia yang glamor—buku telepon Brad penuh dengan nomor telepon dan alamat orang-orang yang saya kagumi selama bertahun-tahun—tugas seorang asisten adalah sebaliknya. Sebagai asisten, Anda mengambilkan kopi, membuat perjanjian dengan tukang cukur dan perawat kuku kaki, mengam-

bil pakaian dari binatu, memilah panggilan telepon dari orangtua atau mantan, memfotokopi dan mengirim dokumen, membawa mobil ke bengkel, belanja keperluan pribadi, serta selalu, tanpa pernah gagal, membawa air kemasan yang telah didinginkan ke setiap rapat (tanpa pernah bicara dengan penulis atau sutradara yang hadir, yang sangat ingin Anda temui).

Akhirnya, di larut malam, Anda akan mengetik catatan sepanjang sepuluh halaman dengan spasi tunggal tentang naskah yang datang dari klien agensi agar bos Anda bisa memberi komentar yang cerdas di rapat besok tanpa harus membaca apa pun. Kami, para asisten, menuang begitu banyak upaya ke catatan-catatan naskah itu untuk menunjukkan bahwa kami cerdas serta kompeten dan suatu hari kelak (kumohon, Tuhan!) bisa berhenti melakukan pekerjaan "asisten", dengan tugas-tugasnya yang mengebalkan otak, jam kerja yang panjang, gaji minim, dan tidak ada uang lembur.

***

Beberapa bulan kemudian, menjadi jelas bahwa selagi para asisten seksi di agensi saya mendapat semua perhatian—dan ada banyak asisten seksi—kamilah, para asisten cerdas, yang mendapat semua tugas ekstra. Di tahun pertama bekerja, saya sangat sedikit tidur karena harus membaca dan menulis komentar untuk belasan naskah per minggu—semuanya sesudah jam kerja atau di akhir pekan. Namun, saya tidak keberatan. Malah sebenarnya, itu adalah bagian favorit dari pekerjaan itu. Saya belajar membangun kisah dan jatuh cinta pada tokoh-tokoh yang menakjubkan dengan kehidupan internal yang sangat rumit. Dengan berjalannya bulan, saya menjadi lebih percaya diri pada naluri saya dan tidak terlalu khawatir soal membagi ide cerita yang konyol.

Saya langsung dipekerjakan sebagai eksekutif film tahap pemula di sebuah perusahaan produksi, dengan gelar "editor kisah"; di sini saya berpartisipasi dalam rapat-rapat sementara asisten lain menyuguhkan air kemasan. Saya bekerja erat dengan para penulis dan sutradara, berkumpul di ruangan dan membahas materi adegan demi adegan, membantu membuat perubahan yang diinginkan oleh studio tanpa membuat penulis—yang sering kali sangat melindungi materinya—menjadi marah atau mengancam mengundurkan diri. (Tawar-menawar ini ternyata latihan yang sangat bagus untuk terapi bagi pasangan.)

Terkadang, untuk menghindari gangguan konsentrasi di kantor, saya bekerja dengan para pembuat film pada dini hari di apartemen kecil saya, dan malam sebelumnya saya membeli kudapan untuk sarapan sambil berpikir, "Besok pagi John Lithgow akan memakan roti bagel ini di ruang tengahku yang kumuh, yang dilapisi karpet dari dinding ke dinding, dan yang langit-langitnya bernoda! Apa lagi yang lebih baik dari ini?"

Lalu itu terjadi—setidaknya itulah yang saya pikir: saya naik jabatan. Itu adalah kenaikan jabatan yang telah saya usahakan dengan keras dan sangat saya inginkan. Sampai saya benar-benar mendapatkannya.

Ironi dari bekerja sebagai seorang eksekutif pengembangan adalah begitu banyak kerja kreatif yang terjadi ketika Anda tidak punya banyak pengalaman. Ketika baru memulai, Anda adalah orang di belakang layar, orang yang mengerjakan semua pekerjaan naskah di kantor sementara orang-orang di tingkatan yang lebih tinggi berada di luar, merayu aktor, makan siang bersama para agen, atau mampir ke area syuting untuk memeriksa produksi. Anda beralih dari apa yang dikenal sebagai eksekutif "internal" menjadi eksekutif "eksternal", dan jika Anda adalah anak yang senang bergaul saat sekolah, ini adalah pekerjaan yang pas untuk

Anda. Namun, jika Anda adalah pencinta buku yang merasa paling bahagia saat bekerja dengan tekun bersama dua orang teman di perpustakaan, maka berhati-hatilah dengan apa yang Anda minta.

Sekarang saya berada di luar, berusaha bergaul dengan canggung di acara-acara makan siang dan rapat sepanjang hari. Di atas semua itu, kecepatan prosesnya mulai terasa berabad-abad. Bisa diperlukan waktu yang sangat lama—bertahun-tahun—untuk membuat sebuah film, dan saya mulai merasa berada di pekerjaan yang salah. Saya pindah ke rumah kecil bersama seorang teman, dan ia menunjukkan bahwa saya terlalu banyak menonton televisi setiap malam. Terlalu banyak sampai mencapai titik "sakit".

"Kau tampak tertekan," katanya dengan cemas. Saya bilang saya tidak depresi; saya hanya bosan. Saya belum mempertimbangkan bahwa satu-satunya hal yang bisa mendorong Anda untuk melewati hari adalah mengetahui bahwa Anda bisa menyalakan televisi setelah makan malam, mungkin Anda *memang* sedang depresi.

Di sekitar saat itu, saya sedang duduk makan siang di sebuah restoran yang sangat indah dengan agen sangat cantik yang bicara tentang kesepakatan luar biasa yang telah ia dapatkan ketika saya menyadari bahwa ada empat kata yang terus berputar di benak saya: *Aku Sungguh. Tidak. Peduli.* Terlepas dari apa yang dikatakan olehnya, keempat kata ini terus berputar, tidak berhenti ketika cek tiba, dan tidak berhenti ketika saya mengemudi kembali ke kantor. Mereka juga terus bertengger di kepala saya keesokan harinya, dan selama beberapa minggu berikutnya, sampai akhirnya, berbulan-bulan kemudian, saya harus mengakui bahwa mereka tidak akan pergi. *Aku Sungguh. Tidak. Peduli.*

Dan karena sepertinya satu-satunya hal yang saya *pedulikan* adalah menonton televisi—karena satu-satunya momen ketika saya bisa merasakan sesuatu (atau, mungkin lebih tepatnya, tidak ada-

nya hal tidak menyenangkan yang tidak bisa saya tunjuk dengan pasti) adalah ketika saya tenggelam di dunia khayalan ini bersama episode baru yang datang setiap minggu dengan pasti—maka saya melamar untuk bekerja di televisi. Dalam beberapa bulan, saya mulai bekerja di pengembangan serial di NBC.

Itu terasa seperti impian yang terwujud. Di NBC, saya bisa membantu menceritakan kisah lagi, pikir saya. Lebih bagus lagi, alih-alih mengembangkan film yang terkukung dengan akhir yang sudah ditetapkan dengan rapi, saya akan mengerjakan kisah yang berangkai. Setelah berbagai episode dan musim, saya akan bisa membantu pemirsa untuk mengenal tokoh-tokoh favorit mereka, lapis demi lapis—tokoh yang memiliki kekurangan dan kontradiksi seperti kita semua, dan yang kisahnya sama berantakannya dengan kisah kita.

Sepertinya itu adalah jalan keluar yang sempurna dari kebosanan saya—diperlukan bertahun-tahun untuk menyadari bahwa saya telah menyelesaikan masalah yang keliru.

Bab 5
Berdiam di Tempat Tidur

Catatan medis, Julie:
Profesor universitas berusia 33 tahun datang dengan diagnosis kanker setelah kembali dari bulan madunya.

"Itu atasan piyama?" tanya Julie saat berjalan memasuki kantor saya. Itu adalah sore setelah Peristiwa Sang Mantan, tepat sebelum sesi terapinya John, dan saya nyaris berhasil menyelesaikan hari itu.

Saya menatapnya dengan bingung.

"Blus yang Anda kenakan," katanya, sambil duduk di sofa.

Saya langsung teringat pada pagi itu, pada sweter abu-abu yang rencananya akan saya kenakan, lalu saya terhenyak pada gambaran dari sweater itu yang terletak di atas tempat tidur di sisi piyama abu-abu yang saya lepas sebelum memasuki kamar mandi dalam kondisi setengah linglung.

Astaga.

Pada salah satu kunjungannya ke *supermarket*, Sang Mantan pernah membelikan satu paket piyama untuk saya, bagian depan piyamanya ada yang bertuliskan *AREN'T I JUST A F****NG RAY OF SUNSHINE*, TALK NERDY TO ME, ZZZZZZZZZZ SNO-

RE (ini *bukan* pesan yang ingin disampaikan oleh seorang terapis kepada pasiennya). Saya mencoba mengingat piyama mana yang saya kenakan tadi malam.

Saya menegakkan diri dan menatap ke bawah. Atasan piyama saya bertuliskan: *NAMASTAY IN BED* (Berdiam di tempat tidur). Julie menatap saya, menanti jawaban.

Ketika saya tidak yakin pada apa yang akan saya katakan di ruang terapi—yang lebih sering terjadi pada terapis dibanding yang pasien sadari—saya punya pilihan: Saya bisa diam sampai lebih memahami situasi atau saya bisa mencoba menjawab, tetapi apa pun yang saya lakukan, saya harus mengatakan yang sebenarnya. Jadi, walaupun tergoda untuk mengatakan bahwa tadi pagi saya berlatih yoga dan atasan saya hanyalah baju santai, keduanya adalah dusta. Julie berlatih yoga, sebagai bagian dari program Mindful Cancer, dan jika ia mulai bicara tentang berbagai pose yoga, saya akan harus berdusta lebih lanjut dan berpura-pura mengenal semua pose itu—atau mengaku bahwa saya berdusta.

Saat pelatihan, saya ingat seorang teman terapis memberitahu pasiennya bahwa ia akan absen dari klinik selama tiga minggu, si pasien bertanya ke mana ia akan pergi.

"Saya akan pergi ke Hawaii," jawabnya dengan jujur.

"Untuk berlibur?" tanya pasien.

"Iya," jawabnya, walau sebenarnya ia akan pergi untuk menikah, yang dilanjutkan dengan bulan madu selama dua minggu di Hawaii.

"Itu liburan yang panjang," komentar si pasien, lalu teman saya, yang menganggap berita pernikahannya bersifat terlalu pribadi, memutuskan untuk berfokus pada komentar pasien. Akan seperti apa bagi pasien jika tidak mendapat sesi terapi selama tiga minggu? Perasaan yang ditimbulkan pada pasien akibat ketidakhadirannya akan mengingatkan pasien pada sesuatu. Apakah sesuatu itu? Semua itu bisa menjadi jalan yang bermanfaat untuk dijelajahi, teta-

pi begitu pula pertanyaan tak langsung dari si pasien kepadanya: *Karena ini bukan musim panas atau musim libur, mengapa Anda mengambil cuti tiga minggu?* Dan benar saja, ketika teman saya kembali bekerja, si pasien melihat cincin pernikahan di jarinya dan merasa dikhianati: "Kenapa Anda tidak mengatakan yang sejujurnya kepada saya?"

Ketika merenungkannya kembali, teman saya menyesal karena tidak berkata jujur. Memangnya kenapa jika pasien tahu bahwa terapisnya akan menikah? Terapis menikah dan pasien bereaksi. Reaksi itu bisa diproses dan diatasi, tetapi kepercayaan akan lebih sulit untuk diperbaiki.

Freud mengatakan bahwa "dokter tidak boleh ditembus oleh pasien, dan seperti cermin, tidak memantulkan apa pun selain apa yang ditunjukkan kepadanya." Namun, sekarang ini sebagian besar terapis menggunakan beberapa bentuk "pemaparan diri" dalam pekerjaannya—baik itu menceritakan reaksinya sendiri yang muncul selama sesi terapi atau mengakui bahwa ia juga menonton acara televisi yang disebutkan oleh pasien. (Lebih baik mengakui bahwa Anda menonton siaran *The Bachelor* daripada berpura-pura tidak tahu lalu tak sengaja mengucapkan nama kontestan yang belum disebut oleh pasien.)

Yang tak dapat dihindari, akan sulit untuk memilih apa yang boleh diceritakan. Seorang terapis memberitahu pasien yang anaknya didiagnosis sindrom Tourette bahwa ia juga mempunyai anak yang mengalami sindrom yang sama—dan itu memperdalam relasi mereka. Rekan lainnya merawat seorang pria yang ayahnya bunuh diri, tetapi tidak pernah memberitahu kepada pasien bahwa ayahnya juga bunuh diri. Perhitungan harus dilakukan di setiap situasi, harus dilakukan tes litmus subjektif untuk mengukur nilai dari pemaparan: Apakah informasi ini akan bermanfaat bagi pasien?

Ketika dilakukan dengan baik, pemaparan diri bisa menjembatani jarak dengan pasien yang merasa terasing dan mendorong keterbukaan. Namun, jika pemaparan diri itu dianggap tidak pantas atau bersifat memanjakan diri, pasien bisa merasa tidak nyaman dan mulai menutup diri—atau sekadar melarikan diri.

"Iya," kata saya kepada Julie. "Ini atasan piyama. Saya rasa saya keliru mengenakannya."

Saya menunggu, penasaran apa yang akan ia katakan. Jika ia bertanya mengapa, saya akan mengatakan yang sebenarnya, tetapi tidak secara spesifik: bahwa tadi pagi saya tidak fokus.

"Oh," katanya. Lalu bibirnya berkedut, seperti ketika seseorang akan menangis, tetapi ia malah mulai tertawa.

"Maaf, saya bukan menertawakan Anda. *Berdiam di Tempat Tidur*... itulah persisnya yang saya rasakan!"

Ia menceritakan seorang perempuan di program Mindful Cancer-nya yang yakin bahwa jika Julie tidak melakukan yoga dengan serius—bersamaan dengan pita merah jambu dan optimisme—kanker itu akan membunuhnya. Tidak peduli bahwa dokter spesialis onkologinya telah memberitahu bahwa kankernya memang mematikan. Perempuan itu bersiteguh bahwa kankernya bisa disembuhkan dengan yoga.

Julie membenci dia.

"Bayangkan jika saya berjalan ke ruang yoga mengenakan blus itu dan—"

Sekarang ia tertawa terbahak, awalnya ia mencoba menahan, tetapi kemudian tawanya meledak. Saya belum pernah melihat Julie tertawa sejak ia tahu bahwa ia sedang sekarat. Pasti dia memang seperti ini sebelum kanker, ketika ia bahagia, sehat, dan jatuh cinta pada suaminya. Tawanya merdu sekali, dan begitu menular sehingga saya juga mulai tertawa.

Kami berdua duduk di sana, tertawa, ia menertawakan pelatih yoga sok sucinya dan saya menertawakan kesalahan saya—menertawakan bagaimana benak bisa mengkhianati kita seperti yang bisa dilakukan oleh tubuh.

***

Julie menemukan kankernya ketika ia sedang bersama suaminya di sebuah pantai di Tahiti. Namun, ia tidak mengira bahwa itu adalah kanker. Payudaranya terasa nyeri, dan kemudian, di kamar mandi, bagian yang nyeri itu terasa aneh, tetapi ia sering merasakan bagian yang terasa aneh dan dokter spesialis kandungannya selalu menemukan bahwa itu adalah kelenjar yang berubah ukuran di saat tertentu dalam siklus bulanan. Selain itu, pikirnya, mungkin ia hamil. Ia dan suami barunya, Matt, sudah bersama selama tiga tahun dan keduanya telah berbincang tentang keinginan untuk memulai sebuah keluarga segera setelah mereka menikah. Di bulan-bulan sebelum pernikahan, mereka sudah tidak terlalu menghiraukan pencegahan kehamilan.

Itu juga saat yang bagus untuk mempunyai bayi. Julie baru saja mendapat cuti dari universitasnya, setelah kerja keras selama bertahun-tahun, akhirnya ia bisa menarik napas. Sekarang akan ada lebih banyak waktu untuk hobinya: lari maraton, mendaki gunung, atau membuat kue yang aneh untuk keponakannya. Juga akan ada waktu untuk menjalani pernikahan dan menjadi orangtua.

Ketika kembali dari bulan madunya, Julie melakukan tes kehamilan dan menunjukkan hasilnya kepada Matt, yang langsung menggendongnya dan menari-nari bersamanya. Mereka memutuskan bahwa lagu yang kebetulan sedang diputar di radio akan menjadi lagu tema bayi mereka: "Walking on Sunshine". Dengan gembira, mereka pergi ke dokter spesialis kandungan untuk peme-

riksaan pralahir yang pertama, dan ketika dokternya meraba "kelenjar" yang telah ia temukan di bulan madunya, senyumnya agak memudar.

"Mungkin bukan apa-apa," ujarnya, "tetapi mari kita caritahu."

Ternyata itu bukan "bukan-apa-apa". Masih muda, baru menikah dan sedang hamil, tanpa riwayat kanker payudara di keluarganya, ternyata Julie tersambar sifat acak dari semesta. Lalu, ketika mencari cara untuk menangani perawatan bersama kehamilan, ia mengalami keguguran.

Pada saat itulah Julie terdampar di kantor saya.

Itu rujukan yang tidak biasa karena saya bukan terapis yang pernah merawat penderita kanker. Namun, justru ketidakmahiran sayalah yang membuat Julie ingin menemui saya. Ia telah memberitahu dokternya bahwa ia tidak menginginkan terapis dari "tim kanker". Ia ingin merasa normal, menjadi bagian dari kehidupan. Dan karena sepertinya dokter-dokternya percaya diri bahwa ia akan baik-baik saja setelah pembedahan dan kemoterapi, ia ingin fokus pada menjalani perawatan sekaligus sebagai pengantin baru. (Apa yang harus ia katakan di kartu ucapan terima kasih untuk hadiah pernikahannya? tanyanya. *Terima kasih banyak untuk mangkuk yang cantik ini... aku menyimpannya di sisi tempat tidur untuk menampung muntah.*)

Perawatannya memang brutal, tetapi Julie membaik. Sehari setelah dokter-dokter menyatakannya "bebas tumor", ia dan Matt pergi naik balon udara bersama teman dan keluarga terdekat. Itu adalah minggu pertama musim panas, dan saat mereka bergandengan tangan dan melihat matahari terbenam dari ratusan meter di atas Bumi, Julie tidak lagi merasa dicurangi seperti saat ia menjalani perawatan, melainkan merasa beruntung. Ya, ia sudah melewati neraka. Namun itu sudah berlalu, dan masa depannya merentang di hadapannya. Malam itu, ia bermimpi bahwa ia berusia

60-an tahun dan sedang menggendong cucu pertamanya. Dalam enam bulan, ia akan melakukan pemindaian terakhir dan mendapat izin untuk hamil.

Julie penuh semangat. Tugas saya bersama Julie sudah selesai.

Saya tidak bertemu dengan Julie di antara hari penerbangan balon udara dan pemeriksaan itu. Saya malah mulai mendapat telepon dari pasien kanker lain yang dirujuk oleh dokter spesialis onkologinya Julie. Tidak ada hal seperti penyakit yang bisa merenggut perasaan memegang kendali, bahkan jika sering kali kita memiliki lebih sedikit kendali dari yang kita bayangkan. Kita tidak ingin memikirkan bahwa kita bisa melakukan segala sesuatu dengan "benar"—dalam hidup atau dalam protokol perawatan—tetapi masih mendapatkan hasil yang buruk. Dan ketika itu terjadi, satu-satunya kendali yang kita miliki adalah bagaimana kita menangani hasil buruk itu—dengan cara *Anda,* bukan cara yang diusulkan oleh orang lain. Saya membiarkan Julie melakukannya dengan caranya sendiri—saya begitu tidak berpengalaman sehingga tidak terlalu mengetahui seperti apa cara yang benar—dan sepertinya itu justru sangat menolong.

"Apa pun yang Anda lakukan bersamanya," kata dokter spesialis onkologi Julie, "sepertinya ia senang dengan hasilnya."

Saya tahu bahwa saya tidak melakukan sesuatu yang luar biasa dengan Julie. Terutama, saya berusaha keras untuk tidak menciut menghadapi dukanya. Namun, kedukaan itu belum terlalu jauh karena saat itu kami tidak memikirkan kematian. Kami malah membahas penggunaan rambut palsu dibandingkan dengan selendang, seks, dan citra tubuh pasca-pembedahan. Dan saya membantunya memikirkan cara untuk mengelola pernikahan, orangtua, dan pekerjaan—sama seperti bagaimana saya membantu pasien lainnya.

Lalu, pada suatu hari saya mendengar suara Julie saat sedang memeriksa pesan di telepon saya. Ia ingin segera bertemu dengan saya.

Ia datang keesokan paginya, pucat pasi. Pemeriksaan pemindaian yang seharusnya tidak menunjukkan apa-apa malah menemukan sejenis kanker yang langka, yang berbeda dari kanker semula. Kemungkinan besar kanker ini akan membunuhnya. Mungkin dalam satu tahun, atau lima tahun, atau jika segalanya berjalan dengan baik, sepuluh tahun. Tentu saja mereka akan menjelajahi semua perawatan eksperimental, tetapi bagaimanapun juga semua itu adalah perawatan yang masih bersifat coba-coba.

"Bersediakah Anda menemani saya sampai saya mati?" tanya Julie, dan meski naluri saya adalah melakukan apa yang orang-orang cenderung lakukan ketika seseorang bicara soal kematian, yaitu mengalihkan topik pembicaraan (*Oh, hei, jangan ke situ dulu. Perawatan eksperimental itu mungkin saja berhasil),* saya harus ingat bahwa saya ada di sana untuk menolong Julie, bukan menghibur diri saya sendiri.

Bagaimanapun juga, saat ia bertanya, saya tertegun, masih berusaha menyerap kabar itu. Saya tidak yakin bahwa saya adalah orang yang terbaik untuk ini. Bagaimana jika saya mengatakan atau melakukan sesuatu yang salah? Apakah saya akan menyinggung perasaannya jika perasaan saya—tidak nyaman, takut, atau sedih—terlihat di wajah atau bahasa tubuh saya? Ia hanya mempunyai satu peluang untuk menjalani semuanya dengan cara yang ia inginkan. Bagaimana jika saya mengecewakannya?

Ia pasti melihat keraguan saya.

"*Kumohon*," katanya. "Saya tahu ini tidak menyenangkan, tetapi saya tidak sanggup pergi ke orang-orang kanker itu. Itu seperti sebuah kultus. Mereka menyebut kami semua 'berani' padahal kami tidak punya pilihan lain. Selain itu, saya sangat takut dan masih menciut ketika melihat jarum, seperti saat saya masih kecil. Saya bukan pemberani dan saya bukan 'pejuang' yang sedang 'berperang'. Saya hanya seorang profesor biasa." Ia menjulurkan badan-

nya ke depan. "Mereka memasang *kalimat-kalimat afirmasi* di dinding mereka. Jadi, tolong bersedia ya?"

Menatap Julie, saya tidak bisa berkata tidak. Yang lebih penting lagi, sekarang saya tidak ingin berkata tidak.

Dan pada saat itu juga, sifat dari kerja sama kami berubah: saya akan menolongnya menghadapi kematiannya. Kali ini, nihilnya pengalaman saya mungkin akan menjadi masalah.

Bab 6
Menemukan Wendell

"Mungkin kau perlu bicara dengan seseorang," usul Jen, dua minggu setelah Peristiwa Sang Mantan.

Jen menelepon hanya untuk mengecek keadaan saya saat saya berada di kantor. "Kau perlu menemukan tempat di mana kau tidak perlu menjadi seorang terapis," tambahnya. "Kau perlu pergi ke suatu tempat di mana kau bisa benar-benar jatuh berantakan."

Saya menatap diri saya di cermin yang tergantung di bagian dalam pintu kantor, cermin yang saya gunakan untuk memastikan tidak ada lipstik di gigi saat saya akan memanggil pasien dari ruang tunggu sesudah kudapan ringan di antara sesi-sesi terapi. Saya tampak normal, tetapi merasa pening dan linglung. Bersama pasien, saya baik-baik saja—menemui pasien itu melegakan, istirahat selama lima puluh menit dari hidup saya sendiri—tetapi di luar sesi

terapi, saya kacau. Malah sebenarnya, dengan berlalunya setiap hari, sepertinya saya semakin parah, bukan semakin baik.

Saya tidak bisa tidur. Tidak bisa konsentrasi. Sejak putus, saya sudah meninggalkan kartu kredit di *supermarket*, meninggalkan pompa bensin dengan tutup bensin masih menggelantung, dan jatuh terpeleset di tangga garasi sampai lutut saya memar. Dada saya sakit, seakan-akan jantung saya telah dihancurkan, walau saya tahu bahwa jantung saya masih utuh, malah mungkin bekerja lembur, berdenyut cepat sepanjang waktu—sebuah tanda dari kecemasan. Saya terobsesi akan situasi benak Sang Mantan, yang saya bayangkan sedang sangat tenang dan bebas konflik, sementara saya berbaring di lantai kamar tidur dan merindukannya. Lalu, saya terobsesi tentang apakah saya benar-benar merindukannya—apakah saya benar-benar *mengenal* dia? Apakah saya merindukan dirinya atau gagasan tentang dia?

Jadi, ketika Jen berkata bahwa saya harus menemui seorang terapis, saya tahu ia benar. Saya membutuhkan seseorang untuk menolong saya melewati krisis ini.

Namun, siapa orangnya?

Mencari terapis bukanlah perkara yang mudah. Ini tidak seperti mencari dokter spesialis penyakit dalam atau dokter gigi karena nyaris *semua orang* membutuhkan dokter spesialis penyakit dalam atau dokter gigi. Namun, bagaimana dengan seorang terapis?

Coba pertimbangkan:

1. Jika Anda meminta rekomendasi terapis kepada seseorang dan orang itu sendiri tidak pernah menemui terapis, ia bisa tersinggung karena Anda mengira ia punya seorang terapis. Begitu pula jika orang yang ditanya memang pernah menemui seorang terapis, ia bisa tersinggung karena itu begitu kentara bagi Anda. Orang itu mungkin bertanya-tanya, "Dari semua orang yang kau kenal, kenapa kau terpikir untuk bertanya kepada *aku*?"

2. Ketika Anda bertanya, ada risiko bahwa orang yang ditanya akan bertanya mengapa Anda perlu menemui seorang terapis. "Ada apa?" kata mereka. "Apa karena pernikahanmu? Apa kau depresi?" Bahkan jika ia tidak menanyakannya secara langsung, setiap kali ia melihat Anda, mungkin saat ia duduk di seberang Anda saat makan siang atau sedang minum kopi, diam-diam ia bertanya-tanya, "Ada apa, ya? Apa karena pernikahannya? Apa dia depresi?"
3. Jika teman Anda memberi nama terapisnya kepada Anda, mungkin akan ada pengecekan dan penilaian pada apa yang Anda katakan di ruang terapi. Jika, misalnya, teman Anda menceritakan suatu peristiwa (yang tidak terlalu menyenangkan) kepada terapisnya dan peristiwa itu melibatkan Anda, padahal Anda sudah menceritakan versi yang berbeda dari peristiwa yang sama—atau sama sekali tidak menceritakannya—maka terapis itu bisa memandang Anda dengan cara yang berbeda. Namun, *Anda tidak akan mengetahui apa yang terapis ketahui tentang Anda,* karena terapis tidak boleh mengatakan apa yang telah dikatakan kepadanya pada sesi orang lain.

Terlepas dari peringatan ini, sering kali anjuran dari mulut ke mulut adalah cara yang efektif untuk mencari seorang terapis. Anda juga bisa mencari di PsychologyToday.com dan memilah profil-profil terapis di area Anda. Namun, terlepas dari bagaimana Anda mencarinya, mungkin Anda perlu menemui beberapa terapis sebelum menemukan satu orang yang tepat. Itu karena kecocokan dengan terapis sangatlah penting, dan ini berbeda dari kecocokan dengan praktisi klinis lainnya (seperti yang dikatakan oleh seorang terapis: "Ini tidak sama dengan memilih dokter spesialis jantung yang baik, yang mungkin Anda temui dua kali setahun dan tidak akan pernah tahu tentang perasaan tidak aman Anda."). Kajian

demi kajian telah menunjukkan bahwa faktor *terpenting* dalam keberhasilan perawatan adalah relasi pasien dengan terapis, suatu pengalaman "merasa dimengerti"—lebih dari pendidikan dan pelatihan terapis, jenis terapi yang dilakukan, atau jenis masalah yang dimiliki pasien.

Namun, saya memiliki keterbatasan yang unik dalam mencari seorang terapis. Untuk menghindari pelanggaran etika yang dikenal sebagai "relasi ganda", saya tidak bisa merawat atau menerima perawatan dari seseorang dalam orbit saya: orangtua dari anak yang satu kelas dengan putra saya, saudari dari rekan kerja saya, ibu dari teman saya, ataupun tetangga saya. Relasi di dalam ruang terapi haruslah relasi yang mandiri, khas, dan terpisah. Aturan-aturan ini tidak berlaku bagi praktisi klinis lainnya: Anda boleh bermain tenis atau bergabung dalam satu klub buku bersama dokter bedah atau dokter spesialis kulit Anda, tetapi tidak dengan terapis Anda.

Ini mempersempit pilihan saya. Saya berteman, merujuk pasien, pergi bersama ke konferensi, singkatnya bergaul dengan banyak terapis di kota saya. Selain itu, teman-teman terapis saya seperti Jen, mengenal banyak terapis yang juga saya kenal. Lalu, ada satu hal lagi: Bahkan jika Jen merujuk saya ke seseorang yang belum saya kenal, akan ada sesuatu yang canggung karena Jen mengenal terapis saya—itu masih terlalu dekat.

Jadi, meski saya dikelilingi oleh terapis, masalah saya diringkas dengan baik dalam baris puisi Coleridge: "*Water, water, everywhere/ Nor any drop to drink.*" ("Air, air, ada di mana-mana/Namun tak setetes pun yang bisa kuminum.")

Namun pada akhirnya, saya mendapat ide.

***

Julia akan cukup aman: ia tidak bekerja di kantor yang sama dengan saya, bahkan tidak di gedung yang sama. Ia bukan teman, walau kami saling kenal secara profesional. Terkadang kami saling berbagi kasus—saya akan menemui pasangan dan ia akan menemui salah satu anggota pasangan secara perorangan, atau sebaliknya. Saya memercayai setiap rujukan yang ia kirim.

Saya meneleponnya sepuluh menit sebelum tengah malam dan, benar saja, ia mengangkatnya.

"Hai, apa kabar?" tanyanya. Saya jawab, saya baik-baik saja.

"*Luar biasa* baik," saya mengulang dengan antusias. Saya tidak memberitahu kenyataan bahwa saya belum tidur atau makan dan merasa seperti akan pingsan. Saya menanyakan kabarnya, lalu langsung ke inti masalah.

"Aku membutuhkan rujukan," kata saya, "untuk seorang teman."

Saya segera menjelaskan bahwa "teman" ini mencari seorang terapis pria, agar Julia tidak bertanya-tanya mengapa saya tidak merujuk "teman saya" kepadanya.

Melalui telepon, saya nyaris bisa mendengar roda-roda mesin berputar di kepalanya. Sekitar tiga perempat praktisi klinis yang memberi terapi (bukan yang melakukan riset, pengujian psikologis, atau pengelolaan obat) adalah perempuan, jadi harus memutar otak untuk menemukan seorang pria. Saya menambahkan bahwa satu-satunya terapis pria yang ada di kantor saya, yang kebetulan adalah salah satu terapis paling berbakat yang pernah saya kenal, tidak akan cocok untuk "teman" ini karena "teman" ini tidak merasa nyaman untuk melakukan terapi di kantor saya, di mana kami menggunakan satu ruang tunggu yang sama.

"Hmm," kata Julia. "Coba aku pikir. Apakah yang membutuhkan rujukan itu pasien pria?"

"Ya, usianya 40-an tahun," jawab saya. "Sangat fungsional."

Sangat fungsional adalah istilah terapis untuk "pasien yang baik", tipe pasien yang disukai sebagian besar terapis, sering kali untuk menyeimbangkan pasien yang tidak terlalu fungsional. Pasien yang sangat fungsional adalah pasien yang bisa membentuk relasi, mengelola tanggung jawab orang dewasa, dan yang memiliki kapasitas untuk perenungan diri. Tipe pasien yang tidak menelepon setiap hari, di antara sesi terapi, bersama situasi gawat daruratnya. Kajian-kajian menunjukkan, dan akal sehat mengatakan, bahwa sebagian besar terapis lebih ingin bekerja bersama pasien yang verbal, bermotivasi, terbuka, dan bertanggung jawab—singkatnya pasien yang lebih cepat mengalami perbaikan. Saya menambahkan keterangan "sangat fungsional" karena itu akan memperluas kisaran terapis yang mungkin akan berminat pada kasus ini, dan, ya, saya menganggap diri saya relatif sangat fungsional. (Setidaknya saya memang sangat fungsional sampai akhir-akhir ini.)

"Aku rasa ia akan merasa lebih nyaman dengan seorang terapis pria yang juga telah menikah dan punya anak," lanjut saya.

Tentu ada alasan mengapa saya menambah persyaratan ini. Saya tahu ini bukan asumsi yang adil, tetapi saya khawatir seorang terapis perempuan akan terlalu berempati dengan saya pasca-putusnya-hubungan, dan seorang terapis pria yang tidak menikah atau tidak punya anak tidak akan mengerti nuansa dari peran anak dalam situasi terkait. Singkatnya, saya ingin mengetahui apakah seorang *profesional pria yang objektif dan punya anak*—seorang pria seperti Sang Mantan—akan muak pada perilaku Sang Mantan sebagaimana saya muak padanya, karena dengan begitu saya tahu bahwa reaksi saya normal dan saya tidak sedang kehilangan kewarasan.

Ya, saya menginginkan objektivitas, tetapi hanya karena saya yakin bahwa objektivitas akan berpihak kepada saya.

Saya mendengar Julia mengetik di papan ketiknya. *Tik, tik, tik.*

"Bagaimana dengan—ah tidak, coret itu, ia terlalu mengagungkan dirinya sendiri," katanya tentang seorang terapis yang tidak ia sebut namanya. Ia kembali ke papan ketiknya.

Tik, tik, tik.

"Ada seorang rekan yang dulu ada dalam kelompok konsultasiku," katanya memulai. "Tapi, aku tidak yakin. Dia bagus. Sangat terampil. Selalu bisa mengatakan hal-hal yang penuh pemahaman. Hanya saja—"

Julia ragu.

"Hanya apa?"

"Ia selalu *gembira*. Rasanya... *tidak alami*. Apa sih yang ia gembirakan? Tetapi beberapa pasien menyukainya. Menurutmu apakah temanmu akan cocok dengannya?"

"Jelas tidak," jawab saya. Saya juga curiga pada orang yang selalu gembira.

Selanjutnya, Julia menyebut seorang terapis baik yang juga cukup saya kenal, jadi saya mengatakan bahwa ia tidak akan cocok untuk teman saya karena akan ada "konflik"—istilah terapis untuk "Dunia mereka bertumbukan, tetapi saya tidak bisa mengungkapkan lebih banyak."

Julia mencari lagi—*tik, tik, tik*—lalu berhenti.

"Oh, hei, ada seorang psikolog bernama Wendell Bronson," kata Julia. "Sudah lama aku tidak bicara dengannya, tetapi kami satu sekolah dan ia sangat pintar. Sudah menikah, mempunyai anak. Usia akhir 40-an tahun, sudah lama menjadi terapis. Kau mau infonya?"

Saya jawab, iya. Maksud saya "teman saya" menjawab iya. Kami berbincang ringan lalu menutup pembicaraan.

Di titik ini, pengetahuan saya tentang Wendell hanyalah dari apa yang telah Julia ceritakan, dan bahwa ada parkir gratis selama dua jam di seberang jalan kantornya. Saya tahu soal parkir karena

ketika Julia memberi nomor telepon dan alamatnya melalui pesan singkat semenit setelah perbincangan telepon kami, saya menyadari bahwa salon *wax* langganan saya kebetulan berada di blok yang sama (walaupun saya tidak akan membutuhkan jasa mereka lagi dalam beberapa waktu mendatang, pikir saya, dan itu membuat saya mulai menangis lagi).

Saya berpikir cukup lama sebelum memutar nomor Wendell, dan tentu saya saya diminta untuk meninggalkan pesan. Terapis jarang menjawab telepon kantornya agar pasien tidak merasa ditolak jika mereka menelepon di saat krisis dan kami hanya mempunyai dua sampai sepuluh menit untuk bicara di antara sesi. Percakapan telepon dengan sesama terapis dilakukan melalui ponsel atau *pager*.

Saya mendengar rekaman pesan standar ("Hai, Anda telah menghubungi kantor Wendell Bronson. Saya akan menghubungi Anda di jam kerja pada Senin sampai Jumat. Jika ini adalah panggilan darurat, silakan hubungi..."), dan setelah bunyi bip, saya meninggalkan pesan singkat berisi informasi yang diinginkan oleh seorang terapis—nama, satu kalimat tentang mengapa saya menelepon, dan nomor telepon yang bisa dihubungi. Saya melakukan semua itu dengan baik, sampai saat saya terpikir bahwa mungkin saya akan lebih cepat diterima olehnya jika saya menambahkan informasi bahwa saya juga seorang terapis, tetapi suara saya tersekat saat mengucapkan kata "terapis". Terkejut sendiri, saya berusaha menutupinya dengan batuk dan segera menutup telepon.

Ketika Wendell menghubungi satu jam kemudian, saya berusaha terdengar sewaras mungkin saat saya menjelaskan bahwa saya hanya membutuhkan sedikit pengelolaan krisis, hanya beberapa minggu untuk "memproses" putusnya hubungan yang tidak terduga, lalu saya akan baik-baik saja. Saya sudah pernah melakukan terapi, kata saya, jadi saya sudah siap, seperti baju baru yang sudah

dicuci jadi tidak akan menciut lagi. Ia tidak tertawa pada gurauan saya jadi saya yakin bahwa ia tidak punya selera humor, tetapi itu tidak masalah karena saya tidak membutuhkan selera humor untuk pengelolaan krisis.

Bagaimanapun, ini hanya soal bangkit dan berdiri lagi.

Wendell hanya mengucapkan lima kata sepanjang perbincangan telepon itu. "Kata" dalam artian yang sangat longgar karena sebenarnya lebih mirip dengan seikat "Ya-oke" sebelum ia menawarkan pertemuan jam 9 pagi di hari berikutnya. Saya menerimanya dan perbincangan kami selesai.

Meski kami nyaris tidak berbincang, bicara kepada Wendell segera memberi kelegaan. Saya tahu ini adalah sebuah efek plasebo yang umum: pasien merasa penuh harapan setelah pertemuan pertama, bahkan sebelum melangkahkan kakinya ke ruang terapi. Begitu pula yang saya rasakan. Besok, pikir saya, saya akan mendapat pertolongan. Ya, sekarang saya kacau balau karena semua ini sangat mengejutkan, tetapi tidak lama lagi saya akan bisa memahami semuanya (Wendell akan meneguhkan bahwa Sang Mantan memang sosiopat). Ketika saya meniliknya kembali di kemudian hari, putusnya hubungan ini akan menjadi sebuah kerlip di layar radar hidup saya. Itu akan menjadi kesalahan yang menjadi pembelajaran, jenis kesalahan yang disebut putra saya sebagai sebuah "aduh yang indah."

Malam itu, sebelum tidur, saya mengumpulkan barang-barang Sang Mantan—pakaiannya, peralatan mandi, raket tenis, buku-buku, dan benda elektronik—lalu mengemasnya di kotak yang akan saya kembalikan kepadanya. Saya mengeluarkan piyama dari laci dan menemukan catatan genit yang telah disisipkan oleh Sang Mantan ke salah satunya. Saya bertanya-tanya, ketika ia menulis catatan itu, apakah ia sudah tahu bahwa ia akan pergi?

Pada suatu kasus konsultasi seminggu sebelum Peristiwa Sang Mantan, seorang rekan mengemukakan pasien yang mendapati

bahwa suaminya telah menjalani kehidupan ganda. Ia bukan saja telah berselingkuh selama bertahun-tahun, tetapi juga membuat selingkuhannya hamil dan akan segera melahirkan. Ketika istrinya memberitahu semua ini (sampai kapan ia berencana menyembunyikan ini dari istrinya?), ia sudah tidak tahu lagi bagaimana harus memandang kehidupannya bersama suaminya. Apakah semua kenangannya nyata? Misalnya, liburan "romantis"—apakah versi kisahnya tentang perjalanan itu memang akurat atau fiksi, mengingat suaminya sudah selingkuh saat itu? Ia merasa pernikahannya, dan kenangannya, telah dirampok. Begitu pula ketika Sang Mantan menyisipkan catatan genit di piyama saya—atau bahkan ketika ia membelikan piyama itu—apakah ia diam-diam sedang merencanakan kehidupan yang bebas dari anak? Saya mengernyit melihat catatan itu. *Pembohong,* pikir saya.

Saya membawa kotak itu ke mobil dan meletakkannya di kursi depan agar saya ingat untuk mengantarnya. Mungkin saya akan melakukannya di pagi hari, sebelum pertemuan saya dengan Wendell.

Saya tidak sabar untuk mendengar Wendell mengatakan bahwa Sang Mantan memang sosiopat.

Bab 7
Awal dari Mengetahui

Saya sedang berdiri di pintu masuk kantor Wendell, berusaha mengetahui di mana saya harus duduk. Dari semua kantor terapis yang pernah saya lihat—kantor para pembimbing saya selama pendidikan, kantor rekan terapis yang saya kunjungi—saya tidak pernah melihat kantor seperti ini.

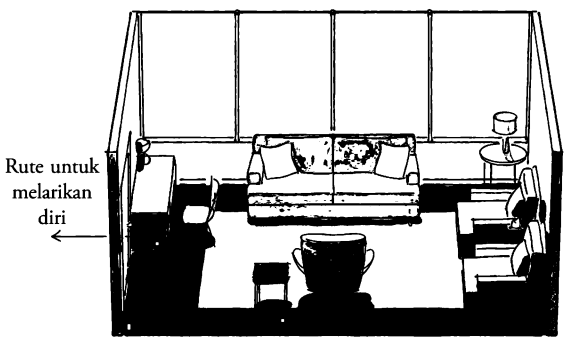
Ya, ada ijazah-ijazah yang digantung di dinding dan buku-buku tentang terapi di rak, tetapi tak ada satu benda lain pun yang bisa membocorkan kehidupan pribadinya (misalnya, tidak ada foto keluarga di meja kerjanya; hanya satu laptop). Namun, alih-alih pengaturan standar dari kursi terapis yang berada di tengah ruangan dengan sandaran menghadap ke dinding—selama pendidikan, kami belajar untuk duduk di dekat pintu, untuk berjaga-jaga jika "segalanya memuncak" dan kami membutuhkan rute untuk melarikan diri; bahkan ada tombol tanda bahaya di sisi pintu—kantor Wendell mempunyai dua sofa panjang di dinding terjauh,

disusun dalam bentuk-L yang tegak lurus dengan sebuah meja kecil di antaranya—dan sama sekali tidak ada kursi terapis.

Saya terheran-heran.

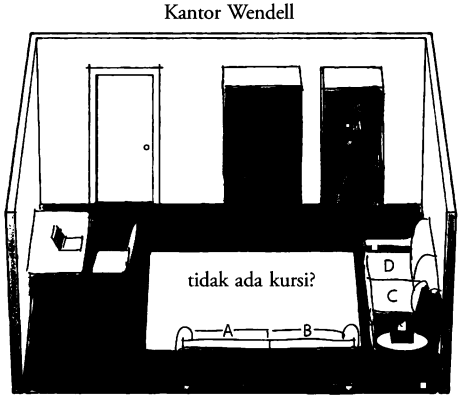
Kantor saya sendiri seperti ini:

Kantor saya



Dan ini adalah gambaran kantor Wendell:

Kantor Wendell



Wendell, yang sangat jangkung dan kurus, dengan kepala botak dan postur bungkuk akibat profesinya, menunggu saya untuk duduk. Saya mempertimbangkan kemungkinan. Saya yakin kami tidak akan duduk berdampingan di sofa yang sama, tetapi sofa mana yang biasanya ia duduki? Sofa yang dekat jendela (agar ia bisa melarikan diri melalui *jendela* itu jika segalanya menjadi memuncak) atau sofa yang dekat dinding? Saya memutuskan untuk mengambil sofa yang di dekat jendela, Posisi A, sebelum ia menutup pintu, berjalan menyeberangi ruangan, dan rileks ke Posisi C.

Pada umumnya ketika menemui seorang pasien baru, saya akan membuka perbincangan untuk memecah suasana, sesuatu seperti, "Baiklah, ceritakan apa yang membuat Anda datang ke sini hari ini."

Namun, Wendell hanya diam. Ia hanya memandang saya dengan kepala sedikit dimiringkan, mata hijaunya bertanya-tanya. Ia mengenakan kardigan, celana khaki, dan selop, seakan-akan ia baru datang dari *casting* untuk tokoh terapis.

"Hai," sapa saya.

"Hai," jawabnya. Dan ia menunggu.

Sekitar satu menit berlalu, yang terasa lebih lama daripada kedengarannya, dan saya mencoba mengumpulkan kewarasan agar bisa menjelaskan situasi Sang Mantan dengan jelas. Sebenarnya, setiap hari sejak Peristiwa Sang Mantan lebih parah daripada malam kejadian itu sendiri, karena sekarang kekosongan yang menyilaukan telah menganga di hari saya. Selama dua tahun terakhir, Sang Mantan telah mengisi waktu luang saya. Sekarang, apa yang sedang ia lakukan? Bagaimana *hari-harinya*? Apakah pekerjaannya berjalan dengan baik? Apakah ia memikirkan saya? Atau ia senang karena telah mengungkapkan kebenaran dari dadanya, untuk mencari orang lain yang tidak punya anak? Saya merasakan ketidakhadirannya di setiap sel tubuh saya. Jadi, saat tiba di kantor Wendell

pagi itu, sebenarnya saya sangat berantakan—tetapi saya tidak ingin itu menjadi kesan pertamanya.

Atau, sejujurnya, kesan kedua atau keseratusnya.

Ada sebuah paradoks yang menarik dari proses terapi: untuk melakukan tugasnya, terapis berusaha melihat pasien dengan apa adanya, artinya memperhatikan kerentanannya, pola-pola, dan pergumulannya. Tentu saja pasien ingin ditolong, tetapi mereka juga ingin disukai dan dikagumi. Dengan kata lain, mereka ingin menyembunyikan kerentanannya, pola-pola, dan pergumulannya. Bukan berarti terapis tidak mencari kekuatan pasien dan berusaha membangun dari kekuatan itu. Kami mencarinya. Namun, saat kami berusaha menemukan apa yang tidak beres, pasien berusaha memelihara ilusi untuk menghindari malu—untuk tampak lebih utuh dibandingkan yang sebenarnya. Kedua pihak memikirkan kesejahteraan pasien, tetapi sering kali mereka bekerja dengan tujuan yang saling bersilangan demi mencapai satu sasaran yang sama.

Dengan setenang mungkin, saya mulai menceritakan kisah Sang Mantan kepada Wendell, tetapi nyaris langsung, gengsi saya menghilang dan saya menangis. Saya menceritakan adegan demi adegan, dan saat selesai bercerita, tangan saya menutup wajah, tubuh saya gemetar, dan saya memikirkan apa yang telah Jen katakan di telepon ketika ia mengecek keadaan saya kemarin: "Kau perlu menemukan tempat di mana kau tidak menjadi seorang terapis."

Saat itu, saya jelas tidak sedang bertindak seperti seorang terapis. Saya menghadirkan kasus tentang mengapa Sang Mantan harus disalahkan untuk semua ini: jika ia tidak menghindari kebenaran (diagnosis Jen), saya tidak akan terlalu buta. Dan, tambah saya, ia pasti seorang sosiopat (sekali lagi mengutip Jen, dan itulah persisnya mengapa terapis tidak boleh menemui temannya untuk melakukan terapi), karena saya sama sekali tidak tahu bahwa ia merasa seperti itu—dia aktor yang sangat hebat! Dan bahkan jika

ia bukan sosiopat, ia jelas kurang waras, karena siapa yang bisa merahasiakan sesuatu yang begitu besar dalam waktu entah berapa lama? Bagaimanapun juga, saya tahu seperti apa komunikasi yang normal, terutama karena saya menemui banyak pasangan dalam praktik saya, dan selain itu...

Saya menegakkan kepala dan saya merasa melihat Wendell menahan senyum (saya membayangkan pikirannya bergolak: *Orang sinting ini seorang terapis, yang merawat pasangan?*) tetapi sulit untuk mengetahui karena saya tidak bisa melihat dengan jelas. Saya seperti melihat hujan deras melalui kaca depan mobil yang tidak memiliki tuas pembersih kaca. Anehnya, saya lega karena bisa menangis sekeras ini di depan orang lain, bahkan jika orang itu adalah orang asing yang tidak banyak berkata-kata.

Setelah sederet "Hmm..." yang terdengar berempati, Wendell bertanya: "Apakah ini reaksi khas Anda ketika putus hubungan?" Nada suaranya ramah, tetapi saya tahu apa maksudnya. Ia mencoba menentukan apa yang dikenal sebagai "gaya kelekatan" saya. Kita membentuk gaya kelekatan sejak masa kanak-kanak sebagai cara untuk mengatur seberapa dekat atau seberapa jauh kita merasa aman dalam relasi dengan orang lain. Ini penting karena gaya kelekatan yang terbentuk akan cenderung berpengaruh dalam relasi dewasa kita, memengaruhi jenis pasangan yang kita pilih (stabil atau kurang stabil), bagaimana kita berperilaku dalam relasi (perilaku membutuhkan, berjarak, atau bergolak), dan bagaimana relasi kita cenderung berakhir (penuh kesedihan, damai, atau dengan ledakan besar). Kabar gembiranya, gaya kelekatan yang tidak baik bisa diubah saat dewasa—sebenarnya inilah kerja berat dari terapi.

"Bukan, ini tidak khas," jawab saya bersiteguh, menggunakan lengan baju saya untuk menghapus air mata. Saya menceritakan bahwa saya pernah memiliki relasi jangka panjang dan mengalami putusnya hubungan, tetapi semua itu tidak seperti yang satu ini. Dan,

lanjut saya, satu-satunya alasan dari reaksi ini adalah karena yang satu ini begitu mengejutkan, begitu tidak diduga, dan BUKANKAH YANG DILAKUKAN OLEH SANG MANTAN ADALAH HAL YANG PALING MEMBINGUNGKAN DAN ANEH DAN... *TIDAK ETIS* UNTUK DILAKUKAN KEPADA SESEORANG?

Saya yakin seorang profesional yang punya istri dan anak ini akan mengatakan sesuatu yang mendukung saya tentang betapa menyakitkannya untuk dibutakan, tetapi untuk jangka panjang, untunglah ini terjadi, karena saya sudah menghindari peluru—bukan hanya untuk saya, tetapi juga untuk putra saya. Saya bersandar, menarik napas, dan menunggu mengalirnya dukungan.

Namun, Wendell tidak memberikannya. Tentu saja saya tidak berharap Wendell akan menyebut Sang Mantan sebagai "sampah," seperti yang dilakukan oleh Allison; seorang terapis akan menggunakan bahasa yang lebih netral, misalnya, "Kedengarannya ia memiliki banyak perasaan yang tidak ia komunikasikan secara langsung dengan Anda." Namun, Wendell juga tidak mengatakan sesuatu yang seperti itu.

Air mata saya mulai tumpah lagi ke celana, ketika tiba-tiba, di sudut mata saya, saya melihat sebuah benda melayang ke arah saya. Pada awalnya benda itu tampak seperti bola rugbi, dan saya bertanya-tanya apakah saya sedang berhalusinasi (akibat kurangnya tidur sejak putusnya hubungan), tetapi kemudian saya menyadari bahwa itu adalah sebuah kotak tisu berwarna cokelat—kotak yang sebelumnya berada di ujung meja yang terletak di antara sofa, di sebelah tempat duduk yang tidak saya duduki. Secara naluriah, tangan saya terangkat untuk menangkapnya, tetapi luput. Kotak itu mendarat di bantal di sisi saya, dan saya menarik beberapa tisu untuk mengeringkan hidung. Keberadaan kotak itu seakan mempersempit ruang di antara Wendell dan saya, seakan-akan ia baru saja melempar seutas tali penyelamat. Selama bertahun-tahun, saya sering menyerah-

kan kotak tisu kepada pasien, tetapi saya lupa bagaimana tindakan sederhana itu bisa memengaruhi perasaan seseorang.

Sebuah kalimat yang pertama kali saya dengar saat kuliah muncul di kepala saya: "*Tindakan* terapeutik, bukan *kata-kata* terapeutik."

Saya mengambil beberapa tisu lagi untuk mengeringkan mata. Wendell memperhatikan saya, menunggu.

Saya terus bicara tentang Sang Mantan dan isu-isu penghindarannya, membangun kasus dengan menggunakan rincian dari masa lalunya, termasuk bagaimana pernikahannya berakhir, yang mirip dengan cara hubungan kami berakhir dalam soal syok yang dialami oleh istri dan anak-anaknya. Saya menceritakan segala sesuatu yang saya tahu tentang riwayat penghindaran Sang Mantan kepada Wendell tanpa menyadari bahwa, secara tidak sengaja, saya menggambarkan penghindaran saya sendiri atas penghindarannya—yang sebenarnya saya ketahui dengan cukup baik.

Wendell sedikit memiringkan kepalanya, sebuah senyum yang penuh tanya menghiasi wajahnya. "Agak aneh ya, bahwa ini sangat mengejutkan bagi Anda padahal Anda sudah banyak tahu tentang riwayatnya?"

"Tetapi itu *memang* sangat mengejutkan," kata saya. "Ia tidak pernah bicara tentang tidak menginginkan anak di rumah! Malah sebenarnya, ia baru saja bicara kepada manajer Sumber Daya Manusia di perusahaannya untuk memastikan bahwa ia bisa memasukkan putraku di jaminan polisnya setelah kami menikah!" Saya mengulang lagi seluruh kronologinya, menambah lebih banyak bukti untuk mendukung kisah saya, ketika saya melihat wajah Wendell mulai mendung.

"Saya tahu saya mengulang-ulang," kata saya. "Tetapi Anda harus mengerti, saya berharap kami akan menghabiskan sisa hidup kami bersama-sama. Seharusnya semua berjalan seperti ini, lalu

tiba-tiba semuanya menguap. Separuh dari hidup saya *sudah berlalu*, dan saya tidak tahu apa yang akan terjadi. Bagaimana jika Sang Mantan adalah orang terakhir yang bisa saya cintai? Bagaimana jika ia adalah ujung dari tali?"

"Ujung dari tali?" Wendell menegakkan diri.

"Ya, ujung dari tali," kata saya.

Ia menunggu saya melanjutkan, tetapi air mata saya malah kembali. Bukan tangis heboh dari minggu yang lalu, tetapi sesuatu yang lebih lembut dan lebih dalam.

Lebih tenang.

"Saya tahu Anda merasa dikejutkan," kata Wendell. "Tetapi saya juga berminat pada hal lain yang Anda katakan. *Separuh dari hidup Anda sudah berlalu.*" Ia berhenti sejenak, dan suaranya menjadi lebih lembut. "Mungkin Anda bukan hanya berduka tentang putusnya hubungan. Apakah mungkin Anda juga berduka atas sesuatu yang lebih besar daripada kehilangan pacar?"

Ia menatap saya dengan penuh makna, seakan ia baru saja mengatakan sesuatu yang sangat penting dan mendalam, tetapi saya merasa ingin meninjunya.

Omong kosong, pikir saya. Maksud saya, yang benar saja. Saya *baik-baik saja*—lebih dari baik-baik saja—sebelum peristiwa ini. Saya mempunyai seorang anak yang sangat saya puja. Saya punya karier yang sangat saya nikmati. Saya punya keluarga yang mendukung dan teman-teman menakjubkan yang saya sayangi dan juga menyayangi saya. Saya bersyukur atas hidup ini... baiklah, terkadang saya bersyukur. Saya *berusaha* untuk bersyukur. Namun, saya jelas tidak berduka soal hidup saya. Dan sekarang saya merasa frustrasi. Saya membayar terapis ini untuk menolong saya mengelola putusnya hubungan yang menyakitkan dan hanya ini yang bisa ia tawarkan?

Berduka atas sesuatu yang lebih besar, yang benar saja.

Sebelum bisa mengatakan ini, saya melihat bahwa Wendell menatap saya dengan cara yang tidak biasa. Matanya seperti magnet, dan setiap kali saya mengalihkan pandangan, sepertinya mata itu terus menemukan saya. Ekspresi wajahnya intens tetapi lembut, suatu campuran di antara ekspresi wajah orang tua yang bijak dan boneka hewan yang mengandung pesan: *Di ruangan ini, aku akan melihatmu, dan kau akan mencoba bersembunyi, tetapi aku masih akan melihatmu, dan semuanya akan baik-baik saja ketika itu terjadi.*

Namun, saya bukan ke sini untuk itu. Seperti yang saya katakan kepada Wendell ketika saya menelepon untuk menjadwalkan pertemuan, saya hanya butuh pengelolaan krisis.

"Saya datang ke sini hanya untuk bisa melewati putusnya hubungan itu," kata saya. "Saya merasa seperti dilempar ke dalam blender dan tidak bisa keluar, untuk itulah saya ada di sini—untuk mencari jalan keluar."

"Baiklah," kata Wendell mundur dengan teratur. "Bantu saya untuk lebih memahami hubungan itu." Ia berusaha membangun apa yang dikenal sebagai "persekutuan terapeutik", kepercayaan harus dibangun sebelum kerja bisa dilakukan. Di sesi-sesi dini, akan lebih penting bagi pasien untuk merasa didengar dan dimengerti dibandingkan mendapatkan kesadaran atau melakukan perubahan.

Lega, saya kembali bicara tentang Sang Mantan, mengulang seluruhnya.

Namun, ia tahu.

Ia mengetahui apa yang diketahui oleh semua terapis: bahwa masalah yang dihadirkan, isu yang dibawa oleh seseorang, sering kali hanyalah salah satu aspek dari masalah yang lebih besar, bahkan mungkin sekadar pembenaran. Ia tahu bahwa sebagian besar dari kita sangat pandai dalam menemukan cara untuk menyaring

hal-hal yang tidak ingin kita lihat, untuk menggunakan pengalihan perhatian atau pertahanan untuk terus menjauhkan berbagai perasaan yang mengancam. Dan yang terpenting, ia tahu bahwa sebelum kami, para terapis, bisa masuk dan menghancurkan pertahanan seseorang—baik pertahanan itu dalam bentuk obsesi kepada orang lain atau berpura-pura tidak melihat apa yang jelas-jelas ada di hadapannya—para terapis perlu menolong pasien mengganti pertahanannya dengan sesuatu yang lain agar kami tidak membuat orang menjadi rentan, terbuka, sama sekali tanpa perlindungan. Seperti yang disiratkan oleh namanya, pertahanan melayani sebuah tujuan yang bermanfaat. Pertahanan melindungi kita dari cedera... sampai kita tidak membutuhkannya lagi.

Di jalan putar yang singkat inilah terapis bekerja.

Sementara itu, kembali ke sofa tempat saya duduk sambil menggenggam kotak tisu, sebagian kecil dari diri saya juga mengetahui sesuatu. Meski saya menginginkan pembenaran, di suatu tempat di dalam diri saya, saya tahu bahwa justru untuk *omong kosong* Wendell itulah saya membayarnya, karena jika saya hanya ingin mengeluh tentang Sang Mantan, saya bisa melakukannya dengan gratis, dengan keluarga dan teman-teman (setidaknya sampai kesabaran mereka habis). Saya tahu bahwa kita sering menciptakan narasi yang keliru untuk membuat diri kita merasa lebih baik untuk sesaat, tetapi hanya membuat kita merasa lebih buruk dalam jangka panjang—dan bahwa terkadang kita membutuhkan orang lain untuk membaca apa yang tersirat di antara baris-baris kalimat.

Namun, saya juga mengetahui satu hal: Sang Mantan adalah *seorang sosiopat yang egois dan berengsek.*

Saya berada di ruang antara mengetahui dan tidak mengetahui.

"Hanya itu yang bisa kita lakukan hari ini," kata Wendell, dan dengan mengikuti tatapannya, saya baru menyadari bahwa jamnya bertengger di bingkai jendela di belakang bahu saya. Ia mengang-

kat lengannya dan menepuk pahanya keras-keras seakan-akan menekankan bahwa sesi telah berakhir, suatu gerak tubuh yang kelak saya kenali sebagai tanda khasnya untuk mengakhiri sesi. Lalu, ia berdiri dan mengantar saya ke pintu.

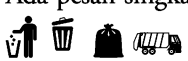
Ia minta diberitahu apakah saya akan datang pada Rabu berikutnya. Rabu berikutnya terdengar seperti waktu yang sangat panjang bagi seseorang yang sedang mengalami apa yang terasa seperti keruntuhan mental, jadi saya sudah mengetahui jawabannya.

"Ya, tolong daftarkan saya," jawab saya.

Saya menyeberang jalan ke tempat parkir di mana biasanya saya memarkir mobil untuk *waxing*, dan saya merasa lebih ringan sekaligus ingin muntah. Seorang pembimbing pernah menyandingkan psikoterapi dengan terapi fisik. Terapi itu bisa sulit dan menimbulkan nyeri, kondisi Anda bisa menjadi lebih buruk sebelum membaik, tetapi jika terus datang dan bekerja keras, Anda akan mampu menyingkirkan masalah dan berfungsi dengan jauh lebih baik.

Saya memeriksa ponsel.

Ada pesan singkat dari Allison: *Ingat, dia itu sampah.*



Seorang pasien perlu menjadwal ulang sesinya.

Ibu saya bertanya apakah saya baik-baik saja.

Tidak ada pesan dari Sang Mantan. Saya masih berharap ia akan menelepon. Saya tidak mengerti bagaimana ia bisa baik-baik saja sementara saya sangat menderita. Setidaknya ia tampak baik-baik saja ketika kami mengatur pengembalian barang-barangnya. Apakah ia sudah menjalani dukanya berbulan-bulan yang lalu, karena mengetahui bahwa pada akhirnya ia akan mengakhiri segalanya? Jika begitu, bagaimana mungkin ia terus bicara tentang masa depan kami? Bagaimana mungkin ia mengirim surel bertulis-

kan "Aku mencintaimu" hanya *beberapa jam* sebelum apa yang menjadi perbincangan terakhir kami, selama ia merencanakan film apa yang akan kami tonton di akhir pekan? (Apakah dia akhirnya pergi menonton film itu? Saya bertanya-tanya.)

Saya mulai bergolak lagi dalam perjalanan ke kantor. Saat memasuki garasi parkir gedung, saya sedang memikirkan fakta bahwa Sang Mantan bukan saja telah menyia-nyiakan dua tahun hidup saya, tetapi sekarang saya harus menghadapi kejatuhan dengan pergi ke terapi, dan saya tidak punya waktu untuk semua ini karena sekarang usia saya sudah 40-an tahun dan separuh dari hidup saya telah berlalu dan... astaga, itu muncul lagi! *Separuh dari hidup saya telah berlalu.* Saya belum pernah mengatakan hal ini kepada diri saya sendiri atau orang lain. Mengapa sekarang pikiran itu terus muncul?

Anda sedang berduka untuk sesuatu yang lebih besar, kata Wendell.

Namun, saya lupa pada semua ini begitu melangkah memasuki lift di kantor.

Bab 8
Rosie

"Ya, sudah resmi," kata John setelah melepas sepatunya dan menyamankan dirinya di sofa dengan duduk bersila. "Saya dikelilingi oleh orang tolol."

Ponselnya bergetar. Saat ia meraihnya, saya mengangkat alis. "Apa?" katanya. "Saya sudah mematikan nada dering hari ini. Anda puas sekarang?"

Itu adalah sesi keempat kami, dan saya sudah mulai membentuk beberapa kesan awal. Saya mendapat kesan bahwa, terlepas dari semua orang yang ada di sekitarnya, sebenarnya John sangat terasing—dan ini merupakan sebuah pola. Sesuatu di hidupnya telah membuat kedekatannya dengan orang lain tampak berbahaya, begitu berbahaya sehingga ia melakukan segala sesuatu yang ada dalam kekuasaannya untuk menghindarinya. Senjatanya memang efektif: ia menghina saya, melantur ke mana-mana, mengubah pokok pembicaraan, dan memotong setiap kali saya berusaha un-

tuk bicara. Kami tidak akan punya peluang untuk maju kecuali saya bisa menemukan cara untuk menembus pertahanannya.

Salah satu pertahanannya adalah ponselnya.

Minggu sebelumnya, setelah John mulai mengirim pesan singkat di tengah sesi, saya telah menarik perhatiannya ke pengalaman perasaan disepelekan yang saya alami ketika ia mengirim pesan singkat. Ini disebut bekerja "di sini dan kini". Alih-alih berfokus pada kisah pasien di dunia luar, di sini dan kini adalah tentang apa yang muncul di ruang terapi. Ketika seorang pasien menceritakan seperti apa dirinya di luar sana, Anda bisa bertaruh bahwa pada suatu saat ia akan melakukan hal yang sama di ruang terapi, dan saya ingin John mulai melihat dampak dari sikapnya kepada orang lain. Saya tahu saya berisiko mendesak terlalu jauh dan terlalu cepat, tetapi saya ingat akan kisah dari terapinya sebelumnya: terapi itu hanya berlangsung selama empat sesi, persis di mana kami berada di saat ini. Saya tidak tahu berapa sesi yang akan saya jalani bersamanya.

Saya menduga John telah meninggalkan terapis lamanya untuk salah satu dari dua alasan: terapisnya tidak menghiraukan omong kosongnya, yang membuat pasien merasa tidak aman, seperti anak yang orangtuanya berpaling ke arah lain; atau terapisnya *menghiraukan* omong kosongnya, bergerak terlalu cepat dan melakukan kesalahan yang sama yang mungkin akan saya lakukan. Namun, saya siap menghadapi risikonya. Saya ingin John merasa nyaman di terapi, tetapi tidak terlalu nyaman sehingga saya tidak akan bisa menolongnya.

Di atas segalanya, saya tidak ingin jatuh ke dalam perangkap yang disebut oleh orang Buddha sebagai "belas kasih bodoh"—istilah yang sangat pas, mengingat cara pandang John terhadap dunia. Di dalam "belas kasih bodoh", kita berusaha untuk tidak "mengguncang kapal" demi menjaga perasaan orang-orang walau-

pun sebenarnya kapal perlu diguncang, dan akhirnya "belas kasih" kita malah lebih berbahaya daripada kejujuran kita. Kita melakukan ini pada remaja, pasangan, pencandu, bahkan pada diri sendiri. Ini bentuk sebaliknya dari "belas kasih bijak" yang berarti sayang pada orangnya tetapi juga, jika perlu, menendang bokongnya dengan penuh kasih.

"Anda tahu, John," kata saya di minggu sebelumnya, saat ia mengirim pesan singkat, "Saya ingin tahu apakah Anda punya reaksi terhadap perasaan disepelekan yang saya alami ketika Anda melakukan itu."

Ia mengacungkan jari—*tunggu sebentar*—tetapi tetap melanjutkan pesan singkatnya.

Ketika selesai, ia mengangkat kepalanya dan menatap saya. "Maaf, apa yang sedang *saya* katakan tadi?"

Saya suka itu. Bukan apa yang *Anda* katakan, tetapi apa yang *saya* katakan.

"*Yah*—" kata saya memulai, tetapi ponselnya berdenting, dan ia mengangkatnya lagi dan kembali membalas pesan singkatnya.

"Lihat, inilah yang saya maksud," omelnya, "Saya tidak boleh mendelegasikan apa pun jika saya ingin melakukan segalanya dengan benar. Tunggu sebentar."

Dinilai dari dentingan yang masuk, sepertinya ia sedang melakukan perbincangan majemuk. Saya bertanya-tanya apakah kami sedang mengulang adegan yang ia mainkan bersama istrinya. Margo: *Perhatikan aku.* John: *Siapa, kau?* Itu benar-benar menyebalkan. Apa yang harus saya lakukan dengan kejengkelan saya ini? Saya bisa duduk dan menunggu (dan mendidih) atau bisa melakukan hal lain.

Saya berdiri, berjalan ke meja kerja, mengutak-atik arsip, mengambil ponsel, berjalan kembali ke kursi, dan mulai mengirim pesan singkat.

Ini saya, terapismu. Saya ada di sini.

Ponsel John berdenting. Saya memperhatikan dia membaca pesan singkat dari saya, terkejut.

"Astaga! Sekarang Anda mengirim pesan untuk saya?"

Saya tersenyum. "Saya ingin mendapatkan perhatian Anda."

"Anda sudah mendapat perhatian saya," katanya, tetapi terus menulis pesan.

Saya tidak merasa mendapat perhatian Anda.
Saya merasa diabaikan, dan agak terhina.

Ting.

John menarik napas dengan dramatis, lalu melanjutkan pesan singkatnya.

Dan saya merasa tidak dapat menolong Anda kecuali kita bisa saling memberi perhatian penuh kepada satu sama lain. Jadi, jika Anda ingin berusaha untuk bekerja bersama, saya akan meminta Anda untuk tidak menggunakan ponsel Anda di sini.

Ting.

"APA?" kata John, menatap saya. "Anda melarangku memakai ponselku? Seperti di pesawat? Anda tidak bisa melakukan itu? Ini adalah *sesiku*!"

Saya mengangkat bahu. "Saya tidak ingin menyia-nyiakan waktumu."

Saya tidak memberitahu John bahwa sebenarnya sesi-sesi kami bukanlah sesinya sendiri. Setiap sesi terapi adalah milik pasien dan terapis, milik interaksi di antara mereka. Di awal abad ke-20, psikoanalis Harry Stack Sullivan mengembangkan sebuah teori psikiatri berdasarkan relasi antarpribadi. Menjauh dari pendapat Freud yang mengatakan bahwa kelainan mental berasal dari "intrapsikis"—artinya, di benak seseorang—Stack Sullivan percaya bahwa

pergumulan kita juga "interaksional"—artinya, relasional. Lebih jauh ia mengatakan, "Tanda dari seorang klinisi senior adalah bahwa ia adalah orang yang sama di ruang tengah keluarganya dengan di kantornya." Kita tidak bisa mengajarkan orang untuk menjadi relasional jika kita tidak relasional dengan mereka.

Ponsel John berdenting lagi, tapi kali ini bukan pesan dari saya. Ia menatap saya dan ponselnya dengan sengaja. Di saat perang internalnya berkobar, saya menunggunya di luar. Saya separuh siap untuk melihat ia berdiri dan pergi, tetapi saya juga tahu bahwa jika ia tidak ingin berada di sini, ia tidak akan datang ke sini. Entah ia paham atau tidak, tetapi ia sedang mendapatkan sesuatu dari terapi ini. Mungkin, sekarang, saya adalah satu-satunya orang dalam hidupnya yang mau mendengarkannya.

"Ya, ampun!" katanya, melempar ponselnya ke kursi di seberang ruangan. "Baiklah, saya akan letakkan *ponsel sialan* itu." Lalu, ia mengubah pokok perbincangan.

Saya sudah menduga ia akan marah, tetapi untuk sedetik sepertinya matanya berair. Apakah itu kesedihan? Atau pantulan dari sinar matahari di jendela? Saya mempertimbangkan untuk mencaritahu, tetapi waktu yang tersisa tinggal satu menit, waktu yang biasanya dicadangkan untuk menyatukan kembali diri seseorang dan bukan membukanya. Saya memutuskan untuk menyimpannya untuk waktu mendatang.

Seperti seorang penambang yang melihat kilauan emas, saya merasa telah menemukan sesuatu.

***

Hari ini, dengan usaha keras, John mengabaikan ponselnya yang bergetar dan melanjutkan kisahnya tentang secara resmi dikelilingi oleh para orang tolol.

"Bahkan Rosie juga bersikap tolol," katanya. Saya terkejut mendengar ia bicara seperti itu tentang putrinya yang berusia empat tahun. "Saya memberitahu dia untuk tidak mendekati laptop, dan apa yang ia lakukan? Ia melompat-lompat di tempat tidur, dan itu oke-oke saja, tetapi tidak oke untuk melompat *di atas laptop*. Tolol! Dan begitu saya berteriak 'TIDAK!' dia malah *mengencingi tempat tidur*. Merusak kasur. Sejak bayi ia tidak pernah mengompol sama sekali."

Kisah ini membuat saya cemas. Ada mitos bahwa terapis dilatih untuk menjadi netral, tetapi bagaimana mungkin? Kami ini manusia, bukan robot. Malah sebenarnya, alih-alih menjadi netral, para terapis berusaha untuk memperhatikan perasaan, bias, dan pendapat kami yang sangat tidak netral (apa yang kami sebut "anti-penularan") agar kami bisa melangkah mundur dan memikirkan apa yang harus kami perbuat dengan perasaan-perasaan itu. Alih-alih menekan, kami menggunakan perasaan kami untuk membantu menuntun perawatan. Dan kisah tentang Rosie ini membuat saya merinding. Kita semua berteriak kepada anak-anak di saat yang kurang indah sebagai orangtua, tetapi saya bertanya-tanya tentang hubungan John dengan putrinya. Ketika mengolah soal empati bersama pasangan, saya sering berkata, "Sebelum Anda bicara, tanya dulu pada diri sendiri, *akan seperti apa rasanya ini bagi orang yang Anda ajak bicara?*" Saya membuat catatan mental untuk membagikan ini kepada John suatu hari nanti.

"Itu kedengarannya sangat menjengkelkan," kata saya. "Apa menurut Anda mungkin Anda telah membuatnya takut? Suara yang keras bisa menakutkan."

"Ah, tidak. Saya selalu berteriak kepadanya," katanya. "Semakin keras semakin baik. Hanya itu satu-satunya cara agar ia mau mendengarkan."

"Hanya satu-satunya cara?" tanya saya.

"Ketika ia masih lebih kecil, saya pergi keluar dan berlarian bersamanya, mengizinkan dia menghabiskan energinya. Terkadang ia hanya perlu berada di luar. Tetapi akhir-akhir ini ia sangat menyebalkan. Ia bahkan mencoba menggigit saya."

"Kenapa?"

"Ia ingin bermain dengan saya, tetapi... oh, Anda akan suka cerita yang satu ini."

Saya tahu apa yang akan muncul.

"Saya sedang menulis pesan singkat, jadi ia harus menunggu, dan ia mengamuk. Margo sedang keluar kota, jadi Rosie menghabiskan hari-harinya dengan Danny-nya, dan—"

"Tolong ingatkan saya, siapa Danny?"

"Bukan Danny. 'Danny'-*nya.* Anda tahu, *dog nanny*?"

Saya menatap kosong.

"Pengasuh anjing. Seorang pengasuh untuk anjing. Seorang *danny*."

"Oh, jadi Rosie itu anjing Anda," kata saya.

"Astaga, menurut Anda saya sedang membicarakan siapa?"

"Saya pikir nama putri Anda adalah—"

"*Ruby*," katanya. "Yang kecil adalah Ruby. Bukankah sudah *jelas* bahwa saya sedang membicarakan seekor anjing?" Ia menarik napas dan menggeleng seakan-akan saya adalah si tolol terbesar di kerajaan tololnya.

Ia belum pernah bercerita bahwa ia mempunyai seekor anjing. Kenyataan bahwa saya mengingat huruf pertama dari nama putrinya, yang baru disebut pada dua sesi sebelumnya, terasa seperti kemenangan bagi saya. Namun, lebih dari sikap pongahnya, yang membuat saya terkesan adalah: John sedang menunjukkan sisi lebih lembut yang belum pernah saya lihat sebelumnya.

"Anda benar-benar mencintainya," kata saya

"Tentu saja. Dia putri saya."

"Bukan, maksud saya Rosie. Anda sangat peduli padanya." Saya sedang berusaha untuk menyentuhnya, untuk mendekatkannya dengan emosi-emosinya, saya tahu bahwa emosi itu ada di sana, tetapi telah menciut, seperti otot yang telah dilalaikan.

Ia menyepelekan ujaran saya itu dengan sedikit melambaikan tangannya. "Ia hanya seekor anjing."

"Jenis anjing apa dia?"

Wajahnya mencerah. "Campuran. Ia anjing yang diadopsi. Ia sungguh berantakan ketika saya mendapatkannya karena para orang tolol yang *seharusnya* memeliharanya, tetapi sekarang ia—akan saya tunjukkan fotonya, jika Anda mengizinkan saya mengambil ponsel sialan itu."

Saya mengangguk.

Saat memilah-milah fotonya, ia tersenyum sendiri. "Saya sedang mencari foto yang bagus," katanya. "Agar Anda bisa melihat betapa lucunya dia." Bersama setiap foto, wajahnya semakin cerah, dan sekilas saya melihat gigi sempurnanya lagi.

"Ini dia!" katanya dengan bangga, menyerahkan ponselnya kepada saya.

Saya menatap foto itu. Saya menyukai anjing, tetapi Rosie, semoga Tuhan memberkatinya, adalah salah satu anjing terjelek yang pernah saya lihat. Lehernya melorot, matanya juling, bercak-bercak kebotakan ada di mana-mana, dan ekornya telah hilang. Wajah John masih cerah, wajah jatuh cinta.

"Saya bisa melihat betapa Anda sangat mencintainya," kata saya sambil mengembalikan ponselnya.

"Saya tidak *mencintainya*. Ia hanya anjing." Ia terdengar seperti anak kelas lima SD yang tidak mau mengakui bahwa ia menaksir teman sekelasnya. *John dan Rosie duduk di bawah pohon...*

"Oh," kata saya dengan lembut. "Dari cara Anda menceritakannya, saya mendengar banyak cinta di sana."

"Berhenti bicara seperti itu." Nada suaranya kesal, tetapi saya melihat kepedihan di matanya. Saya teringat akan sesi terakhir—sesuatu tentang cinta dan kasih sayang pasti terasa menyakitkan baginya. Pada pasien lain, mungkin saya akan bertanya mengapa ia sedih dengan apa yang saya katakan. Namun, saya tahu itu tidak akan berhasil pada John—John akan menghindari topik perbincangan dengan mengajak saya berdebat tentang apakah ia mencintai anjingnya. Jadi, saya merendahkan suara saya agar ia harus mencondongkan tubuhnya untuk mendengarnya. Para ilmuwan persarafan telah menemukan bahwa manusia memiliki sel-sel otak yang disebut neuron cermin yang membuat kita meniru orang lain, dan ketika seseorang berada di situasi emosional yang meninggi, suara yang menenangkan dapat menenteramkan sistem sarafnya dan membantu mereka tetap hadir.

"Kebanyakan orang yang mempunyai hewan peliharaan akan sangat sayang pada hewannya," kata saya dengan lembut. "Tidak menjadi masalah apakah itu disebut cinta atau sesuatu yang lain."

"Ini perbincangan yang konyol," kata John.

Ia menatap ke lantai, tetapi saya bisa melihat bahwa saya telah mendapat perhatian penuhnya. "Anda menceritakan Rosie hari ini karena ada sebabnya. Ia penting bagi Anda, dan sekarang ia bertingkah dengan cara yang mengkhawatirkan Anda—karena Anda sayang."

"Manusialah yang penting bagi saya," kata John. "Istriku, anak-anakku. *Manusia.*"

Ia melirik ponselnya, yang sedang bergetar lagi, tetapi saya tidak mengikuti tatapannya. Saya tinggal bersamanya, berusaha untuk bertahan agar ia tidak tertarik menjauh ketika sebuah perasaan yang tidak diinginkan sedang muncul. John kembali menatap saya.

"Anda tahu apa yang saya cintai dari Rosie?" katanya. "Dialah satu-satunya yang tidak meminta kepada saya. Satu-satunya yang, dalam satu atau lain cara, tidak kecewa kepada saya—atau setidaknya tidak kecewa sampai saat ini, sampai ia menggigit saya. Siapa yang tidak akan mencintai itu?"

Ia tertawa keras, seakan-akan kami sedang berada di bar dan ia baru saja mengatakan sesuatu yang lucu. Saya mencoba bicara tentang kekecewaan—siapa yang kecewa padanya dan mengapa?—tetapi ia mengatakan bahwa itu hanya lelucon—apakah saya tidak bisa diajak bercanda? Dan meski hari ini kami tidak mengalami kemajuan dalam masalah ini, kami berdua mengetahui apa yang telah ia beritahukan kepada saya: ia mempunyai hati di balik cangkang kerasnya itu dan kapasitas untuk mencintai. Sebagai permulaan: ia mencintai anjing yang buruk rupa itu.

Bab 9
Foto Diri

Orang yang datang ke terapi akan menghadirkan foto sesaat dari dirinya, dan dari foto sesaat itu, seorang terapis harus meramalkan kemungkinan. Pasien tiba, jika bukan dalam keadaan terburuknya, pasti bukan dalam keadaan terbaik. Mungkin mereka putus asa atau membela diri, bingung atau kacau balau. Pada umumnya mereka berada dalam suasana hati yang sangat buruk.

Jadi, mereka duduk di sofa terapis dan menatap penuh makna, berharap menemukan pengertian, dan pada akhirnya (lebih bagus jika segera) menemukan penyembuhan. Namun kami, para terapis, tidak mempunyai obat mujarab karena mereka sangat asing bagi kami. Kami perlu waktu untuk memperkenalkan diri kami dengan harapan dan impian mereka, perasaan dan pola perilaku mereka—terkadang lebih mendalam daripada mereka sendiri. Jika diperlukan tenggang waktu dari lahir sampai mereka tiba di kantor kami untuk mengembangkan masalah apa pun yang menyusahkan mereka, atau jika ma-

salahnya sudah bertumbuh selama berbulan-bulan, maka akan masuk akal jika mungkin dibutuhkan lebih dari dua sesi, masing-masing 50 menit, untuk mendapatkan peredaan yang diinginkan.

Namun, ketika orang-orang sedang dalam kondisi ekstrem, mereka menginginkan seorang terapis, sosok profesional ini, untuk *melakukan* sesuatu. Pasien menginginkan kesabaran kami ketika mungkin mereka sendiri tidak memiliki banyak kesabaran. Tuntutan mereka bisa dinyatakan secara terbuka atau diam-diam dan—terutama di awal—mereka bisa membebani terapis dengan cara yang tidak menyenangkan.

Mengapa kami memilih profesi yang mewajibkan kami untuk bertemu dengan orang-orang yang tidak bahagia, tertekan, kasar, atau tidak peduli lalu duduk berdua dengan mereka di sebuah ruangan, satu demi satu? Jawabannya adalah: karena kami tahu diri mereka saat mereka datang hanyalah sebuah foto sesaat, seseorang yang difoto di satu momen tertentu. Seperti foto diri Anda yang diambil dari sudut yang kurang bagus, dengan raut wajah masam. Mungkin ada foto lain di mana wajah Anda bersinar, sedang membuka hadiah atau sedang tertawa bersama kekasih. Keduanya adalah Anda yang sesaat, dan itu bukan Anda yang seutuhnya.

Jadi kami, para terapis, mendengarkan, mengusulkan, menyenggol, menuntun, dan terkadang membujuk pasien untuk menunjukkan foto-foto sesaat lainnya, untuk menggeser pengalaman mereka tentang apa yang sedang terjadi di dalam dan di sekitarnya. Saat kami memilah semua foto itu, akan segera terlihat jelas bahwa gambar-gambar yang sepertinya samar itu berputar di sekeliling satu tema yang sama, tema yang mungkin sebelumnya tidak ada di bidang penglihatan pasien ketika mereka memutuskan untuk datang ke terapi.

***

Beberapa dari foto sesaat itu sangat mengganggu, saya diingatkan bahwa kita semua memiliki sisi gelap saat melihatnya. Beberapa foto lainnya buram. Orang tidak selalu mengingat peristiwa atau perbincangan dengan jelas, tetapi mereka mengingat yang satu ini dengan sangat akurat: *perasaan seperti apa yang ditimbulkan oleh peristiwa itu.* Terapis harus menginterpretasikan foto-foto yang buram itu, dengan menyadari bahwa pasien *perlu* rabun sampai batas tertentu, karena foto-foto pertama itu membantu mengilapkan perasaan menyakitkan yang mungkin menyusup ke wilayah internal mereka yang damai. Pada waktunya, mereka akan menyadari bahwa mereka sama sekali tidak sedang berperang, bahwa jalan menuju kedamaian adalah berdamai dengan diri mereka sendiri.

Itulah sebabnya ketika orang-orang datang untuk pertama kali, kami perlu membayangkan diri mereka di momen-momen yang lain. Kami tidak hanya melakukannya di sesi pertama, tetapi di setiap sesi, karena gambaran itu akan mengizinkan kami untuk menggenggam harapan bagi mereka, harapan yang tidak bisa mereka genggam sendiri, dan gambaran itu juga menunjukkan perkembangan dari terapi.

Saya pernah mendengar komentator David Brooks bicara tentang kreativitas sebagai kemampuan untuk menangkap esensi dari satu hal, dan esensi dari beberapa hal yang sangat berbeda, dan menyatukannya untuk menciptakan hal yang benar-benar baru.

Saya mengingatnya setiap kali bertemu dengan pasien baru.

Saya harap Wendell juga mengingatnya, karena di sesi-sesi awal itu, foto-foto sesaat saya sangat tidak menyanjung.

Bab 10
Masa Depan Juga Merupakan Masa Kini

Hari ini saya datang lebih dini untuk sesi terapi saya, jadi saya duduk di ruang tunggu Wendell dan menatap sekeliling. Ternyata ruang tunggunya sama tidak biasanya dengan ruang terapinya. Alih-alih perabotan yang tampak profesional dan karya seni yang umum—poster lukisan abstrak yang dibingkai atau mungkin topeng Afrika—di sini hiasannya adalah benda-benda warisan nenek. Bahkan ada bau jamur yang menyertainya. Di sebuah sudut kecil terdapat dua kursi makan usang dengan sandaran tinggi berbalut kain brokat kuning kuno, sebuah permadani kuno yang sama usangnya terbaring di atas karpet krem, serta lemari berlaci yang ditutup oleh taplak renda yang bernoda dan piring-piring berenda yang mengalasi jambangan bunga tiruan. Di lantai, di antara kedua kursi, terdapat sebuah mesin yang mengeluarkan suara dengung ringan, dan di depannya, sebagai ganti meja kopi, adalah apa yang mungkin sebelumnya merupakan meja samping ruang tengah yang

sekarang sudah cuil dan retak yang ditutupi oleh tumpukan majalah yang berantakan. Sebuah tirai lipat yang terbuat dari kertas memisahkan area duduk ini dari jalan menuju kantor Wendell agar pasien memiliki privasi, tetapi orang masih bisa melihat dengan jelas melalui celah engselnya.

Saya tahu saya bukan datang ke sana untuk membahas dekorasi, tetapi saya mendapati diri saya bertanya-tanya: Bisakah seseorang yang memiliki selera buruk seperti itu menolong saya? Apakah ini cerminan dari penilaiannya? (Bertahun-tahun yang lalu, seorang rekan menceritakan bahwa ia sangat terganggu dengan gambar miring yang menggantung di kantor terapisnya: mengapa ia tidak meluruskannya?)

Selama sekitar lima menit, saya menatap sampul-sampul majalah—*Time*, *Parents*, *Vanity Fair*—ketika tiba-tiba pintu ruang terapi membuka dan keluarlah seorang perempuan. Ia melesat di balik layar, tetapi dalam sekilas saya bisa melihat bahwa ia cantik, berbusana indah, dan baru saja menangis. Lalu, Wendell muncul dan menjulurkan kepalanya ke ruang tunggu.

"Tunggu sebentar," katanya, dan berjalan menuju lorong, kemungkinan besar ke kamar mandi.

Saat menunggu, saya bertanya-tanya apa yang ditangisi oleh perempuan cantik itu.

***

Ketika Wendell kembali, ia mengundang saya untuk memasuki kantornya. Sekarang saya tidak ragu lagi di pintu masuk. Saya langsung menduduki Posisi A di dekat jendela, ia di Posisi C, dan saya langsung mulai.

"Blah blah blah blah," saya memulai. "Dan jika Anda bisa memercayai *ini*, Sang Mantan mengatakan, 'Blah blah blah blah blah,' kata saya, 'Nah, blah blah blah?'"

Atau setidaknya, itulah yang menurut saya terdengar oleh telinga Wendell. Ini berlangsung untuk beberapa saat. Untuk sesi ini saya telah membawa berlembar-lembar catatan, disusun menurut tanggal, bernomor, dan bercatatan, persis seperti wawancara yang telah saya lakukan selama lebih dari satu dekade sebagai seorang jurnalis, sebelum saya menjadi seorang terapis.

Saya mengaku kepada Wendell bahwa saya sudah menyerah dan menelepon Sang Mantan yang akhirnya hanya diabaikan dan diminta meninggalkan pesan oleh mesin. Merasa terhina, saya harus menunggu satu hari penuh sebelum ia membalas telepon, menyadari sepenuhnya bahwa hal terakhir yang ingin dilakukan seseorang adalah bicara dengan mantan kekasih yang baru saja ia putuskan tetapi masih ingin terus bersama.

"Mungkin Anda akan bertanya apa yang saya harapkan dengan meneleponnya," kata saya, mengantisipasi pertanyaannya selanjutnya.

Wendell mengangkat alis kanannya—hanya satu alis, dan saya bertanya-tanya bagaimana ia melakukannya—tetapi sebelum ia bisa menjawab, saya terus mengoceh. Pertama, kata saya, saya ingin Sang Mantan mengatakan bahwa ia merindukan saya dan bahwa semua ini adalah kesalahan besar. Namun, menyadarinya sebagai "kemungkinan yang langka" (saya menambahkan agar Wendell tahu bahwa saya memiliki kesadaran diri, walaupun saya yakin bahwa Sang Mantan *akan* mengatakan bahwa ia telah mempertimbangkannya kembali), saya ingin mendapat penjelasan tentang bagaimana kami bisa tiba di titik ini. Jika bisa mendapat jawaban, saya akan berhenti berputar-putar memikirkan ini sampai mual, terjebak dalam lingkaran kebingungan yang tak pernah berakhir. Itulah sebabnya, kata saya kepada Wendell, saya menginterogasi—maksud saya, *berbincang dengan*—Sang Mantan selama berjam-jam, di mana saya mencoba menyelesaikan teka-teki dari Apa yang Mengakibatkan Putusnya Hubungan Kami yang Serba-Mendadak.

"Lalu, ia berkata, 'Ada di dekat seorang anak akan terasa membatasi dan mengganggu,'" lanjut saya sambil membaca catatan. "'Tidak pernah akan ada cukup waktu untuk berdua denganmu. Dan aku sadar terlepas dari seberapa baiknya anak itu, aku tidak akan pernah ingin hidup bersama seorang anak selain anakku sendiri.' Jadi saya berkata, 'Mengapa kau menyembunyikan semua ini dariku?' dan ia berkata, 'Karena aku perlu berpikir sebelum mengatakan sesuatu.' Lalu saya berkata, 'Tetapi tidakkah kau berpikir bahwa kita harus *mendiskusikan* ini?' dan ia berkata, 'Apa yang perlu didiskusikan? Ini pilihan biner. Apa aku bisa hidup bersama seorang anak atau tidak, dan hanya aku yang bisa memikirkan itu.' Dan saat otak saya akan meledak, ia berkata, 'Aku benar-benar mencintaimu, tetapi cinta tidak menaklukkan segalanya.'"

"Ini pilihan biner!" kata saya kepada Wendell, mengguncang kertas catatan saya ke udara. Saya telah memberi tanda bintang di samping kata itu di catatan. "BINER! Jika ini begitu *biner*, kenapa sejak awal ia memasuki situasi *biner*?"

Saya menyebalkan dan saya menyadarinya, tetapi saya tidak bisa berhenti. Selama beberapa minggu berikutnya, saya datang ke kantor Wendell dan melaporkan rincian dari perbincangan berputar-putar dengan Sang Mantan (perlu diakui, ada beberapa perbincangan lagi), sementara Wendell berusaha untuk menyusupkan sesuatu yang bermanfaat (bahwa ia tidak yakin bagaimana ini akan menolong saya; bahwa ini terasa masokhis; bahwa saya terus menceritakan kisah yang sama dengan harapan mendapatkan hasil yang berbeda). Wendell berkata bahwa saya ingin Sang Mantan menjelaskan dirinya kepada saya—dan ia *sudah* menjelaskan dirinya kepada saya—tetapi saya terus bertanya karena jawabannya bukanlah jawaban yang ingin saya dengar. Wendell berkata bahwa jika saya begitu sibuk mencatat selama perbincangan telepon kami, mungkin saya tidak bisa fokus mendengarkan Sang Mantan—dan jika

tujuan saya adalah membuka diri untuk memahami sudut pandangnya, itu akan sulit dilakukan ketika saya mencoba membuktikan sesuatu alih-alih berinteraksi dengan jujur. Dan, tambahnya, saya melakukan hal yang sama *kepadanya* di sesi-sesi kami.

Saya setuju, lalu langsung kembali mengeluhkan Sang Mantan.

Pada salah satu sesi, saya menjelaskan dengan sangat rinci tentang pengaturan dalam pengembalian barang-barang Sang Mantan. Di sesi lainnya, saya berulang kali bertanya, apakah saya yang gila atau dia? (Wendell berkata keduanya tidak gila, dan itu membuat saya sangat kesal.) Sesi lain terdiri dari analisis tentang tipe orang yang berkata, "Aku ingin menikah denganmu, tetapi bukan kau yang memiliki seorang anak." Untuk sesi ini, saya telah menciptakan sebuah infografis tentang perbedaan gender. Seorang pria bisa mengatakan, "Aku tidak ingin harus melihat LEGO" dan "Aku tidak akan pernah mencintai anak yang bukan anakku." Namun, jika seorang perempuan yang berkata seperti itu, ia akan dicaci-maki.

Saya juga menyerahkan laporan dari apa yang telah saya temukan dalam penguntitan harian saya di Google: perempuan-perempuan yang pasti dikencani oleh Sang Mantan (berdasarkan kisah dibesar-besarkan yang saya ciptakan sendiri dari unggahan yang dia beri "*like*" di media sosial); betapa indahnya hidupnya tanpa saya (berdasarkan cuitannya tentang perjalanan bisnisnya); bagaimana ia bahkan tidak sedih soal putusnya hubungan kami (karena ia memotret *salad* di restoran—bagaimana mungkin ia bisa *makan*?). Saya yakin bahwa Sang Mantan telah beralih ke kehidupan pasca-saya dengan begitu cepat dan mulus. Ini adalah kisah ulangan yang saya kenali dari pasangan-pasangan telah bercerai yang saya temui, di mana salah satu orang sangat berduka dan kesulitan sementara seorang lainnya sepertinya baik-baik saja, bahkan bahagia, karena telah melanjutkan hidup.

Saya memberitahu Wendell bahwa itu seperti ketika seseorang kebetulan bertemu mantannya dan mantannya menjadi lebih langsing, mendapat pekerjaan, serta koleksi busana baru, dan ia bertanya-tanya bagaimana mantan itu bisa menjadi begitu hebat tanpanya, tetap *hidup* tanpanya, sementara dia masih bergumul dalam penderitaan. Ia ingin melihat beberapa tanda dari jaringan luka yang tersisa pada mantannya. Ia ingin mengetahui, bahwa pada akhirnya, ia penting bagi mantannya.

"Apakah saya penting?" tanya saya berulang kali.

Saya terus bertingkah seperti ini, membiarkan bendera payah saya berkibar, sampai akhirnya Wendell menendang saya.

***

Pada suatu pagi, saat saya terus bicara tentang Sang Mantan, Wendell beringsut ke sisi sofanya, berdiri, berjalan ke arah saya, dan dengan tungkainya yang sangat panjang, menendang kaki saya dengan ringan. Tersenyum, ia kembali ke tempat duduknya

"Aduh!" kata saya refleks, walaupun tidak terasa sakit. Saya terkejut. "Apa-apaan ini?"

"*Yah*, sepertinya Anda senang menderita, jadi saya pikir akan menolong Anda dengan cara itu."

"Apa?"

"Ada perbedaan antara rasa sakit dan penderitaan," kata Wendell. "Anda akan harus merasakan rasa sakit itu—semua orang merasakannya sesekali—tetapi Anda tidak harus menderita. Anda tidak memilih untuk sakit, tetapi bisa memilih untuk menderita." Ia melanjutkan menjelaskan bahwa semua pengulangan yang saya lakukan, semua pemikiran tentang penyebab dan dugaan tentang kehidupan Sang Mantan, menambah rasa sakit dan membuat saya menderita. Jadi, usulnya, jika ingin berpegangan kuat-kuat pada

penderitaan, saya harus mendapatkan sesuatu darinya. Itu harus bermanfaat bagi saya.

Apa benar begitu?

Saya berpikir mengapa saya secara obsesif menguntit Sang Mantan di Google walaupun itu menyakiti saya. Apakah itu cara untuk tetap terhubung dengan dia dan rutinitas hariannya, bahkan jika hanya satu arah? Apakah itu cara untuk mengebalkan diri, agar saya tidak harus memikirkan realitas dari apa yang telah terjadi? Apakah itu cara untuk menghindar dari apa yang seharusnya saya perhatikan dalam hidup saya yang tidak ingin saya perhatikan?

Sebelumnya, Wendell telah menunjukkan bahwa saya telah menjaga jarak dari Sang Mantan—mengacuhkan tanda-tanda yang sebenarnya akan membuat pengakuannya tidak terlalu mengejutkan—karena jika saya mempertanyakan tanda-tanda itu, mungkin Sang Mantan akan mengatakan sesuatu yang tidak ingin saya dengar. Saya mengatakan pada diri saya sendiri bahwa ketika ia sepertinya dibuat kesal oleh keberadaan anak-anak di tempat umum, bahwa ia lebih senang berbelanja untuk kami daripada menonton pertandingan basket putra saya, bahwa ketika mereka mengalami masalah kesuburan, mantan istrinyalah yang lebih mempersoalkannya dibanding dia, dan bahwa kakak dan kakak iparnya tinggal di hotel ketika mereka datang berkunjung karena Sang Mantan tidak ingin rumahnya menjadi berisik karena tiga anak mereka, semua itu tidak berarti apa pun. Meski demikian, saya dan dia tidak pernah membahas perasaan kami tentang anak secara langsung. Saya pikir: ia seorang ayah; ia menyukai anak-anak.

Wendell dan saya membicarakan kepura-puraan saya yang menjauhkan bagian-bagian tertentu dari riwayat, komentar, dan bahasa tubuh Sang Mantan untuk membungkam tanda bahaya yang mungkin akan berbunyi jika saya memperhatikannya. Dan sekarang Wendell bertanya-tanya apakah saya juga telah menjaga

jarak *darinya*, di sini, di ruang terapi—dengan terobsesi pada catatan-catatan saya, duduk jauh darinya—sebagai cara untuk melindungi diri saya juga.

Sekilas, saya menatap susunan sofa yang berbentuk huruf L. "Bukankah sebagian besar orang duduk di sini?" tanya saya dari tempat duduk saya di bawah jendela. Saya yakin tidak ada orang yang duduk satu sofa dengannya, jadi itu menyingkirkan Posisi D. Dan untuk Posisi B, di sudut dekat dia, siapa yang mau duduk begitu dekat dengan terapisnya? Tidak ada.

"Ada beberapa," kata Wendell.

"Sungguh? Di mana?"

"Di mana saja di sisi ini." Wendell menunjuk dari posisi duduknya sampai ke Posisi B.

Tiba-tiba jarak di antara kami tampak sangat jauh, tetapi saya masih tidak bisa percaya bahwa ada orang yang duduk sedekat itu dengan Wendell.

"Jadi, seseorang berjalan memasuki kantor Anda untuk pertama kalinya, memindai ruangan, lalu duduk di sana, bahkan setelah mereka menyadari bahwa Anda akan duduk hanya beberapa sentimeter darinya?"

"Ya," jawab Wendell singkat. Saya teringat akan kotak tisu yang ia lempar kepada saya, dan bagaimana ia meletakkannya di meja di sisi Posisi B karena, sekarang saya paham, sebagian besar orang duduk di *sana*.

"Oh," kata saya. "Apa saya harus pindah?"

Wendell mengangkat bahu. "Terserah Anda."

Saya berdiri dan duduk di posisi tegak lurus dari Wendell. Saya harus menyesuaikan letak kaki saya agar tidak bersentuhan dengan kakinya. Saya melihat sedikit uban di akar rambut gelapnya. Cincin pernikahan di jarinya. Saya ingat meminta Julia untuk merujuk saya—"teman saya"—kepada seorang terapis pria yang telah meni-

kah, tetapi setelah ada di sini, saya menyadari bahwa itu tidak penting. Ia belum berpihak kepada saya atau menyatakan bahwa Sang Mantan adalah seorang sosiopat.

Saya menyusun bantal-bantal kursi dan berusaha menyamankan diri. Ini terasa aneh. Saya menatap ke bawah, ke catatan saya, tetapi sekarang saya tidak berminat membacanya. Saya merasa terekspos, dan saya merasakan dorongan untuk lari.

"Saya tidak bisa duduk di sini," kata saya.

Wendell bertanya apa sebabnya, dan saya menjawab bahwa saya tidak tahu.

"Tidak tahu adalah tempat yang bagus untuk memulai," katanya, dan saya merasa seperti telah mendapat ilham. Saya telah menghabiskan begitu banyak waktu untuk mencaritahu, selalu mempunyai jawaban, tetapi sekarang saya boleh *tidak tahu.*

Kami berdua terdiam untuk beberapa saat, lalu saya berdiri dan pindah menjauh, ke titik di antara Posisi A dan B. Saya bisa bernapas lagi.

Saya teringat pada Flannery O' Connor: "Kebenaran tidak berubah sesuai dengan kemampuan kita untuk mencernanya." Sebenarnya saya sedang mencoba melindungi diri dari apa? Apa yang tidak ingin saya perlihatkan kepada Wendell?

Selama ini saya telah memberitahu Wendell bahwa saya tidak mengharapkan keburukan untuk Sang Mantan—misalnya berharap pacar barunya akan *meninggalkannya*—saya hanya menginginkan hubungan kami kembali. Saya mengatakan dengan wajah datar bahwa saya tidak ingin balas dendam; saya tidak membencinya; saya tidak marah, hanya bingung.

Wendell mendengarkan tetapi mengatakan bahwa ia tidak percaya. Jelas bahwa saya *ingin* balas dendam; saya *membencinya*; saya *sangat marah.*

"Perasaan-perasaan Anda tidak harus berbaur dengan apa yang 'seharusnya' menurut pikiran Anda," ujarnya menjelaskan. "Terlepas dari pikiran-pikiran ideal, perasaan-perasaan itu akan ada di sana, jadi sebaiknya Anda menyambutnya karena mereka mengandung petunjuk penting."

Berapa kali saya telah mengatakan hal yang sama kepada pasien-pasien saya sendiri? Namun, di sini saya merasa seakan-akan baru pertama kali mendengarnya. *Jangan menghakimi perasaan-perasaan Anda; perhatikan mereka. Gunakan mereka sebagai peta Anda. Jangan takut pada kebenaran.*

Teman-teman saya, keluarga saya—seperti saya, tidak mempertimbangkan kemungkinan bahwa Sang Mantan adalah seorang pria baik yang sedang bingung dan mengalami konflik. Ia hanya pria egois atau pembohong. Mereka juga tidak pernah mempertimbangkan bahwa, meski Sang Mantan memberitahu dirinya sendiri bahwa ia tidak bisa hidup bersama seorang anak, mungkin ia juga tidak bisa hidup *dengan saya.* Mungkin, dalam cara-cara yang tidak ia sadari, saya terlalu mengingatkannya pada orangtuanya atau mantan istrinya atau perempuan yang pernah ia ceritakan yang pernah menghancurkannya di masa kuliah. "Saya telah membuat keputusan untuk tidak pernah mengalami sesuatu seperti itu lagi," katanya pada suatu hari. Saya meminta dia untuk menjelaskan lebih lanjut, tetapi ia tidak ingin membicarakannya, dan saya, yang bersekongkol dengan penghindarannya, tidak mendesaknya.

Namun, Wendell telah meminta saya untuk melihat cara-cara di mana kami telah saling menghindar dengan bersembunyi di balik romansa dan gurauan dan rencana masa depan. Dan sekarang saya mengalami nyeri dan menciptakan penderitaan saya sendiri—dan terapis saya benar-benar menendang masuk beberapa akal sehat kepada saya.

Ia mengalih-alihkan silangan kakinya dari kanan ke kiri lalu dari kiri ke kanan. Hari ini kaus kaki bergarisnya sepadan dengan

kardigan bergarisnya, seakan-akan mereka memang satu set. Ia menunjuk kertas-kertas di tangan saya dengan dagunya. "Saya rasa Anda tidak akan mendapat jawaban yang Anda cari dari catatan-catatan itu."

"Kalau begitu dari mana seharusnya saya mencari jawaban?" tanya saya. Saya setuju pada perenungan diri, tetapi siapa, selain Sang Mantan, yang memiliki jawaban sialan itu?

"Hal itu akan menjadi lebih jelas ketika Anda tidak sesakit ini," kata Wendell.

"Tapi sepertinya saya membutuhkan jawaban untuk *keluar* dari rasa sakit."

"Mungkin jawaban itu akan menolong," katanya. "Dan mungkin Anda sudah dirundung rasa sakit sebelum bertemu dengan Sang Mantan."

Anda sedang berduka untuk sesuatu yang lebih besar, kalimat itu muncul di kepala saya, seperti lirik lagu yang tidak bisa saya enyahkan.

"Tetapi jika tidak bicara tentang Sang Mantan, saya tidak punya apa-apa untuk dibicarakan," kata saya memaksa.

Wendell memiringkan kepalanya. "Anda akan punya hal-hal penting untuk dibicarakan."

Saya mendengarnya dan juga tidak mendengarnya. Ketika Wendell mengatakan bahwa ini lebih besar daripada masalah Sang Mantan, saya menolak, jadi saya duga ia pasti sedang mengolah sesuatu. Hal-hal yang paling tidak kita setujui sering kali justru adalah hal-hal yang perlu kita cermati.

"Mungkin," kata saya. Namun, saya merasa gelisah. "Sekarang saya merasa perlu menyelesaikan cerita saya tentang apa yang dikatakan oleh Sang Mantan. Bolehkah saya menceritakan satu hal terakhir?"

Wendell menarik napas lalu berhenti, ragu, seakan-akan ia ingin mengatakan sesuatu tetapi memutuskan untuk membatal-

kannya. "Tentu saja," kata Wendell. Ia sudah cukup banyak mendorong saya dan ia mengetahui itu. Ia sudah menjauhkan candu saya—bicara tentang Sang Mantan—satu menit lebih lama, dan saya membutuhkan satu dosis lagi.

Saya mulai membuka-buka catatan, tetapi sekarang saya tidak bisa ingat di mana sebelumnya berhenti. Saya memindai catatan untuk melihat di mana kalimat yang harus saya ungkapkan berikutnya, tetapi ada begitu banyak tanda bintang dan catatan, dan saya bisa merasakan tatapan mata Wendell. Saya bertanya-tanya apa yang akan saya pikir jika seseorang seperti saya sedang duduk di ruang terapi saya saat ini. Sebenarnya, saya tahu. Saya akan teringat pada kalimat yang ditempelkan oleh rekan kantor saya di dalam lemari kabinet di kantor: "Ada sebuah keputusan berkelanjutan yang perlu dibuat tentang apakah kita akan menghindari rasa sakit, atau menoleransinya dan dengan begitu, mengubahnya."

Saya meletakkan catatan saya.

"Baiklah," kata saya kepada Wendell. "Apa yang tadi ingin Anda katakan?"

Wendell menjelaskan bahwa rasa sakit saya terasa seperti ada di saat ini, padahal sebenarnya di masa lalu dan masa depan. Para terapis banyak bicara tentang bagaimana masa lalu memberi cahaya pada masa kini—bagaimana riwayat kita memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan berperilaku, serta bagaimana pada suatu saat dalam hidup, kita harus melepaskan fantasi tentang menciptakan masa lalu yang lebih baik. Jika kita tidak menerima bahwa tidak ada pengulangan, sama seperti kita berusaha membuat orangtua, saudara kandung, atau pasangan memperbaiki apa yang telah terjadi bertahun-tahun yang lalu, maka masa lalu akan membuat kita macet. Mengubah hubungan kita dengan masa lalu adalah makanan pokok dari terapi. Namun, kita jarang bicara tentang bagaimana hubungan kita dengan *masa depan* menerangi masa kini. Gagasan

kita tentang masa depan bisa menjadi hambatan bagi perubahan yang sama kuatnya seperti gagasan kita tentang masa lalu.

Sebenarnya, saat ini saya telah kehilangan lebih banyak daripada hubungan saya. Saya telah kehilangan hubungan saya di masa depan. Kita pikir masa depan terjadi nanti, tetapi kita sedang menciptakannya di benak kita setiap hari. Ketika masa kini menjadi berantakan, begitu pula dengan masa depan yang terkait dengannya. Dan direnggutnya masa depan adalah induk dari perubahan jalan cerita. Namun, jika kita menghabiskan masa kini untuk mencoba memperbaiki masa lalu atau mengendalikan masa depan, kita akan macet di tempat, dalam penyesalan yang abadi. Dengan menguntit Sang Mantan melalui Google, saya telah menonton masa depannya menguak sementara saya tetap membeku di masa lalu. Namun, jika saya hidup di masa kini, saya harus menerima hilangnya masa depan.

Bisakah saya duduk menghadapi rasa sakit atau apakah saya ingin menderita?

"Jadi," kata saya kepada Wendell, "saya rasa saya harus berhenti menginterogasi Sang Mantan—dan menguntitnya di Google."

Ia tersenyum penuh pengertian, seperti yang akan orang lakukan kepada seorang perokok yang mengumumkan bahwa ia akan berhenti merokok secara mendadak tetapi tidak menyadari betapa terlalu ambisiusnya niat itu.

"Atau, setidaknya mencoba," kata saya mengendur. "Menghabiskan lebih sedikit waktu untuk fokus pada masa depannya, lebih banyak waktu untuk masa kini saya."

Wendell mengangguk, kemudian menepuk pahanya dua kali dan berdiri. Sesi berakhir tetapi saya ingin tetap tinggal.

Saya merasa seperti kami baru saja mulai.

Bab 11
Selamat Tinggal, Hollywood

Pada minggu pertama bekerja di NBC, saya ditugaskan ke dua acara yang akan segera diluncurkan: sebuah drama medikal berjudul *ER* dan komedi berjudul *Friends*. Kedua acara ini kelak akan melontarkan NBC ke posisi nomor satu dan membangun dominasi Kamis malamnya selama bertahun-tahun mendatang.

Serial itu direncanakan mengudara pada musim gugur, menjalani siklus yang jauh lebih cepat daripada di dunia film. Dalam beberapa bulan, pemeran dan kru dipekerjakan, panggung dibangun, dan produksi dimulai. Saya sedang berada di audisi ketika aktris Nancy McKeon dan Courtney Cox bersaing untuk peran tokoh kunci Monica di *Friends*. Saya menimbang apakah tokoh Julianna Margulies di *ER* harus meninggal di akhir episode satu, dan saya berdiri di panggung bersama George Clooney sebelum kami tahu bagaimana serial ini akan membuat ia begitu populer.

Disemangati oleh pekerjaan baru ini, saya menjadi lebih jarang menonton televisi di rumah. Saya mempunyai berbagai kisah sekaligus rekan-rekan kerja yang sama-sama bersemangat dengan kisah itu, dan saya merasa terhubung dengan pekerjaan saya lagi.

Kebetulan, *ER* telah mendapatkan seorang penasihat teknis, seorang dokter IGD bernama Joe. Pada suatu hari, para penulis acara itu menelepon ruang perawatan darurat setempat untuk menanyakan suatu pertanyaan medis, dan kebetulan Joe yang mengangkat telepon. Itu seperti takdir: selain memiliki ijazah kedokteran, ia juga memiliki ijazah master untuk produksi film.

Ketika mengetahui latar belakang Joe, para penulis mulai berkonsultasi dengannya secara teratur. Tidak lama kemudian mereka mempekerjakannya untuk menghilangkan adegan-adegan trauma yang terlalu berlebihan, mengajarkan cara mengucapkan istilah medis dengan benar kepada para aktor, dan menjadikan prosedur-prosedur medis tampak seakurat mungkin (mengeluarkan isi jarum suntik sebelum mengelapnya dengan alkohol; memegang leher pasien dalam posisi yang benar sebelum menyusupkan selang napas). Tentu saja terkadang kami tidak menggunakan masker karena semua orang ingin melihat wajah George Clooney.

Di panggung, Joe adalah contoh dari kompetensi dan ketenangan, kualitas-kualitas sama yang ia perlukan di ruang perawatan darurat yang sesungguhnya. Saat istirahat, ia menceritakan minggunya di IGD, dan saya ingin mendengar setiap rinciannya. Kisah-kisah yang hebat, pikir saya! Pada suatu hari, saya bertanya apakah saya boleh mengunjunginya saat ia bekerja—"Untuk riset," kata saya—dan ia menawarkan akses ke IGD di mana, berbekal jubah pinjaman, saya mengikutinya ke mana-mana selama jam dinasnya.

"Para pengemudi mabuk dan korban saling tembak antargeng baru akan muncul setelah hari gelap," ia menjelaskan ketika saya

tiba pada suatu Sabtu sore dan tidak banyak yang sedang terjadi di sana. Namun, kami langsung bergegas dari satu ruang ke ruang lainnya, satu pasien ke pasien lainnya, dan saya berusaha mencatat nama, riwayat kasus, dan diagnosis dengan benar. Dalam rentang satu jam, saya telah melihat Joe melakukan pengambilan cairan sumsum tulang punggung, melihat ke dalam rahim seorang wanita hamil, dan menggenggam tangan seorang ibu berusia 39 tahun yang mempunyai anak kembar saat ia diberitahu bahwa migrain yang ia rasakan sebenarnya adalah tumor otak.

"Tidak, begini, kami hanya menginginkan tambahan obat migrain," itulah satu-satunya responsnya—pengingkaran yang tidak lama lagi akan digantikan oleh banjir air mata. Suaminya pamit ke kamar mandi tetapi muntah di tengah jalan. Selama sedetik, saya membayangkan drama ini di televisi—naluri yang sudah tertanam jika pekerjaan Anda adalah mencari kisah—tetapi saya merasa bahwa mencari bahan cerita bukanlah satu-satunya alasan keberadaan saya di sana. Dan Joe juga merasakan itu. Dari minggu ke minggu, saya terus kembali ke IGD itu.

"Sepertinya kau lebih berminat pada apa yang kami lakukan di sini dibandingkan pada pekerjaan siang harimu," kata Joe pada suatu malam, berbulan-bulan kemudian, saat kami bersama-sama mengamati foto sinar X dan ia menunjukkan di mana letak kepatahan tulangnya. Lalu, nyaris seperti kesimpulan, ia menambahkan, "Kau tahu, kau masih bisa melanjutkan ke sekolah kedokteran."

"Sekolah kedokteran?" kata. Saya menatapnya seakan-akan ia sudah gila. Usia saya 28 tahun dan telah mengambil jurusan bahasa saat kuliah. Memang di SMA saya ikut lomba matematika dan sains, tetapi di luar sekolah, saya selalu tertarik kepada kata-kata dan kisah. Dan sekarang pekerjaan saya adalah pekerjaan yang hebat di NBC dan saya merasa beruntung memilikinya.

Meski demikian, saya terus mengendap pergi dari kegiatan rekaman untuk kembali ke IGD—bukan hanya bersama Joe, tetapi juga bersama dokter lain yang mengizinkan saya untuk membuntuti mereka. Saya tahu bahwa keberadaan saya di sana telah beralih dari "riset" menjadi "hobi", tetapi saya pikir, apa salahnya? Bukankah setiap orang punya hobi? Dan, oke, baiklah, mungkin menghabiskan malam di IGD sudah setara dengan menonton televisi secara obsesif setiap malam ketika saya gelisah soal pekerjaan saya di industri film. Sekali lagi: apa salahnya? Jelas saya tidak akan meninggalkan semua ini dan memulai dari awal di sekolah kedokteran. Selain itu, saya tidak bosan dengan pekerjaan saya di NBC. Saya hanya merasa ada sesuatu yang nyata, besar, dan bermakna yang sedang terjadi di IGD yang tidak bisa disamakan oleh acara televisi. Dan "hobi" saya bisa mengisi kekosongan itu—memang *itu* gunanya hobi.

Namun, terkadang saya berdiri di IGD, dan di periode tenang di antara tindakan, saya menyadari bahwa saya sangat betah di sana, dan saya semakin bertanya-tanya apakah Joe memang benar.

***

Tidak membutuhkan waktu yang lama sebelum hobi saya menuntun saya keluar dari IGD dan memasuki ruang bedah saraf. Saya diundang untuk menyaksikan kasus seorang pria paruh baya yang memiliki tumor hipofisis yang kemungkinan besar jinak tetapi harus disingkirkan karena tumor itu terus menekan saraf-saraf kepalanya. Mengenakan jubah, masker, dan sepatu lari demi kenyamanan, saya berdiri di atas Pak Sanchez, mengintip ke dalam tengkorak kepalanya. Setelah menggergaji tulang (menggunakan alat seperti yang bisa Anda beli di toko bahan bangunan), dokter

bedah dan timnya menyingkirkan lapis demi lapis selaput otak dengan sangat cermat sampai mereka mencapai otak telanjang.

Akhirnya, itu dia, terlihat persis seperti gambar yang telah saya lihat di buku semalam sebelumnya, tetapi saat berdiri di sana, otak saya sendiri hanya beberapa sentimeter dari otak Pak Sanchez, saya merasa takjub. Segala sesuatu yang menjadikan pria ini dirinya sendiri—kepribadiannya, ingatannya, pengalamannya, kesukaan dan ketidaksukaannya, cinta dan kehilangannya, pengetahuan dan kemampuannya—terkandung di dalam organ seberat 1,5 kilogram yang ada di depan kami. Anda bisa kehilangan tungkai atau satu ginjal, dan Anda masih tetap Anda. Namun, kehilangan sebagian dari otak—harfiahnya, *kehilangan benak*—akan menjadi siapakah Anda?

Saya mendapat pikiran nakal: saya sudah masuk ke dalam kepala seseorang! Hollywood sudah selalu mencoba melakukannya dengan riset pasar dan iklan, tetapi saya ada di sana, jauh di dalam tengkorak kepala pria ini. Tiba-tiba saya bertanya-tanya apakah slogan yang terus-menerus dibom oleh stasiun televisi kepada pemirsanya memang pernah mencapai sasarannya: *It's "Must See TV!"* (Ini "TV yang Harus Ditonton!").

Saat musik klasik diputar lembut di latar belakang dan dua dokter bedah mengambil tumor, dengan hati-hati meletakkan potongan-potongannya ke atas baki logam, saya terpikir akan panggung rekaman yang hiruk pikuk di Hollywood, dengan semua kehebohan dan perintahnya.

"Ayo, semua! Ayo mulai!" Seorang aktor akan dilarikan di lorong di atas tandu, cairan merah menetes dari bajunya, tetapi lalu seseorang membelok terlalu cepat. "Sial!" kata sutradara. "Astaga, ayo, kali ini semua harus benar!" Pengambil gambar bersama kamera dan lampu-lampu akan bergegas mengulang adegan. Lalu saya akan melihat seorang produser mengeluarkan pil—Tylenol atau Xanax atau Prozac?—dan menelannya dengan air. "Aku akan

mendapat serangan jantung jika kita tidak bisa mengambil gambar hari ini," keluhnya. "Sumpah, aku akan mati."

Di Ruang Operasi bersama Pak Sanchez, tidak ada teriakan, tidak ada yang merasa akan mendapat serangan jantung. Bahkan Pak Sanchez, dengan kepala yang terbuka, sepertinya tidak tertekan. Saat tim bedah bekerja, kata-kata "Tolong" dan "Terima kasih" membumbui setiap permintaan, dan jika bukan karena darah yang mengalir dengan stabil dari kepala pria itu ke dalam sebuah kantung di dekat kaki saya, mungkin saya akan salah mengira tempat ini sebagai tempat khayalan. Dan dari satu sisi, itu memang tempat khayalan. Tempat itu lebih nyata dari segala sesuatu yang pernah saya lihat, sekaligus satu galaksi jauhnya dari apa yang saya anggap sebagai kehidupan sungguhan saya di Hollywood, tempat yang tidak ingin saya tinggalkan.

Namun, beberapa minggu kemudian, segalanya berubah.

Saya sedang mengikuti seorang dokter IGD di sebuah rumah sakit wilayah pada hari Minggu. Saat kami bergegas di balik tirai, ia berkata, "Usianya 45 tahun dengan komplikasi akibat diabetes." Ia membuka tirai dan saya melihat seorang perempuan berbaring di atas meja di bawah lembaran kain. Pada saat itulah sebuah bau menyengat hidung saya—bau yang begitu busuk sehingga saya khawatir akan pingsan. Saya tidak bisa mengenali bau itu karena belum pernah mencium sesuatu yang begitu memualkan selama hidup. Apakah ia mengompol? Muntah?

Saya tidak melihat tanda-tanda dari dua kemungkinan itu, tetapi baunya begitu kuat sehingga saya merasa makan siang yang saya makan sejam sebelumnya kembali naik ke tenggorokan, dan saya menelan kuat-kuat untuk membuatnya turun kembali. Saya harap ia tidak bisa melihat wajah saya yang pasti memucat, atau rasa mual yang bersarang di perut saya. Saya berpikir: *Mungkin itu datang dari tempat tidur di sebelah. Mungkin jika aku bergerak ke*

sisi yang lain, aku tidak akan terlalu menciumnya. Saya memusatkan perhatian pada wajah perempuan itu—mata berair, pipi memerah, benjolan-benjolan di dahinya yang berkeringat. Dokter bertanya kepadanya dan saya tidak mengerti bagaimana ia bisa bernapas. Saya sudah berusaha menahan, tetapi bagaimanapun juga saya harus menarik napas.

Oke, kata saya kepada diri sendiri. *Satu, dua, tiga.*

Saya menghirup udara dan bau itu menyerang tubuh saya. Menyandarkan tubuh ke dinding, saya terus melihat saat dokter mengangkat kain yang menutup tungkai perempuan itu. Hanya saja tidak ada tungkai. Diabetes telah menyebabkan vaskulitis yang parah, dan yang tersisa hanya dua tunggul di atas lutut. Salah satunya mengalami gangren, dan saya tidak bisa memutuskan apakah pemandangan akan tunggul yang terinfeksi ini, hitam dan berjamur seperti buah busuk, lebih parah daripada baunya.

Ruangan itu kecil, dan saya pindah lebih dekat ke kepala pasien, sejauh mungkin dari tunggul kaki yang terinfeksi, dan saat itulah terjadi sesuatu yang luar biasa. Perempuan ini meraih tangan saya dan tersenyum, seakan-akan berkata, "Saya tahu ini sulit untuk dilihat, tetapi tak apa-apa." Meski sayalah yang seharusnya menggenggam *tangannya*, meski dialah yang kehilangan anggota tubuh dan mengalami infeksi, tetapi dialah yang menguatkan saya. Dan meski ini akan menjadi alur kisah yang hebat di *ER,* dalam sepersekian detik itu, saya tahu.

Saya akan memasuki sekolah kedokteran.

Mungkin itu adalah alasan impulsif untuk berganti karier—kenyataan bahwa orang asing yang anggun dengan tunggul kaki yang menghitam ini menggenggam tangan saya saat saya berusaha untuk tidak muntah—tetapi sedang terjadi sesuatu dalam diri saya yang tidak pernah saya rasakan di pekerjaan Hollywood ini. Saya masih mencintai dunia televisi, tetapi ada sesuatu dari kisah-kisah

nyata yang saya alami sendiri yang merayu saya, menjadikan kisah-kisah khayalan terasa sangat tipis. Serial *Friends* adalah tentang komunitas, tetapi komunitas yang palsu. Serial *ER* adalah tentang hidup dan mati, tetapi tidak nyata. Alih-alih mengambil kisah sejati ini dan melipatnya ke dalam dunia saya di stasiun televisi, saya menginginkan kehidupan nyata—orang-orang nyata—untuk *menjadi* dunia saya.

Saat mengemudi pulang dari rumah sakit pada hari itu, saya tidak tahu bagaimana atau kapan ini akan terjadi, atau jenis pinjaman kuliah kedokteran seperti apa yang bisa saya dapatkan, atau apakah saya akan diterima. Saya tidak tahu berapa banyak kelas sains yang harus diambil untuk memenuhi persyaratan dan bersiap untuk ujian masuk sekolah kedokteran, atau di mana saya harus kuliah, karena saya lulus dari sekolah tinggi enam tahun sebelumnya.

Namun, saya memutuskan akan mewujudkannya, dan saya tidak bisa melakukan itu sambil bekerja selama 60 jam seminggu di "TV yang Harus Ditonton".

Bab 12
Selamat Datang di Belanda

Setelah Julie mengetahui bahwa ia sedang sekarat, sahabatnya, Dara, berniat untuk menolong dan mengiriminya esai yang tersohor, "Selamat Datang di Belanda". Ditulis oleh Emily Perl Kingsley, orangtua dari seorang anak yang memiliki sindrom Down, esai itu membahas tentang bagimana rasanya saat ekspektasi kita terhadap hidup dijungkirbalikkan.

Ketika Anda akan mempunyai bayi, itu seperti sedang merencanakan perjalanan liburan yang indah—ke Italia. Anda membeli berbagai buku petunjuk dan membuat rencana yang menyenangkan. Koloseum. David karya Michelangelo. Gondola di Venesia. Anda mempelajari beberapa kalimat praktis dalam bahasa Italia. Semuanya sangat menyenangkan.

Setelah berbulan-bulan antisipasi yang penuh semangat, pada akhirnya hari itu tiba. Anda mengemas koper dan berangkat. Bebe-

rapa jam kemudian, pesawat mendarat. Pramugari masuk dan berkata, "Selamat datang di Belanda."

"Belanda?" tanya Anda. "Apa maksudmu Belanda? Saya membeli tiket untuk ke Italia! Seharusnya saya berada di Italia. Sepanjang hidup saya telah memimpikan Italia."

Namun, ada perubahan dalam rencana penerbangan. Mereka telah mendarat di Belanda dan di sanalah Anda harus berada.

Yang penting, mereka tidak membawa Anda ke tempat yang mengerikan, menjijikkan, kotor, penuh kuman, kurang makanan, dan penuh penyakit. Itu hanya sebuah tempat yang berbeda.

Jadi, Anda harus pergi ke luar dan membeli buku-buku petunjuk baru. Dan Anda harus mempelajari bahasa baru. Dan Anda akan bertemu kelompok baru.

Itu hanya sebuah tempat yang berbeda. Itu tempat yang lebih lamban dibandingkan Italia, tidak secepat Italia. Namun, setelah Anda ada di sana untuk beberapa waktu dan bisa bernapas dengan tenang, Anda melihat sekeliling... dan Anda memperhatikan bahwa Belanda punya kincir angin... Belanda punya tulip. Belanda bahkan punya Rembrandt.

Namun, setiap orang yang Anda kenal sedang sibuk datang dan pergi dari Italia... dan mereka terus mengoceh tentang betapa senangnya mereka berada di sana. Dan sepanjang hidup Anda akan berkata, "Ya, ke situlah seharusnya saya pergi. Ke situlah saya telah berencana."

Dan kepedihan dari kenyataan itu tidak akan pernah pergi... karena hilangnya impian itu adalah kehilangan yang sangat bermakna.

Namun... jika Anda menghabiskan hidup berduka untuk kenyataan bahwa Anda tidak pergi ke Italia, Anda tidak akan pernah mendapat kebebasan untuk menikmati hal-hal yang sangat istimewa dan sangat indah... tentang Belanda.

"Selama Datang di Belanda" membuat Julie sangat marah. Bagaimanapun juga, tidak ada yang istimewa atau indah dari kanker-nya. Namun Dara, yang putranya mengalami autisme yang parah, berkata bahwa Julie tidak menangkap maksudnya. Ia mengakui bahwa prognosis Julie sangat menghancurkan, tidak adil, dan merupakan perubahan total dari ke mana seharusnya hidupnya berjalan. Namun, ia tidak ingin Julie menghabiskan sisa hidupnya—mungkin sepanjang sepuluh tahun—dengan tidak mengalami apa yang mungkin bisa ia alami selagi ia masih hidup. Pernikahannya. Keluarganya. Pekerjaannya. Ia masih bisa memiliki semua itu dalam versi Belanda.

Mendengar itu, Julie berpikir, *persetan denganmu.*

Dan juga, *kau benar.*

Karena Dara sudah lebih dulu tahu.

Saya mendengar tentang Dara dari Julie, sebagaimana saya mendengar cerita tentang teman-teman dekat pasien saya. Saya tahu dari Julie bahwa ketika Dara sedang dalam batas kesabarannya dengan perilaku berulang yang terus-menerus dari putranya, amukannya, ketidakmampuannya untuk mengobrol atau makan sendiri pada usia empat tahun, kebutuhannya akan terapi majemuk minggu an yang telah mengambil alih hidupnya tetapi sepertinya tidak juga menolong, Dara akan menelepon Julie, putus asa.

"Sekarang saya malu," kata Julie saat menjelaskan kemarahan awalnya kepada Dara, "tetapi ketika saya melihat apa yang dialami Dara bersama putranya, mimpi terburuk saya adalah berada di situasinya. Saya sangat mencintainya, dan juga merasa bahwa ia telah kehilangan harapan dari kehidupan yang ia inginkan."

"Seperti yang Anda rasakan sekarang," kata saya.

Julie mengangguk.

Julie menuturkan bahwa dalam waktu yang lama, Dara mengatakan, "Saya tidak meminta ini!" dan mengutarakan semua peru-

bahan yang telah terjadi pada hidupnya. Ia dan suaminya tidak akan pernah dipeluk anaknya, mengantarkan anaknya naik ke mobil antar-jemput sekolah, dan membacakan cerita sebelum tidur. Mereka tidak akan pernah mempunyai anak yang akan tumbuh menjadi orang dewasa yang mandiri. Dara menatap suaminya, kata Julie, dan berpikir, *dia ayah yang menakjubkan bagi putra kami,* tetapi ia tidak bisa tidak membayangkan betapa ia akan menjadi ayah yang menakjubkan bagi seorang anak yang bisa berinteraksi penuh dengannya. Ia tidak bisa tidak bersedih ketika membiarkan dirinya memikirkan jenis-jenis pengalaman yang tidak akan pernah bisa mereka alami bersama anak mereka.

Dara merasa egois dan bersalah atas kesedihannya, karena ia terutama mengharapkan hidup putranya bisa lebih baik demi kebaikan anak itu sendiri, bahwa *ia* bisa menjalani kehidupan yang memuaskan, kehidupan bersama teman-teman, kekasih, dan pekerjaan. Ia merasa diselubungi oleh kepedihan sekaligus cemburu ketika ia melihat ibu lain bermain dengan putra empat tahun mereka di taman, mengetahui bahwa putranya mungkin akan lepas kendali dan diminta untuk pergi. Bahwa putranya akan terus disingkirkan saat ia bertumbuh dewasa, begitu pula dirinya. Tatapan dari ibu lain, tatapan dari anak-anak biasa yang memiliki masalah biasa, menambah perasaan terasingnya.

Pada tahun itu Dara sering menelepon Julie, setiap panggilan telepon lebih putus asa dari sebelumnya. Merasa kelelahan secara keuangan, emosional, dan praktikal, ia dan suaminya memutuskan untuk tidak menambah anak—bagaimana mungkin mereka akan mampu dan punya waktu untuk anak lain, dan bagaimana jika anak itu juga mengalami autisme? Ia sudah berhenti bekerja untuk mengurus hidup putranya sementara suaminya mengambil kerja tambahan, dan ia tidak tahu bagaimana ia harus menghadapi semuanya. Sampai suatu hari, ia menemukan esai "Selamat Datang

di Belanda" dan menyadari bahwa ia bukan saja bisa menghadapi situasi di negara asing ini, tetapi juga menemukan sukacita di sana. Masih akan ada kenikmatan yang bisa dinikmati, jika ia mengizinkannya.

Di Belanda, Dara menemukan teman-teman yang memahami situasi keluarganya. Ia menemukan cara untuk terhubung dengan putranya, menikmati dan mencintainya apa adanya dan tidak mengeluhkan apa yang tidak ada. Ia menemukan cara untuk berhenti terobsesi tentang apa yang telah ia lakukan dan tidak ketahui tentang ikan tuna, kedelai, atau bahan-bahan kimia di kosmetik selama kehamilannya yang mungkin melukai janin yang sedang berkembang. Ia mendapatkan pengasuh untuk putranya agar ia bisa mengasuh dirinya sendiri dan melakukan kerja paruh waktu dan momen santai yang bermakna. Ia dan suaminya saling menemukan diri serta pernikahan mereka kembali, sambil juga bergumul dengan tantangan yang tidak bisa mereka ubah. Alih-alih duduk di kamar hotel di sepanjang perjalanan, mereka memutuskan untuk pergi keluar dan menjelajahi Belanda.

Sekarang Dara mengajak Julie untuk melakukan hal yang sama, untuk melihat tulip dan Rembrandt. Dan setelah kemarahan tentang "Selamat Datang di Belanda" mereda, Julie terpikir bahwa selalu ada seseorang yang hidupnya lebih—atau kurang—bisa dicemburui. Maukah sekarang Julie bertukar tempat dengan Dara? Naluri pertamanya: ya, selama satu denyut nadi; di denyut nadi kedua: mungkin tidak. Ia telah memunculkan berbagai skenario: Jika ia bisa mempunyai sepuluh tahun bersama seorang anak yang sehat, maukah ia menukarnya dengan hidup yang lebih panjang bersama seorang anak yang mengalami gangguan perkembangan yang parah? Memikirkannya saja sudah membuatnya merasa ngeri, tetapi ia juga tidak bisa menolak pikiran-pikiran itu.

"Menurut Anda, apakah saya orang yang jahat?" tanyanya, dan saya meneguhkan bahwa setiap orang yang datang ke terapi khawatir bahwa apa yang mereka pikir atau rasakan mungkin tidak "normal" atau "baik", padahal kejujuran pada diri sendirilah yang membantu kita memahami hidup kita dalam semua nuansa dan kompleksitasnya. Jika pikiran seperti itu ditekan, mungkin Anda malah akan berperilaku "buruk". Akui mereka, dan Anda akan bertumbuh.

Dengan cara ini, Julie mulai melihat bahwa kita semua berada di Belanda, karena sebagian besar dari kita tidak hidup persis seperti yang telah direncanakan. Bahkan jika kita cukup beruntung untuk pergi ke Italia, mungkin kita mengalami penundaan penerbangan dan cuaca buruk. Suami kita mungkin mengalami serangan jantung di kamar mandi sepuluh menit setelah bercinta di kamar hotel mewah di Roma dalam perjalanan untuk merayakan ulang tahun pernikahan, seperti yang terjadi pada salah satu rekan saya.

Jadi, Julie akan pergi ke Belanda. Ia tidak tahu berapa lama akan tinggal di sana, tetapi kami memesan perjalanan untuk sepuluh tahun, dan akan mengubah jadwal perjalanan jika perlu.

Sementara itu, kami akan bekerja bersama untuk mencaritahu apa yang ingin ia lakukan di sana.

Julie mempunyai satu syarat.

"Maukah Anda berjanji untuk memberitahu jika saya melakukan sesuatu yang tidak benar? Maksud saya, karena sekarang saya akan pergi lebih dini dari yang saya bayangkan, saya tidak harus terlalu... *bijaksana,* bukan? Jadi jika saya terlalu nekat, dan segalanya agak berlebihan, maukah Anda memberitahu saya?"

Saya menyetujuinya. Julie telah menghabiskan seluruh hidupnya untuk berhati-hati dan bertanggung jawab, melakukan segalanya sesuai buku aturan, dan saya tidak bisa membayangkan akan

seperti apa versi "berlebihan"-nya. Saya pikir, itu hanya akan setara dengan mahasiswa baik-baik yang "sedikit gila-gilaan" dengan minum satu gelas bir terlalu banyak di suatu pesta.

Namun, saya lupa bahwa sering kali orang berada di titik yang paling menarik ketika "kepalanya ditodong pistol".

***

"*Bucket list (arti harfiah: daftar ember, daftar keinginan terakhir),*" kata Julie dalam sebuah sesi saat kami sedang mencoba membayangkan Belanda-nya. "Itu istilah yang lucu, ya?" Saya setuju dengannya. Apa yang ingin kita lakukan sebelum kita "menendang ember"?

Sering kali orang memikirkan tentang *bucket list* ketika seseorang yang dekat dengan mereka meninggal dunia. Itulah yang terjadi pada seorang artis bernama Candy Chang yang, pada 2009, menciptakan sebuah ruang di dinding publik di New Orleans dengan kata-kata pembuka, "Sebelum aku mati _____." Dalam beberapa hari, dinding itu sudah penuh. Orang-orang menulis hal-hal seperti: *Sebelum aku mati, aku ingin berada tepat di atas garis waktu internasional. Sebelum aku mati, aku ingin menyanyi di hadapan jutaan orang. Sebelum aku mati, aku ingin menanam pohon. Sebelum aku mati, aku ingin memeluknya sekali lagi. Sebelum aku mati, aku ingin menjadi diriku yang seutuhnya.* Gagasannya segera bertumbuh menjadi lebih dari seribu dinding di seluruh dunia: *Aku ingin memperbaiki relasi dengan saudariku. Menjadi ayah yang hebat. Terjun payung. Menciptakan perbedaan dalam hidup seseorang.*

Saya tidak tahu apakah orang-orang menindaklanjutinya, tetapi berdasarkan apa yang telah saya lihat di kantor saya, banyak orang yang mengalami kesadaran sejenak, melakukan sedikit pencarian

jiwa, menambah daftarnya—lalu lalai mencontreng daftarnya. Kita cenderung bermimpi tanpa berbuat, kematian masih bersifat teori.

Dengan cara seperti ini, kita pikir kita membuat *bucket list* untuk menangkal penyesalan, tetapi sebenarnya mereka menolong kita untuk menangkal kematian. Bagaimanapun juga, semakin panjang *bucket list* kita, semakin banyak waktu yang kita bayangkan masih tersisa untuk mewujudkannya. Di sisi lain, dengan memendekkannya, kita sedikit mengurangi pengingkaran kita, memaksa kita untuk mengenali sebuah kebenaran yang membangunkan: Hidup mempunyai angka mortalitas sebesar 100%. Setiap orang akan mati, dan sebagian besar dari kita tidak tahu bagaimana atau kapan itu akan terjadi. Malah sebenarnya, dengan berlalunya setiap detik, kita semua berada dalam proses mendekati kematian itu. Seperti yang dikatakan oleh peribahasa, tidak satu pun dari kita akan keluar dari sini hidup-hidup.

Sekarang juga, saya berani bertaruh bahwa Anda senang bahwa saya bukan terapis Anda. Siapa yang ingin memikirkan hal-hal seperti itu? Akan jauh lebih mudah untuk menjadi penunda kematian! Banyak dari kita menyepelekan orang-orang yang kita cintai dan hal-hal yang bermakna bagi kita, untuk kemudian menyadari bahwa kita telah meluncur terlalu cepat, tidak menuang cukup upaya ke dalam proyek kehidupan sampai tenggat waktu kita sudah diumumkan. Dan, seperti Julie, kita cenderung membayangkan bahwa tenggat waktu kita masih jauh di kemudian hari, ketika kita sudah jauh lebih tua, dibandingkan kenyataannya.

Sekarang Julie harus berduka untuk semua hal yang harus ia tinggalkan di daftarnya. Tidak seperti orang-orang lanjut usia, yang berduka untuk apa yang akan hilang dan ditinggalkan, Julie berduka untuk apa yang tidak akan pernah ia alami—semua tahap perkembangan dan semua "peristiwa pertama" yang dianggap sepele oleh orang-orang berusia 30-an tahun. Julie mempunyai apa yang

ia sebut "tenggat waktu yang konkret", suatu tenggat waktu yang begitu kejam sehingga sebagian besar dari apa yang telah ia harapkan tidak akan pernah datang untuk kemudian berlalu.

Pada suatu hari, Julie memberitahu bahwa ia mulai memperhatikan betapa sering orang bicara tentang masa depan dalam perbincangan santai. *Aku akan menurunkan berat badan. Aku akan mulai berolahraga. Kami akan berlibur tahun ini. Dalam tiga tahun, aku akan mendapatkan kenaikan jabatan itu. Aku sedang menabung untuk membeli rumah. Kami ingin mempunyai anak kedua dalam dua tahun mendatang. Aku akan pergi ke reuni berikutnya lima tahun lagi.*

Mereka membuat rencana.

Sangatlah sulit untuk merencanakan masa depan tanpa mengetahui berapa banyak waktu yang tersisa. Apa yang Anda lakukan ketika ada perbedaan yang sangat besar di antara satu dan sepuluh tahun?

***

Lalu, sesuatu yang ajaib terjadi. Pengobatan eksperimental yang dijalani Julie sepertinya menciutkan tumornya. Dalam beberapa minggu, tumor itu nyaris hilang. Dokter-dokternya optimis—mungkin ia mempunyai waktu yang lebih lama daripada yang mereka duga. Mungkin obat-obat ini tidak hanya mempan untuk saat ini, tetapi juga dalam jangka panjang. Ada begitu banyak "mungkin". Jadi, dengan ragu-ragu, ia dan Matt mulai menjadi tipe orang yang membuat rencana.

Ketika Julie memeriksa *bucket list*-nya, ia dan Matt bicara tentang mempunyai anak. Haruskah mereka mempunyai anak sendiri bahkan jika Julie mungkin tidak bisa hadir saat anak itu di sekolah menengah—atau, jika segalanya berjalan dengan sangat

buruk, di saat prasekolah? Apakah Matt siap untuk itu? Bagaimana dengan si anak? Apakah adil bagi Julie untuk menjadi seorang ibu dalam kondisi seperti ini? Atau apakah tindak keibuan terbesar Julie adalah keputusan untuk tidak menjadi seorang ibu, bahkan jika itu akan menjadi pengorbanan terbesar yang pernah ia buat?

Julie dan Matt memutuskan bahwa mereka harus menjalani hidup, bahkan di tengah ketidakpastian seperti itu. Bagaimana jika Julie tetap berhati-hati dan mereka menunggu terlalu lama untuk mempunyai anak—jika mereka terus menunggu sampai kanker kembali, hidup dalam keadaan tegang, hanya untuk menemukan bahwa kanker itu tidak pernah kembali? Matt meyakinkan Julie bahwa ia akan menjadi ayah yang berkomitmen terlepas dari apa yang terjadi dengan kesehatan Julie. Ia akan selalu ada untuk anak mereka.

Jadi, keputusan sudah diambil. Menatap kematian di depan mata akan memaksa mereka untuk hidup dengan lebih penuh, bukan di masa depan dengan daftar tujuan yang panjang, tetapi *sekarang juga.*

Julie merampingkan *bucket list*-nya: mereka akan memulai sebuah keluarga.

Tidak menjadi masalah apakah mereka akan berakhir di Italia, Belanda, atau di tempat lain. Mereka akan menaiki pesawat dan melihat di mana mereka mendarat.

Bab 13
Cara Anak-Anak Menghadapi Duka

Tidak lama setelah Peristiwa Sang Mantan, Zach, putra saya yang berusia delapan tahun, sedang duduk makan malam bersama saya ketika saya memberitahukan berita itu kepadanya. Saya berusaha menyederhanakannya: Sang Mantan dan saya memutuskan bahwa kami tidak akan bersama-sama lagi.

Wajahnya meredup. Ia tampak terkejut dan bingung (*Selamat bergabung! pikir saya*).

"Kenapa?" tanyanya. Saya memberitahu bahwa sebelum dua orang menikah, mereka perlu mencaritahu apakah mereka akan menjadi pasangan yang baik, bukan hanya sekarang tetapi seumur hidup, dan walaupun Sang Mantan dan saya saling mencintai, kami menyadari bahwa kami tidak akan menjadi pasangan yang baik, dan lebih baik bagi kami untuk menemukan orang lain yang lebih cocok.

Pada dasarnya ini adalah kebenaran—dikurangi beberapa rincian dan dengan beberapa perubahan kata.

"Kenapa?" tanya Zach lagi. "Kenapa kalian tidak akan menjadi pasangan yang baik?" Wajahnya mengeriput. Hati saya pilu untuknya.

"Yah," kata saya. "Kau tahu bagaimana kau dulu suka bermain dengan Asher lalu ia lebih memilih sepak bola dan kau memilih basket?"

Ia mengangguk.

"Kalian masih saling berteman, tetapi sekarang kau menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-teman yang minatnya sama."

"Jadi, kalian menyukai hal-hal yang berbeda?"

"Iya," jawab saya. *Aku suka anak, dan ia pembenci anak.*

"Misalnya?"

Saya menarik napas.

"Misalnya Ibu lebih senang berada di rumah dan ia lebih senang bepergian." *Anak dan kebebasan adalah dua hal yang terpisah. Jika ratu punya keberanian...*

"Kenapa kalian tidak bisa berkompromi? Kenapa tidak bisa sesekali tinggal di rumah dan sesekali bepergian?"

Saya memikirkan pertanyaan ini. "Mungkin bisa, tetapi itu seperti ketika kau ditugaskan untuk bekerja bersama Sonja dalam mengerjakan poster itu dan ia ingin memasang kupu-kupu merah muda di seluruh poster, dan kau ingin memasang Clone Troopers, dan pada akhirnya, kalian berakhir dengan naga kuning, yang memang keren, tetapi bukan itu yang diinginkan oleh kalian berdua. Lalu, di tugas berikutnya yang kau kerjakan bersama Luke, meski kalian punya ide yang berbeda, ide-ide itu cukup mirip, dan kalian berdua berkompromi, tetapi tidak sebanyak yang telah kau lakukan dengan Sonja."

Ia menatap meja.

"Semua orang berkompromi untuk bisa akur," kata saya, "tetapi jika kau harus *terlalu banyak* berkompromi, mungkin akan sulit

untuk menikah. Jika Sang Mantan ingin sering bepergian dan Ibu ingin banyak berada di rumah, kami berdua akan sering frustrasi. Apa itu masuk akal?"

"Ya," katanya. Kami duduk bersama selama semenit, lalu tiba-tiba ia mengangkat kepalanya dan berkata, "Apakah kita membunuh pisang jika kita memakannya?"

"Apa?" kata saya, dikejutkan oleh belokan yang mendadak itu.

"Ibu tahu, orang harus membunuh sapi untuk mendapatkan dagingnya dan itu sebabnya vegetarian tidak makan daging?"

"Ya."

"Kalau begitu," lanjutnya, "jika kita memetik pisang dari pohon, apakah kita juga membunuh pisang?"

"Ibu rasa itu seperti rambut," jawab saya. "Rambut akan lepas dari kepala ketika ia sudah siap untuk mati, lalu rambut yang baru tumbuh menggantikannya. Pisang yang baru akan tumbuh di tempat pisang yang lama."

Zach mencondongkan tubuhnya maju di kursinya. "Tetapi kita memetik pisang *sebelum* mereka lepas, ketika mereka masih hidup. Bagaimana jika seseorang MENCABUT RAMBUT KITA sebelum rambut itu siap untuk lepas? Apakah itu membunuh pisang? Dan apakah pohon terluka ketika kita memetiknya?"

Oh. Inilah cara Zach menghadapi berita itu. Di sini ia sedang menjadi pohon. Atau pisang. Pohon ataupun pisang, ia sedang terluka.

"Ibu tidak tahu," jawab saya. "Mungkin kita tidak bermaksud melukai pohon atau pisang, tetapi mungkin saja terkadang kita melukainya, walaupun kita *benar-benar* tidak ingin melukai."

Ia diam untuk sesaat. Lalu: "Apakah aku akan bertemu dengan Sang Mantan lagi?"

Mungkin tidak, jawab saya.

"Jadi kita tidak akan bermain Goblet lagi?" Goblet adalah permainan papan yang dimiliki oleh anak-anak Sang Mantan ketika

mereka masih kecil, dan terkadang Zach dan Sang Mantan memainkannya bersama.

"Tidak bersama Sang Mantan," kata saya, "Tetapi," tawar saya, "jika kau ingin bermain, Ibu akan bermain denganmu."

"Mungkin," katanya perlahan. "Tetapi dia sangat pandai dalam memainkannya."

"Ya, *dulu* dia memang sangat pandai," kata saya setuju.

"Ibu tahu ini perubahan yang besar," tambah saya, lalu saya berhenti bicara karena apa pun yang saya katakan tidak akan menolongnya saat ini. Ia akan perlu bersedih. Saya tahu bahwa dalam beberapa hari, minggu, atau bulan mendatang, kami akan banyak berbincang untuk membantunya melewati ini (keuntungan dari menjadi anak seorang terapis adalah tidak ada hal yang akan disembunyikan di bawah karpet; sisi merugikannya adalah bagaimanapun juga Anda tetap saja akan menjadi kacau). Sementara itu, berita itu perlu direndam terlebih dahulu.

"Oke," gumam Zach. Kemudian ia berdiri, berjalan ke mangkuk buah di meja dapur, memungut pisang, membukanya, dan menggigitnya dengan dramatis.

"Enaaakk," katanya, ada raut wajah gembira yang aneh di wajahnya. Apakah ia sedang membunuh pisang? Ia menghabiskan satu pisang itu dalam tiga gigitan besar sebelum pergi ke kamarnya.

Lima menit kemudian, ia keluar membawa permainan Goblet.

"Kita sumbangkan saja permainan ini," katanya, menempatkan kotak di sisi pintu, lalu mendatangi saya untuk berpelukan, "Aku sudah tidak menyukainya lagi."

Bab 14
Harold dan Maude

Di sekolah kedokteran di Stanford, nama mayat yang saya gunakan adalah Harold. Atau, tepatnya, itulah nama yang saya dan teman-teman laboratorium saya berikan setelah kelompok di sebelah kami menamai mayatnya Maude. Kami sedang dalam pelajaran anatomi kasar, pelajaran bedah mayat tradisional di tahun pertama, dan setiap tim mahasiswa mengerjakan seseorang yang, dengan murah hati, telah menyumbangkan tubuhnya untuk ilmu pengetahuan.

Profesor kami memberi dua instruksi sebelum kami masuk ke laboratorium. Pertama: berpura-puralah bahwa jenazah itu jenazah nenek kita dan tunjukkan penghormatan yang pantas. ("Apakah orang normal akan mengiris jenazah neneknya?" tanya seorang mahasiswa yang ketakutan.) Kedua: perhatikan emosi yang muncul selama apa yang katanya adalah sebuah proses yang sangat intens.

Kami tidak diberi informasi apa pun tentang mayatnya—nama, usia, riwayat medis, penyebab kematian. Nama dirahasiakan untuk privasi, sisanya dirahasiakan karena tujuannya adalah menguak misteri, bukan tentang *siapa* tetapi *mengapa.* Mengapa orang ini meninggal? Apakah ia perokok? Pencinta daging merah? Penderita diabetes?

Pada semester itu, saya mendapati bahwa Harold pernah mengalami penggantian pinggul (petunjuk: kait-kait logam di sisi tubuhnya); katup mitralnya telah bocor (petunjuk: pembesaran jantung pada sisi itu); ia sembelit, mungkin karena berbaring di ranjang rumah sakit di akhir hidupnya (petunjuk: tinja yang tersangkut di usus besar). Ia memiliki mata biru muda, gigi menguning yang rapi, lingkaran rambut putih, dan jari-jari yang berotot khas seorang pemain piano, dokter bedah, atau tukang bangunan. Kelak, saya mengetahui bahwa ia meninggal karena pneumonia pada usia 92 tahun, yang mengejutkan kami semua, termasuk profesor kami yang menyatakan, "Ia memiliki organ seperti orang yang berusia 60 tahun."

Di sisi lain, Maude memiliki paru-paru yang dipenuhi tumor dan bahkan kukunya yang dicat tidak bisa menyembunyikan noda nikotin dari kebiasaan merokoknya. Ia kebalikan dari Harold: tubuhnya menua terlalu dini, menjadikan organ-organnya seperti milik orang yang jauh lebih tua. Pada suatu hari, Pasukan Maude, nama yang kami berikan kepada kelompok laboratorium Maude, mengeluarkan jantungnya, dan ketika salah satu mahasiswa mengangkatnya dengan hati-hati dan menjunjungnya untuk diperiksa oleh mahasiswa lain, jantung itu tergelincir dari sarung tangannya dan terjatuh ke lantai di mana jantung itu terbelah. Kami semua terhenyak: jantung yang terkoyak. Betapa mudahnya untuk mengoyak jantung seseorang, bahkan jika kita sangat berhati-hati untuk tidak mengoyaknya.

Perhatikan emosi Anda, kata profesor, tetapi lebih mudah untuk menutupi perasaan saat kami mengelupas kulit kepala dan menggergaji tulang tengkorak seperti membuka semangka. ("Hari ini kita akan akrab dengan Black & Decker—nama merek perkakas—lagi," ujar profesor menyambut kami pada hari kedua di unit anatomi. Seminggu kemudian, kami melakukan "pembedahan lembut" pada telinga—artinya memakai palu dan pengukir, bukan gergaji.)

Kami memulai setiap sesi laboratorium dengan membuka ritsleting kantung berisi mayat dan seluruh kelas mengheningkan cipta selama satu menit untuk menghormati orang-orang yang telah mengizinkan kami membedah mereka. Kami mulai di bagian bawah leher, dengan menutup bagian kepala sebagai tanda penghormatan, dan ketika beralih ke bagian wajah, kami memejamkan kelopak mata mereka, sekali lagi untuk menghormatinya, tetapi juga untuk membuat mereka tidak terlalu terlihat seperti manusia bagi kami—tidak terlalu nyata.

Pembedahan mayat ini mengajarkan kami bahwa hidup sangat rentan, dan kami berusaha sebaik mungkin untuk menjaga jarak dari kenyataan ini dengan meringankan suasana hati dengan singkatan hafalan jenaka yang diwariskan dari kelas ke kelas. Sambil membedah kepala dan leher, kelas akan bersama-sama meneriakkan kata-kata itu. Lalu, kami tenggelam dalam buku-buku dan bersiap untuk tugas di hari berikutnya.

Kerja keras kami membuahkan hasil. Kami mendapat nilai A untuk setiap unit, kecuali satu hal: saya tidak yakin bahwa kami semua memperhatikan emosi kami.

***

Ketika ujian tiba, kami melakukan Jalan-Jalan kami yang pertama. Jalan-Jalan adalah saat kami berjalan di sebuah ruangan yang penuh dengan bagian-bagian tubuh—kulit, tulang, dan organ bagian dalam—yang telah dipisahkan dari tubuh, seakan-akan kami sedang memeriksa reruntuhan dari pesawat yang telah jatuh, hanya saja tugas kami adalah mengenali bagian-bagian tubuh itu, bukan mengenali keseluruhan mayat. Alih-alih berpikir "Aku rasa ini John Smith," kami menebak apakah bagian tubuh yang tergeletak di meja itu adalah jari tangan atau jari kaki, lalu berpikir, "Aku rasa ini adalah otot *extensor carpi radialis longus.*" Namun, bahkan itu pun bukanlah pengalaman yang paling mengerikan.

Pada hari ketika kami membedah penis Harold—dingin, seperti kulit kering, tanpa kehidupan—para mahasiswa di meja Maude, yang memiliki mayat dengan organ-organ perempuan, bergabung untuk mengamati. Kate, mitra laboratorium saya, sangat cermat dalam membedah (menurut profesor, fokusnya "tajam seperti sembilan pisau") tetapi sekarang ia terganggu oleh teriakan-teriakan dari Pasukan Maude yang menonton pekerjaannya. Semakin dalam ia mengiris, semakin keras teriakannya.

"Aduh!"

"Iiih!"

"Sepertinya aku akan muntah!"

Semakin banyak teman sekelas yang datang untuk menonton, dan sekelompok mahasiswa mulai menari berputar-putar sambil menutupi selangkangannya dengan buku teks yang disampul plastik.

"Ratu-ratu drama," gumam Kate. Ia tidak punya kesabaran untuk rasa jijik—ia akan menjadi dokter bedah. Berfokus kembali, Kate menggunakan instrumen pelacak untuk menemukan tali sperma, lalu mengambil pisau lagi dan membuat sayatan tegak lurus di sepanjang batang penis sehingga terbelah dua seperti hot dog.

"Oke, cukup, aku akan keluar dari sini!" kata salah satu mahasiswa sebelum ia dan beberapa temannya lari keluar ruangan.

Hari terakhir kuliah, diadakan upacara di mana kami menghormati orang-orang yang telah mengizinkan kami belajar dari tubuh mereka. Kami semua menulis ucapan terima kasih kepada mereka, memutar musik, memberi berkat, berharap bahwa meski tubuh mereka telah diurai, jiwa mereka tetap utuh dan terbuka untuk menerima rasa syukur kami. Kami banyak membicarakan kerentanan mayat-mayat kami, telanjang, disayat, diperiksa, milimeter demi milimeter, sampelnya ditempatkan di bawah mikroskop saat kami melepas jaringan mereka. Namun, sesungguhnya kamilah yang rentan—diperparah oleh ketidaksediaan kami untuk mengakuinya: sebagai mahasiswa tahun pertama yang bertanya-tanya apakah kami akan tahan di bidang ini; sebagai anak muda yang melihat kematian dari dekat; sebagai mahasiswa yang tidak mengetahui apa yang perlu kami lakukan dengan air mata yang terkadang menetes di saat-saat yang paling tidak diduga.

Perhatikan emosi kalian, kata mereka, tetapi kami tidak tahu dengan pasti apa emosi-emosi kami itu atau apa yang harus kami lakukan dengannya. Beberapa orang mengambil kursus meditasi yang ditawarkan oleh sekolah kedokteran. Beberapa memilih olahraga. Beberapa orang lainnya mengubur diri dalam buku-buku. Salah satu siswa dari Pasukan Maude mulai merokok, mengendap keluar untuk mengisap rokoknya dan menolak untuk percaya bahwa ia akan berakhir seperti mayat yang dibedahnya. Saya menjadi relawan untuk program literasi dan membaca untuk taman kanak-kanak—*betapa sehatnya mereka! Betapa hidup! Betapa utuhnya bagian-bagian tubuh mereka!*—dan ketika tidak sedang melakukan itu, saya menulis. Saya menulis pengalaman saya, dan menjadi ingin tahu tentang pengalaman orang lain, lalu saya mulai menulis tentang berbagai pengalaman itu untuk majalah dan surat kabar.

Pada suatu saat, saya menulis tentang sebuah kelas yang disebut "Dokter-Pasien" yang mengajarkan cara berinteraksi dengan orang-orang yang suatu hari kelak akan kami obati. Sebagai bagian dari ujian akhir, setiap mahasiswa direkam saat membuat riwayat medis, dan profesor saya berkomentar bahwa sayalah satu-satunya mahasiswa yang menanyakan perasaan pasien. "Itu harus menjadi pertanyaan pertama kalian," katanya kepada seisi kelas.

Stanford menekankan pentingnya mengobati pasien sebagai manusia, bukan sebagai kasus—tetapi di saat yang sama, profesor kami berkata, ini menjadi semakin sulit untuk dilakukan karena praktik kedokteran sedang berubah. Lenyap sudah relasi pribadi jangka panjang dan pertemuan yang bermakna, digantikan dengan beberapa sistem baru yang bernama "perawatan kesehatan yang terkelola" dengan peraturan kunjungan selama lima belas menit, pengobatan ala pabrik, dan pembatasan dari apa yang dokter boleh lakukan bagi pasien. Saat menyelesaikan pelajaran anatomi kasar, saya banyak memikirkan tentang spesialisasi yang akan saya pilih—adakah spesialisasi di mana model dokter-keluarga yang lama bisa bertahan? Atau apakah saya tidak akan mengetahui nama-nama pasien saya, apalagi kisah tentang kehidupan mereka?

Saya sudah membuntuti dokter di berbagai spesialisasi, menyingkirkan spesialisasi yang tidak memiliki interaksi pasien (kedokteran keperawatan darurat: menarik, tetapi kami tidak pernah bertemu lagi dengan pasien; radiologi: kami melihat foto-foto, bukan orang; anestesiologi: pasien kami akan tertidur; bedah: sama saja). Saya suka spesialisasi penyakit dalam dan penyakit anak, tetapi dokter-dokter spesialis yang saya buntuti memperingatkan bahwa kedua praktik itu juga semakin tidak personal—untuk bisa bertahan hidup, mereka harus menjejalkan tiga puluh pasien dalam sehari. Beberapa bahkan mengatakan, kalau saja sekarang ini mereka baru memulai, mereka akan memilih bidang yang lain.

"Mengapa menjadi dokter jika kau bisa menulis?" tanya seorang profesor setelah ia membaca sesuatu yang telah saya tulis di majalah.

Ketika bekerja di NBC, saya bekerja bersama kisah, tetapi saya menginginkan kehidupan nyata. Sekarang, setelah mendapat kehidupan nyata, saya bertanya-tanya apakah di praktik kedokteran modern ada ruang untuk kisah orang-orang. Saya telah menemukan bahwa yang terasa memuaskan bagi saya adalah menceburkan diri ke dalam hidup orang-orang, dan semakin banyak saya menulis sebagai jurnalis, semakin saya mendapati diri saya hanya menulis.

Pada suatu hari, saya bicara dengan seorang profesor tentang dilema ini dan ia menganjurkan agar saya melakukan keduanya—jurnalisme dan kedokteran. Jika bisa mendapat penghasilan tambahan sebagai penulis, katanya, saya bisa memiliki praktik yang lebih kecil dan menemui pasien seperti dokter-dokter zaman dulu. Namun, tambahnya, saya masih harus menjawab perusahaan asuransi dengan setumpuk pekerjaan administrasi, yang akan menjauhkan saya dari perawatan pasien. *Apakah situasinya seperti ini sekarang?* pikir saya. Menulis sebagai cara untuk mendukung kehidupan sebagai dokter? Bukankah dulu sebaliknya?

Namun, saya tetap mempertimbangkan usulannya. Hanya saja di titik itu, usia saya 33 tahun dan masih akan menghabiskan dua tahun lagi di sekolah kedokteran, paling sedikit tiga tahun spesialisasi, mungkin subspesialisi sesudahnya—dan saya tahu saya ingin membina keluarga. Semakin saya melihat efek dari "perawatan kesehatan yang terkelola" dari dekat, semakin saya tidak bisa membayangkan diri saya menghabiskan bertahun-tahun untuk menyelesaikan pendidikan hanya untuk kemudian menyadari apakah mungkin untuk melakukan jenis praktik yang saya inginkan sambil juga menjadi seorang penulis. Selain itu, saya tidak yakin *bisa* melakukan keduanya—setidaknya, tidak dengan baik—dan juga ma-

sih punya ruang untuk kehidupan pribadi. Di akhir semester, saya merasa harus memilih: jurnalisme atau kedokteran.

Saya memilih jurnalisme, dan selama beberapa tahun berikutnya, saya telah menerbitkan beberapa buku dan menulis ratusan kisah untuk majalah dan surat kabar. Akhirnya, pikir saya, saya telah menemukan panggilan saya.

Dan bagian lain yang saya dambakan dalam hidup saya—termasuk keluarga—akan segera terwujud. Saat itu, saya sangat yakin.

Bab 15
Tidak Pakai Mayones

"Serius? Apa itu hanya itu yang dipedulikan terapis?"

John sudah kembali ke sofa saya, duduk bersila dan telanjang kaki. Ia datang mengenakan sandal karena hari ini ada perawat kuku kaki di studionya. Saya lihat kuku-kuku kakinya sesempurna giginya.

Saya baru saja menanyakan sesuatu tentang masa kanak-kanaknya, dan ia tidak senang.

"Berapa kali saya harus memberitahu Anda? Saya mempunyai masa kanak-kanak yang hebat," lanjutnya. "Orangtua saya orang suci. Orang suci!"

Ketika mendengar tentang orangtua yang suci, saya menjadi curiga. Saya bukan mencari-cari masalah, hanya saja tidak ada orangtua yang suci. Sebagian besar dari kita hanya menjadi orangtua yang "cukup baik" yang menurut Donald Winnicott, dokter spesialis anak dan psikiater anak Inggris yang berpengaruh, sudah

cukup untuk membesarkan anak yang bisa menyesuaikan diri dengan baik.

Walau begitu, penyair Philip Larkin-lah yang mengatakannya dengan paling baik: "Mereka mengacaukanmu, ibu dan ayahmu. Mungkin mereka tidak sengaja, tetapi mereka memang melakukannya."

Saya perlu menjadi orangtua sebelum bisa benar-benar memahami dua hal yang sangat penting dari terapi:

1. Tujuan dari menanyakan orangtua seseorang bukanlah untuk bergabung dengan mereka untuk menyalahkan, menghakimi, atau mengkritik orangtua mereka. Malah sebenarnya, ini sama sekali bukan tentang orangtua. Ini tentang memahami bagaimana pengalaman masa kecil membentuk mereka sebagai orang dewasa, agar kita bisa memisahkan masa lalu dari masa kini (dan tidak mengenakan busana psikologis yang sudah tidak cocok lagi).

2. Sebagian besar orangtua sudah melakukan yang terbaik, terlepas dari apakah yang "terbaik" itu adalah A-minus atau D-plus. Jarang ada orangtua yang, betapa pun terbatasnya, tidak berpikir di kedalaman hatinya bahwa "Aku ingin anakku memiliki kehidupan yang baik." Itu bukan berarti kita tidak bisa atau tidak boleh memiliki perasaan tertentu tentang keterbatasan (atau tantangan kesehatan mental) orangtua kita. Kita hanya perlu mencaritahu apa yang harus kita lakukan untuk menghadapinya.

Inilah yang sejauh ini saya ketahui tentang John: ia berusia 40 tahun, telah menikah selama dua belas tahun, mempunyai dua putri, usia sepuluh dan empat tahun. Ia penulis dan produser acara televisi populer, dan ketika mengetahui acara yang ia produksi, saya tidak terkejut: ia memenangkan penghargaan Emmy persis karena karakternya luar biasa culas dan tidak peka. Ia mengeluh bahwa istrinya depresi (walaupun, seperti bunyi ungkapan, "Sebelum mendiagnosis seseorang dengan depresi, pastikan mereka tidak

dikelilingi oleh orang-orang berengsek"), anak-anaknya tidak menghormatinya, rekan-rekan kerjanya membuang waktunya, dan semua orang terlalu menuntutnya.

Ayahnya dan dua saudaranya tinggal di Midwest, di mana John dibesarkan; ia adalah satu-satunya yang pindah dari sana. Ibunya meninggal ketika ia berusia enam tahun, kakaknya masing-masing berusia dua belas dan empat belas tahun. Ibunya adalah guru drama, dan sedang meninggalkan sekolah setelah suatu geladi resik ketika melihat salah satu muridnya berada di jalur mobil yang sedang mengebut. Lari untuk mendorong muridnya agar selamat, ia sendiri yang justru tertabrak dan meninggal di tempat. John menceritakan bagian ini tanpa emosi, seakan-akan ia sedang menceritakan alur cerita dari salah satu acara televisinya. Ayahnya, seorang profesor bahasa Inggris yang bercita-cita menjadi penulis, mengasuh anak-anaknya seorang diri sampai ia menikah dengan tetangganya yang merupakan seorang janda tanpa anak, tiga tahun kemudian. Ia menggambarkan ibu tirinya sebagai "biasa saja, tetapi saya tidak punya masalah dengannya."

Meski John banyak bercerita tentang berbagai "orang tolol" dalam hidupnya, orangtuanya nyaris tidak pernah disebut di perbincangan kami. Selama pendidikan spesialis, seorang pembimbing mengatakan bahwa pada pasien yang sangat mempertahankan diri, salah satu cara untuk memahami masa lalunya adalah dengan bertanya, "Tanpa berpikir, sebutkan tiga kata sifat yang langsung muncul di benak Anda tentang kepribadian [ibu/ayah] Anda." Jawaban langsung ini selalu memberi saya (dan pasien-pasien saya) pemahaman yang bermanfaat tentang hubungan mereka dengan orangtuanya.

Namun, tidak ada jawaban yang muncul dari pertanyaan ini pada John.

"Orang suci, orang suci, dan *orang suci*—itu tiga kata untuk mereka berdua!" jawabnya, menggunakan kata benda alih-alih kata

sifat walaupun ia sangat fasih dengan kata-kata. (Kelak saya mengetahui bahwa ayahnya "mungkin pernah" memiliki masalah alkohol setelah istrinya meninggal, dan "mungkin" masih mengalaminya; dan setelah anak-anak dewasa, kakak tertuanya memberitahu John bahwa ibu mereka "mungkin pernah" mengalami "versi ringan dari kelainan bipolar" tetapi mungkin kakaknya hanya "bertingkah dramatis.")

Saya ingin tahu tentang masa kanak-kanak John karena narsismenya. Keterlibatan dirinya, sikap defensifnya, perilaku yang melecehkan orang lain, kebutuhan untuk mendominasi perbincangan, dan perasaan berhak—pada dasarnya keberengsekannya—semuanya masuk dalam kriteria diagnosis kelainan kepribadian narsistik. Saya melihat ciri-ciri ini sejak sesi pertama, dan meski beberapa terapis akan merujuk John ke terapis lain (kepribadian narsistik tidak dianggap sebagai calon yang baik untuk terapi pemeriksaan diri yang berorientasi pada pemahaman, karena mereka mengalami kesulitan untuk melihat dirinya sendiri dan orang lain dengan jelas), saya merasa penasaran.

Saya tidak ingin kehilangan orang yang ada di balik diagnosis itu.

Ya, John telah menyamakan saya dengan pelacur, bertingkah seakan-akan ia adalah satu-satunya orang di ruangan, dan merasa dirinya lebih baik dari semua orang lain. Namun, di balik semua itu, sebenarnya seberapa bedanya dia dari kita semua?

***

Istilah "kelainan kepribadian" membangkitkan segala macam asosiasi—bukan hanya bagi terapis, yang menganggap pasien-pasien ini sulit, tetapi juga dalam budaya populer. Bahkan ada masukan di Wikipedia yang mencantumkan tokoh-tokoh film dan kelainan kepribadian yang mereka representasikan.

Versi terbaru dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, kitab suci klinis untuk kondisi-kondisi psikologis, mendaftar sepuluh jenis kelainan kepribadian, dibagi ke tiga kelompok yang disebut klaster:

Klaster A (Aneh, ganjil, eksentrik):
Kelainan Kepribadian Paranoid, Skizoid, Skizotipal
Klaster B (Dramatis, tak dapat diprediksi):
Kelainan Kepribadian Antisosial, Ambang Batas, Histrionik, Narsistik
Klaster C (Cemas, ketakutan):
Kelainan Kepribadian Menghindar, Bergantung, Obsesif-Kompulsif

Pada pasien rawat jalan, kami terutama merawat pasien-pasien di Klaster B. Orang-orang yang penuh rasa curiga (paranoid), penyendiri (skizoid), atau janggal (skizotipal) cenderung tidak mencari terapi, jadi Klaster A tersingkir. Begitu pula orang-orang yang menjauhi keterhubungan (menghindar), sulit untuk berfungsi seperti orang dewasa (bergantung), atau pencandu kerja yang kaku (obsesif-kompulsif), jadi Klaster C juga tersingkir. Orang-orang antisosial di Klaster B pada umumnya juga tidak akan menghubungi terapis. Namun, orang-orang yang mengalami kesulitan dalam relasi dan sangat emosional (histrionik dan ambang batas) atau pasangan dari seseorang seperti ini (narsistik) memang pergi ke terapi. (Malah, orang-orang ambang batas sering kali berpasangan dengan orang narsistik, dan kami sering menemui mereka di terapi pasangan.)

Sampai akhir-akhir ini, sebagian besar praktisi kesehatan mental percaya bahwa kelainan kepribadian "tidak bisa diobati" karena tidak seperti kelainan suasana hati, misalnya depresi atau kecemasan, kelainan kepribadian terdiri dari perilaku yang meluas dan sudah mengakar, yang sudah merupakan bagian dari *kepribadian* se-

seorang. Dengan kata lain, kelainan kepribadian adalah "ego-sintonik", artinya perilaku itu sepertinya sinkron dengan siapa orang itu; akibatnya, mereka percaya bahwa orang-orang lainlah yang menciptakan masalah dalam hidupnya. Di sisi lain, kelainan suasana hati, yaitu "ego-distonik," berarti orang itu menyadari bahwa mereka *mempunyai* masalah karena mereka tidak suka menjadi depresif atau cemas atau perlu menyala-matikan lampu sepuluh kali sebelum meninggalkan ruangan. Mereka tahu ada sesuatu "yang tidak beres" dengan mereka.

Namun, kepribadian kelainan memiliki sebuah spektrum. Orang-orang yang memiliki kelainan kepribadian ambang batas biasanya sangat takut ditinggalkan, tetapi bagi beberapa orang mungkin berarti merasa cemas ketika pasangannya tidak langsung menjawab pesan singkatnya, dan bagi beberapa orang lainnya bisa berarti memilih untuk tinggal dalam relasi yang bergolak dan tidak fungsional alih-alih menerima kesendirian. Atau coba bayangkan orang yang narsistik. Siapa yang tidak mengenal seseorang yang memenuhi ciri-ciri narsistik dalam berbagai derajat: sukses, berkarisma, cerdas, dan jenaka, tetapi sangat berpusat pada diri sendiri?

Yang terpenting, memiliki *ciri-ciri* kelainan kepribadian belum tentu berarti orang itu memenuhi kriteria untuk sebuah diagnosis resmi. Dari waktu ke waktu—di tengah hari yang buruk, atau ketika didesak sampai batas ketahanan saraf—kita *semua* menunjukkan beberapa tanda dari kelainan kepribadian, karena semuanya berakar pada keinginan yang sangat manusiawi untuk menyelamatkan diri, untuk diterima, dan merasa aman. (Jika Anda pikir ini tidak berlaku bagi Anda, tanyakan saja pada pasangan atau sahabat Anda.) Dengan kata lain, meski selalu berusaha untuk melihat gambar keseluruhan dan bukan hanya foto sesaat, saya juga berusaha melihat pergumulan yang ada di baliknya dan bukan hanya kode lima angka yang bisa saya tulis di formulir asuransi. Jika terlalu mengandalkan kode itu,

saya mulai melihat setiap aspek dari perawatan melalui lensa itu, dan hal ini mengganggu pembentukan relasi yang nyata dengan individu unik yang duduk di depan saya. Mungkin John narsistik, tetapi ia juga hanya... seorang John. Yang bisa angkuh dan, menggunakan istilah nonklinis, luar biasa menyebalkan.

Namun.

Diagnosis memiliki kegunaan tersendiri. Misalnya, saya tahu bahwa orang yang sangat menuntut, kritikal, dan mudah marah cenderung menderita kesepian yang intens. Saya tahu bahwa seseorang yang bertingkah seperti ini sebenarnya ingin dilihat tetapi sekaligus takut dilihat. Saya percaya bahwa bagi John, pengalaman menjadi rentan terasa menyedihkan dan memalukan—dan saya menduga ia mendapat pesan untuk tidak menunjukkan "kelemahan" di usia enam tahun ketika ibunya meninggal. Jika ia meluangkan waktu untuk emosinya, kemungkinan besar emosinya akan terlalu membebaninya, jadi ia melontarkannya ke orang lain dalam bentuk kemarahan, teguran, atau kritik. Itulah sebabnya pasien-pasien seperti John sangat menantang; mereka sangat mahir membuat Anda kesal—semuanya demi pengalihan.

Tugas saya adalah menolong kami berdua memahami perasaan-perasaan yang ia hindari. Ia mempunyai berbagai benteng dan bersiteguh untuk tidak mengizinkan saya masuk, tetapi saya tahu bahwa sebagian darinya sedang berada di menara, meminta bantuan, berharap untuk diselamatkan—dari apa? Saya belum mengetahuinya. Namun, saya akan menerapkan pengetahuan saya tentang diagnosis tanpa tersesat di dalamnya untuk membantu John melihat bahwa tingkah lakunya di dunialah yang menyebabkan lebih banyak masalah baginya, bukan apa yang ia sebut "para orang tolol" di sekitarnya.

***

"Lampu Anda menyala."

John dan saya sedang membahas kekesalannya dengan pertanyaan saya tentang masa kanak-kanaknya ketika ia mengumumkan bahwa kotak kecil di sisi pintu saya—lampu hijau yang terhubung dengan sebuah tombol di ruang tunggu yang pasien tekan ketika mereka tiba—menyala. Saya melirik lampu itu, lalu melirik jam. Baru jam dua belas lewat lima menit, saya hanya berpikir pasien berikutnya datang terlalu dini.

"Ya," kata saya, bertanya-tanya apakah John berusaha mengganti pokok pembicaraan atau mungkin ia mempunyai perasaan tertentu terhadap kenyataan bahwa ia bukan satu-satunya pasien saya. Banyak pasien yang diam-diam berharap mereka adalah pasien satu-satunya—atau, setidaknya, pasien favorit—yang paling lucu, paling menghibur, dan, di atas segalanya, paling disayang.

"Bisakah Anda mengambilnya?" kata John, mengangguk ke arah lampu. "Itu makan siang saya."

Saya bingung. "Makan siang Anda?"

"Petugas pengirim makanan ada di luar sana. Anda bilang saya tidak boleh menggunakan ponsel jadi saya memberitahu dia untuk menekan tombol. Saya belum punya waktu untuk makan siang, dan sekarang saya punya satu jam bebas—maksud saya, *lima puluh menit*. Saya perlu makan."

Saya terkejut. Pada umumnya orang tidak makan di ruang terapi, tetapi jika mereka makan, mereka akan mengatakan sesuatu seperti, "Apakah saya boleh makan di sini hari ini?" Dan mereka membawa makanan mereka sendiri. Bahkan pasien saya yang mengalami hipoglikemia (kadar gula rendah) hanya pernah membawa makanan satu kali, dan itu hanya untuk mencegah syok.

"Jangan khawatir," kata John, menangkap ketidakpercayaan di wajah saya. "Anda boleh minta sebagian kalau mau." Lalu, ia ba-

ngun, berjalan ke lorong, dan mengambil makanannya dari petugas pengantar di ruang tunggu.

Ketika kembali, John membuka kantungnya, menempatkan lap kertas di pangkuannya, membuka bungkusan roti lapisnya, menggigit, lalu mengamuk.

"Astaga, sudah kubilang jangan pakai mayones! Lihat ini!" Ia membuka roti lapisnya untuk menunjukkan mayonesnya kepada saya, dan dengan tangan yang lain ia meraih ponselnya—mungkin untuk menelepon tentang pesanannya—tetapi saya memelototinya untuk mengingatkan aturan tidak boleh menggunakan ponsel.

Wajahnya memerah, dan saya bertanya-tanya apakah ia juga akan berteriak kepada saya, tetapi ia hanya meledak: "TOLOL!"

"Saya?" tanya saya.

"Anda, apa?"

"Saya ingat Anda pernah menggambarkan terapis terakhir Anda sebagai 'baik, tetapi tolol.' Apa saya juga 'baik, tapi tolol'?"

"Tidak, sama sekali tidak," katanya, dan saya senang bahwa ia bisa mengakui bahwa seseorang di hidupnya bukanlah orang tolol.

"Terima kasih," kata saya.

"Untuk apa?"

"Untuk mengatakan bahwa saya tidak tolol."

"Bukan itu yang saya maksud," jawabnya. "Maksud saya tidak, Anda tidak *baik.* Anda tidak mengizinkan saya menggunakan ponsel untuk menelepon si tolol yang memberi mayones di roti lapis ini."

"Jadi saya kejam *dan* tolol?"

Ia menyeringai, dan ketika melakukannya, matanya berkelip dan lesung pipitnya muncul. Untuk sedetik saya bisa melihat bagaimana beberapa orang menganggap dirinya memesona.

"Yah, Anda kejam, itu sudah pasti. Saya belum tahu tentang bagian tololnya." Ia bercanda, dan saya membalas tersenyum.

"Wah, saya lega," kata saya. "Setidaknya Anda berbaik hati untuk mengenal saya lebih dulu. Saya menghargai itu." Ia mulai gelisah, tidak nyaman dengan usaha saya untuk terlibat dengannya. Ia begitu ingin melarikan diri dari momen kontak manusia ini sehingga ia mulai mengunyah roti lapis bermayonesnya dan mengalihkan pandangan. Namun, ia tidak melawan saya, dan saya menangkap itu. Saya merasa ia mulai membuka diri, suatu bukaan yang sangat kecil.

"Saya minta maaf karena Anda merasa saya adalah orang yang kejam," kata saya. "Itukah sebabnya Anda memberi komentar tentang lima puluh menit?" Hinaan tentang menjadi wanita simpanannya memang lebih rumit, tetapi saya menduga ia memberi komentar tentang lima puluh menit untuk alasan yang sama dengan kebanyakan orang—mereka berharap bisa tinggal lebih lama tetapi tidak tahu bagaimana cara mengatakannya secara langsung. Mengakui kelekatan juga akan terasa terlalu rentan.

"Tidak, saya senang waktunya hanya lima puluh lima menit!" katanya. "Tuhan tahu, jika saya tinggal selama satu jam, Anda akan terus bertanya tentang masa kanak-kanak saya."

"Saya hanya ingin mengenal Anda dengan lebih baik," kata saya.

"Apa yang perlu diketahui? Saya cemas dan tidak bisa tidur. Saya harus menyelesaikan tiga acara TV sekaligus, istri saya selalu mengeluh, putri sepuluh tahun saya bertingkah seperti remaja, putri empat tahun saya merindukan pengasuh yang pergi untuk kuliah, anjing gila itu bertingkah, dan saya dikelilingi oleh orang tolol yang membuat hidup saya lebih sulit dari seharusnya. Dan jujur saja, saat ini saya sangat kesal!"

"Itu banyak, ya," kata saya. "Anda sedang menghadapi begitu banyak hal."

John diam. Ia mengunyah makanannya dan mengamati sebuah titik di lantai di dekat sandalnya.

"Benar sekali," ujarnya akhirnya. "Apa yang sulit untuk memahami tiga kata? Tidak Pakai Mayones. Hanya itu!"

"Anda tahu, tentang para orang tolol itu," kata saya. "Saya punya pikiran tentang hal itu. Bagaimana jika orang-orang yang membuat Anda kesal sebenarnya tidak berusaha membuat Anda kesal? Bagaimana jika orang-orang ini tidak tolol, tetapi orang-orang cukup cerdas yang sedang berusaha melakukan hal terbaik yang bisa mereka lakukan pada hari itu?"

John sedikit mengangkat matanya, seakan-akan mempertimbangkannya.

"Dan," tambah saya dengan lembut, berpikir bahwa ia memang keras kepada orang lain tetapi mungkin ia tiga kali lebih keras kepada dirinya sendiri, "bagaimana jika Anda juga begitu?"

John mulai mengatakan sesuatu, lalu berhenti. Ia kembali menatap sandalnya, mengangkat lap di pahanya, dan berpura-pura mengelap sisa makanan dari mulutnya. Namun, saya melihatnya. Dengan cepat ia menggerakkan lapnya ke atas, ke bawah matanya.

"Roti lapis sialan," katanya, sambil menyusupkan lap kertas ke kantung makanan bersamaan dengan sisa makanan sebelum melempar seluruhnya ke tempat sampah di bawah meja saya. *Wuss.* Lemparan yang tepat.

Ia menatap jam. "Ini gila. Saya kelaparan, ini satu-satunya waktu untuk makan, dan saya bahkan tidak bisa menggunakan ponsel untuk memesan makan siang yang pantas. Anda menyebut ini terapi?"

Saya ingin berkata, *Ya, ini terapi*—tatap muka tanpa ponsel atau roti lapis agar dua orang bisa duduk bersama dan saling terhubung. Namun, saya tahu John hanya akan mengingkarinya dengan sinis. Saya memikirkan apa yang pasti dialami oleh Margo,

dan bertanya-tanya soal riwayat psikologisnya sendiri karena telah memilih John.

"Begini saja," John mengusulkan. "Saya akan menceritakan sesuatu tentang masa kanak-kanak saya jika saya bisa memesan makan siang dari tempat makan di ujung jalan. Saya akan memesan untuk kita *berdua*. Mari kita sedikit beradab dan berbincang sambil makan *salad* ayam, oke?"

Ia menatap saya, menunggu.

Normalnya saya tidak akan melakukan ini, tetapi terapi bukanlah soal angka. Kita membutuhkan batas profesional, tetapi jika terlalu terbuka seperti lautan atau terlalu tertutup seperti mangkuk ikan, kita akan mendapat masalah. Sepertinya akuarium akan pas. Kita membutuhkan ruang untuk spontanitas—itu sebabnya tendangan Wendell efektif. Dan jika John membutuhkan jarak di antara kami dalam bentuk makanan untuk merasa nyaman untuk bicara dengan saya, maka biarkanlah itu terjadi.

Saya memberitahu bahwa kami bisa memesan makan siang tetapi ia tidak harus bicara tentang masa kanak-kanaknya. Ini bukan soal tukar-menukar. Ia mengacuhkan saya dan menelepon sebuah restoran China untuk memesan, dan tentu saja, ini adalah proses yang membuatnya marah.

"Benar, tidak pakai saus. Bukan tidak pakai minum, tetapi SAUS!" Teriaknya ke ponsel, yang pengeras suaranya sedang dinyalakan. "S-A-U-S." Ia menghela napas dengan kencang, menggulirkan matanya ke atas.

"Ekstra saus?" kata petugas restoran dalam bahasa Inggris yang patah-patah, dan John mengamuk saat mencoba mengomunikasikan bahwa ia menginginkan sausnya dipisah. Segala sesuatunya menjadi masalah—mereka hanya punya Diet Pepsi, bukan Diet Coke; mereka bisa mengantar dalam 20 menit, bukan 15 menit. Saya memperhatikan, ngeri sekaligus geli. *Pasti sangat sulit untuk menjadi John,*

pikir saya. Saat menutup pembicaraan, John mengucapkan sesuatu dalam bahasa China, dan petugas itu tidak mengerti. John tidak mengerti mengapa petugas itu tidak mengerti "bahasanya sendiri" dan petugas itu mengatakan bahwa ia berbahasa Kanton.

Mereka menutup telepon dan John memandang saya, bingung. "Apa? Mereka tidak berbicara dalam bahasa *Mandarin*?"

"Jika Anda bisa berbahasa China, mengapa Anda tidak menggunakannya untuk memesan?" tanya saya.

John menatap saya sambil merengut. "Karena saya bicara bahasa *Inggris*."

Astaga.

John mengomel sampai makan siang tiba, tetapi setelah kami menata *salad* kami, ia sedikit menurunkan jembatan gantungnya. Saya sudah makan siang, tetapi saya tetap memakan *salad*-nya sedikit untuk bergabung dengannya; ada sesuatu yang merekatkan ketika orang makan bersama. Saya mendengar beberapa kisah tentang ayah dan kakak-kakaknya serta bagaimana ia merasa aneh bahwa meski ia tidak terlalu ingat pada ibunya, beberapa tahun yang lalu ia mulai bermimpi tentang ibunya. Ia terus mengalami mimpi yang sama dalam versi yang berbeda, dan ia tidak bisa menghentikannya. Ia ingin mimpi itu berhenti. Bahkan di dalam tidurnya, katanya, ia diganggu. Ia hanya menginginkan kedamaian.

Saya bertanya tentang mimpinya, tetapi ia mengatakan bahwa itu akan membuatnya sedih, dan ia bukan membayar saya untuk membuatnya sedih. Bukankah ia baru saja memberitahu bahwa ia menginginkan kedamaian? Tidakkah mereka mengajarkan "keterampilan mendengarkan" kepada terapis? Saya ingin bicara tentang apa yang baru saja ia katakan—untuk menantang keyakinannya bahwa ia tidak boleh merasa tidak nyaman saat terapi dan bahwa ia bisa menemukan kedamaian tanpa mengalami ketidaknyamanan

terlebih dahulu—tetapi saya butuh waktu untuk itu, dan waktu kami hanya dua menit lagi.

Saya bertanya kapan ia merasakan kedamaian.

"Saat mengajak jalan anjing saya," katanya. "Sampai Rosie mulai bertingkah. Sebelumnya itu sangat mendamaikan."

Saya berpikir tentang mengapa ia tidak mau menceritakan mimpi itu di ruangan ini. Apakah ruangan ini telah menjadi semacam tempat hening baginya, jauh dari pekerjaan, istri, anak-anak, anjing, para orang tolol di dunia—dan hantu ibunya yang muncul dalam tidurnya?

"Hei, John," saya mencoba. "Apakah Anda merasa damai saat ini?"

Ia memasukkan sumpitnya ke kantung di mana ia baru saja mengemas sisa-sisa dari *salad*-nya. "Tentu saja tidak," katanya, sambil menggulirkan matanya ke atas.

"Oh," kata saya, melepaskannya. Namun, John belum melepaskannya. Waktu kami sudah habis dan ia berdiri untuk pergi.

"Anda bercanda, ya?" lanjutnya saat menuju pintu. "Di sini? Damai?" Sekarang guliran matanya telah diganti senyuman—bukan seringai yang merendahkan, tetapi sebuah rahasia yang ia bagikan kepada saya. Itu senyum yang indah, bercahaya, dan bukan karena gigi yang cemerlang itu.

"Sudah kuduga," kata saya.

Bab 16
Paket Komplet

Bocoran: Sisa hidup saya tidak berjalan seperti yang telah direncanakan.

Tiga tahun setelah sekolah kedokteran, ketika usia saya hampir 37 tahun, sebuah hubungan yang telah saya bina selama dua tahun berakhir. Itu menyedihkan tetapi bisa ditanggung, dan tidak mengejutkan seperti berakhirnya hubungan saya dengan Sang Mantan. Namun, bagaimanapun juga: itu saat yang terburuk bagi seseorang yang ingin punya anak.

Saya sudah selalu tahu, dengan sangat pasti, bahwa saya ingin menjadi ibu. Saya telah menghabiskan masa dewasa saya untuk menjadi relawan bagi anak-anak dan beranggapan bahwa suatu hari kelak saya akan mempunyai anak sendiri. Namun sekarang, usia 40 tahun sudah mendekat, saya *sangat ingin* mempunyai anak, tetapi tidak begitu ingin sampai saya mau menikah dengan siapa saja yang kebetulan muncul. Hal ini menempatkan saya pada posisi yang sulit: terdesak, tetapi tetap pilih-pilih.

Pada saat itulah seorang teman mengusulkan bahwa saya bisa melakukan segalanya dengan urutan terbalik: anak lebih dulu, orangtua kemudian. Pada malam itu, ia mengirim surel yang menautkan saya dengan beberapa situs donor sperma, dan tidak lama setelah itu, saya bergabung.

Saya tidak tahu apa yang bisa saya harapkan dari situs-situs itu, tetapi ketika saya membuka beberapa informasi pencarian, muncul belasan pilihan. Tentu saja saya menginginkan seorang donor yang memiliki riwayat kesehatan yang baik, tetapi ternyata ada faktor lain yang perlu dipertimbangkan, dan bukan hanya hal-hal seperti warna rambut atau tinggi tubuh: Apakah saya menginginkan pemain *lacrosse* atau mahasiswa sastra? Penggemar Truffaut atau peniup trombon?

Saya terkejut melihat bahwa dalam banyak hal, profil para donor ini mirip dengan profil kencan—tetapi dengan mahasiswa sekolah tinggi, nilai SAT, dan beberapa perbedaan penting lain, terutama: "gadis-gadis lab". Mereka adalah para perempuan yang bekerja di bank sperma dan bertemu dengan donor ketika mereka datang untuk menyerahkan sperma. Lalu, para gadis lab ini akan menulis komentar yang disebut "kesan staf" yang akan ditambahkan ke profil donor, tetapi tidak ada aturan tentang jenis kesan yang akan mereka bagikan. Komentar mereka sangat bervariasi, mulai dari "Dia mempunyai otot lengan yang menakjubkan" sampai "Dia cenderung menunda, tetapi pada akhirnya menyelesaikan tugasnya." (Saya khawatir pada mahasiswa yang menunda-nunda masturbasinya.)

Saya sangat mengandalkan kesan staf ini karena semakin banyak profil yang saya baca, semakin saya menyadari bahwa saya ingin merasakan beberapa hubungan nyata dengan donor yang akan memiliki hubungan dengan anak saya. Saya ingin *menyukainya,* apa pun artinya itu—untuk merasa bahwa jika ia duduk di

meja makan keluarga kami, saya akan suka berteman dengannya. Namun, saat saya membaca kesan staf dan mendengarkan wawancara yang telah dilakukan oleh gadis-gadis lab dengan donor ("Apa hal terlucu yang pernah terjadi pada Anda?", "Bagaimana Anda mendeskripsikan kepribadian Anda?", dan, yang aneh, "Seperti apa kencan romantis pertama yang ideal menurut Anda?"), itu tetap terasa klinikal, tidak personal.

Lalu, pada suatu hari, saya menelepon bank sperma untuk menanyakan riwayat kesehatan seorang donor dan dirujuk ke seorang gadis lab bernama Kathleen. Saat Kathleen melihat catatan medis donor, saya mulai mengobrol dengannya dan mengetahui bahwa *ia* adalah gadis lab yang telah bertemu dengan donor yang satu ini. Saya tidak bisa menahan diri. "Apa dia manis?" tanya saya, berusaha untuk terdengar santai. Saya tidak tahu apakah saya diperbolehkan untuk bertanya.

"Yah..." Kathleen berhati-hati, mengucapkan kata-katanya dalam aksen pantai timurnya yang kental. "Ia bukannya *tidak menarik*. Tetapi saya tidak akan memandangnya dua kali di kereta."

Setelah itu, Kathleen menjadi "penasihat donor sperma saya", mengusulkan donor dan menjawab pertanyaan. Saya memercayainya karena walaupun beberapa gadis lab menggelembungkan penilaiannya—bagaimanapun juga mereka berusaha menjual sperma—Kathleen sangat jujur. Standarnya sangat tinggi, begitu pula standar saya, dan itu menjadi masalah karena tidak ada orang yang berhasil menembus saringan kami.

Kalau dipikir-pikir, sepertinya masuk akal untuk beranggapan bahwa calon anak saya akan menginginkan saya memilih dengan cermat. Dan ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan. Jika saya menemukan seorang donor yang sepertinya memenuhi standar saya, mungkin akan ada masalah lain, misalnya riwayat kese-

hatan keluarganya tidak cocok dengan riwayat kesehatan keluarga saya (kanker payudara di bawah usia 60 tahun, penyakit ginjal); atau saya menemukan donor dengan riwayat kesehatan yang sangat bagus tetapi dia adalah seorang pria Denmark setinggi 1,9 meter dengan ciri-ciri Nordik, penampilan yang akan mencolok—dan mungkin akan membuat anak saya merasa sangat berbeda—di keluarga Ashkenazis saya yang kebanyakan bertubuh pendek dan berambut cokelat. Donor lain sepertinya memiliki kesehatan, kecerdasan, dan ciri-ciri fisik yang serupa dengan keluarga saya, tetapi ada hal lain yang menunjukkan tanda bahaya, misalnya donor yang menulis bahwa warna favoritnya adalah hitam, buku favoritnya *Lolita*, dan film favoritnya *A Clockwork Orange*. Saya mencoba membayangkan pada suatu hari anak saya membaca profil ini dan menatap saya, "Dan ibu memilih yang satu ini?" Saya memiliki reaksi yang sama jika donor tidak bisa mengeja atau menggunakan tanda baca dengan benar.

Proses ini berlanjut selama tiga bulan yang melelahkan, selama itu saya mulai kehilangan harapan bahwa saya akan menemukan donor sehat yang bisa saya ceritakan dengan bangga kepada anak saya kelak.

Lalu—akhirnya!—saya menemukannya.

***

Pada suatu malam, saya pulang larut malam dan menemukan pesan suara dari Kathleen. Ia memberitahu agar saya memeriksa seorang donor yang ia bilang mirip dengan "George Clooney muda". Ia menambahkan bahwa ia menyukai donor ini terutama karena ia selalu ramah dan gembira ketika tiba di bank untuk menyumbangkan spermanya. Saya menggulirkan mata saya. Bagaimanapun juga,

jika Anda seorang pria berusia 20-an tahun yang akan menonton film porno dan mengalami orgasme—dan dibayar untuk itu—siapa yang tidak akan gembira? Namun, Kathleen mengagumi pria ini: kesehatannya baik, tampangnya baik, sangat cerdas, dan memiliki kepribadian yang unggul.

"Dia adalah paket komplet," katanya dengan percaya diri.

Kathleen belum pernah terdengar seantusias ini, jadi saya membuka situs untuk mencermati pria ini. Saya membaca profilnya, meneliti riwayat kesehatannya, membaca esainya, mendengarkan wawancaranya, dan langsung tahu, dengan cara yang sama seperti orang bicara tentang cinta pada pandangan pertama, bahwa saya telah menemukan Si Dia. Segala sesuatu tentang dia—kesukaan dan ketidaksukaannya, selera humornya, minat dan nilai-nilainya—terasa seperti keluarga. Gembira tetapi lelah, saya pikir akan tidur dan menangani rincian lainnya di pagi hari. Kebetulan hari berikutnya adalah ulang tahun saya, dan malam itu saya mendapat mimpi yang sangat jelas tentang bayi saya selama apa yang terasa seperti delapan jam tanpa terputus. Untuk pertama kalinya, saya bisa menggambarkan seorang bayi yang datang dari dua orang tertentu, alih-alih hanya gagasan samar tentang seorang bayi yang separuh gennya masih kosong.

Pagi harinya, saya melompat keluar dari tempat tidur dengan penuh semangat, lagu "Child of Mine" berputar di kepala saya. *Selamat ulang tahun untukku!* Setelah penantian yang lama, menemukan seorang donor yang terasa nyaman bagi saya terasa seperti hadiah ulang tahun yang terbaik. Berjalan ke arah komputer, saya tersenyum atas keberuntungan saya—saya akan *benar-benar* melakukannya. Saya membuka situs web bank sperma, menemukan profil donor, dan membacanya sekali lagi. Saya masih sama yakinnya dengan malam sebelumnya bahwa inilah orangnya—orang

yang akan masuk akal bagi anak saya ketika ia bertanya mengapa, dari semua kemungkinan donor, saya memilih orang *ini.*

Saya menempatkan donor di keranjang belanja daring saya—persis seperti jika sedang memesan buku di Amazon—memeriksa ulang pesanan, lalu mengeklik "beli". *Saya punya bayi!* Pikir saya. Momen itu begitu tidak nyata sekaligus monumental.

Ketika pesanan saya diproses, saya merencanakan apa yang harus saya lakukan berikutnya: membuat perjanjian untuk pembuahan, membeli vitamin pralahir, membuat daftar keperluan bayi, dan menyiapkan kamar bayi. Di antara pikiran-pikiran itu, saya melihat bahwa pesanan saya memerlukan beberapa waktu untuk diselesaikan. Lingkaran yang berputar di layar saya, yang dikenal sebagai "roda putar kematian", sepertinya sudah berputar dalam waktu yang sangat lama. Menunggu, menunggu lagi, dan akhirnya berusaha menggunakan tombol "kembali" untuk memeriksa apakah komputer saya sedang macet. Namun, tidak ada yang terjadi. Akhirnya, roda putar kematian itu menghilang dan muncul pesan: "Persediaan habis".

Persediaan habis? Saya pikir pasti ada kesalahan komputer—mungkin ketika saya menekan tombol "kembali"?—jadi saya menelepon bank sperma dan minta bicara dengan Kathleen, tetapi ia sedang pergi dan saya dialihkan ke petugas pelayanan pelanggan yang bernama Bob.

Bob memeriksa persoalannya dan menjelaskan bahwa ini bukan kesalahan komputer. Saya telah memilih seorang "donor yang sangat populer," katanya. Ia lanjut menjelaskan bahwa donor yang populer akan cepat habis, dan bahwa walaupun mereka berusaha untuk sering "mengisi kembali persediaan", akan ada masa tunggu selama enam bulan di mana persediaan sperma itu dikarantina dan diuji; dan bahkan ketika persediaan itu dilepaskan, mungkin masih akan ada penantian yang lama karena beberapa orang telah meme-

sannya lebih dulu. Saat Bob bicara, saya terpikir bahwa baru kemarin Kathleen memberitahu. Tiba-tiba saya terpikir bahwa mungkin ia menawarkan donor ini kepada beberapa orang. Seperti saya, mungkin *banyak* perempuan yang akrab dengan Kathleen karena penilaiannya yang jujur.

Setelah Bob menempatkan saya di daftar tunggu ("Jangan bodoh dan membuang waktu untuk menunggu," katanya, mengancam), saya meletakkan telepon dan merasa mati rasa. Setelah berbulan-bulan mencari tanpa hasil, pada akhirnya calon bayi saya tampak seperti realitas—lebih dari sekadar gagasan di kepala—dan sekarang, pada hari ulang tahun saya, saya harus melepaskan bayi itu. Saya kembali ke titik nol.

Saya duduk melorot di kursi, menatap ke ruang kosong. Saya duduk di sana untuk beberapa lama sampai saya melihat, di sudut meja, sebuah kartu nama yang saya dapatkan seminggu sebelumnya di sebuah acara jejaring kerja profesional. Kartu nama itu dari seorang pembuat film berusia 27 tahun bernama Alex. Saya hanya bicara selama sekitar lima menit dengannya, tetapi ia ramah, cerdas, dan tampak sehat, lalu saya pikir—dengan cara yang tidak rasional yang hanya bisa ditimbulkan oleh kemendesakan—bahwa mungkin saya tidak perlu menggunakan bank sperma daring dan berusaha menemukan donor saya di dunia nyata. Alex cocok dengan jenis donor yang saya cari. Mengapa tidak bertanya apakah ia mau mempertimbangkan hal seperti itu? Bagaimanapun juga, kemungkinan terburuknya hanyalah ia akan menolak.

Dengan hati-hati, saya memilih kalimat untuk pokok surat ("Pertanyaan yang Tidak Biasa") dan membuat surel itu tetap samar ("Hei, apa kau ingat aku, dari acara jejaring kerja?"). Lalu, saya mengundangnya untuk bertemu minum kopi agar bisa mengajukan pertanyaan tidak biasa ini. Alex menjawab, bertanya apakah saya bisa mengajukan pertanyaannya lewat surel. Saya membalas

bahwa saya lebih memilih untuk membahasnya secara langsung. Ia menulis, "Tentu saja." Kami berjanji untuk minum kopi bersama pada Minggu siang.

***

Saya sangat gugup ketika tiba di Urth Caffe. Setelah mengirim surel yang impulsif, saya yakin bahwa Alex akan menolak, belum lagi ia pasti akan menceritakan apa yang telah saya lakukan kepada sepuluh temannya, membuat saya begitu malu sehingga saya tidak akan pernah bisa pergi ke acara jejaring kerja lagi. Saya mempertimbangkan untuk mundur, tetapi sangat menginginkan seorang bayi sehingga merasa bahwa saya harus melakukannya. *Pertanyaan yang tidak ditanyakan akan selalu dijawab dengan tidak,* kata saya berulang-ulang kepada diri sendiri.

Alex menyapaku dengan hangat dan obrolan ringan berlangsung dengan mudah—begitu mudah sehingga, sebelum saya menyadarinya, kami sedang bersenang-senang. Malah sebenarnya, setelah sekitar satu jam, saya nyaris lupa apa yang sedang kami lakukan di sana sampai Alex bersandar di seberang meja, menatap mata saya, dan bertanya dengan genit, seakan-akan ia telah menyimpulkan bahwa kami sedang berkencan, "Jadi apa 'pertanyaan tidak biasa'-nya?"

Saya melakukan apa yang akan dilakukan oleh semua orang normal: membisu. Wajah saya terasa panas, telapak tangan saya berkeringat, dan bobot serta kegilaan dari apa yang akan saya lakukan membuatku kehilangan kata-kata.

Alex menunggu saat saya mulai membentuk kata-kata, menggapai-gapai, menggunakan analogi yang tidak koheren untuk menjelaskan permintaan saya—misalnya "tidak memiliki semua bahan untuk resep" dan "Ini seperti menyumbang ginjal, tetapi tanpa melepaskan organ itu." Begitu mengucapkan kata "organ", saya

malah semakin bingung dan berusaha mengganti alur pembicaraan. "Ini seperti menyumbang darah," kata saya, "hanya saja ada seks bukan jarum!" Bersamaan dengan itu, saya memaksa diri saya untuk berhenti bicara. Alex menatap saya dengan raut wajah aneh, dan saya pikir, *hidup tidak akan lebih memalukan daripada ini.*

Namun kemudian hidup menjadi lebih memalukan lagi. Karena segera menjadi jelas bahwa Alex tidak mengerti apa yang sedang saya coba minta darinya.

"Begini," kata saya. "Aku berumur 37 tahun dan ingin punya bayi. Aku tidak beruntung dengan bank sperma, dan aku ingin tahu apa apakah kau mau mempertimbangkan—"

Kali ini Alex mengerti, karena seluruh tubuhnya membeku, *mocha chai latte*-nya seakan menggelantung di udara. Selain pasien kejang di sekolah kedokteran, saya belum pernah melihat seseorang duduk begitu kaku di depan saya. Akhirnya bibir Alex bergerak dan muncul satu kata: "Wow."

Lalu perlahan-lahan, muncul kata-kata lain. "Aku sama sekali tidak menduga *itu*."

"Aku tahu," kata saya. Saya merasa sangat tidak enak karena telah menempatkannya di situasi yang canggung seperti itu—untuk mengemukakan soal ini—dan saya baru akan mengatakannya ketika, di luar dugaan saya, Alex menambah: "Tetapi aku bersedia untuk membicarakannya."

Sekarang giliran saya untuk membeku, sebelum akhirnya berkata, "Wow." Beberapa jam berikutnya berlalu dengan cepat: Kami membicarakan segala sesuatu mulai dari masa kanak-kanak sampai impian masa depan. Sepertinya masalah sperma telah meruntuhkan semua dinding emosional, seperti bagaimana tidur untuk pertama kalinya bersama seseorang akan membuka pintu-pintu air emosional. Ketika akhirnya kami berdiri untuk pergi, Alex berkata bahwa ia perlu waktu untuk berpikir dan saya memahaminya, dan

ia mengatakan kelak akan menghubungi saya. Namun, saya yakin bahwa begitu ia benar-benar memikirkan semua ini, saya tidak akan pernah mendengar kabarnya lagi.

Namun malam itu, nama Alex muncul di kotak masuk saya: "Sejauh ini aku 'setuju', tetapi ada beberapa pertanyaan lagi." Jadi kami mengatur pertemuan lain.

Malah sebenarnya, selama dua bulan berikutnya, kami begitu sering bertemu di Urth sehingga saya mulai menyebut kafe itu sebagai "kantor donor sperma" saya, dan teman-temanku mulai menyebutnya "Spurth". Di Spurth, kami membicarakan segala sesuatu mulai dari sampel semen, riwayat medis, sampai kontrak dan kontak dengan sang anak kelak. Pada akhirnya, kami tiba pada titik di mana kami bicara tentang cara melakukan pemindahan sperma: apakah kami harus meminta dokter untuk melakukan pembuahan atau melakukan seks untuk meningkatkan kemungkinan kehamilan.

Alex memilih seks.

Sejujurnya, saya tidak menolak. Dan lebih jujur lagi? Saya *sangat senang* dengan perkembangan ini! Bagaimanapun juga, saya membayangkan bahwa di kehidupan masa depan saya sebagai ibu lajang, tidak akan ada peluang untuk berhubungan dengan seorang pemuda tampan berusia 27 tahun seperti Alex, dengan perut yang berotot dan tulang pipi yang kukuh.

Sementara itu, saya mulai memantau siklus menstrual saya. Pada suatu hari di Spurth, saya memberitahu Alex bahwa saya akan mengalami menstruasi, jadi jika kami akan mencobanya bulan ini, ia mempunyai dua minggu untuk membuat keputusan. Saya tahu itu bisa terdengar seperti tekanan yang besar, tetapi di titik itu sepertinya kesepakatan telah dibuat dan saya tidak punya waktu untuk disia-siakan. Kami sudah mencermati rencana kami dari segala sudut yang memungkinkan: legal, emosional, etikal, dan praktikal. Di titik itu, kami juga sudah mempunyai gurauan dan panggilan

ejekan untuk satu sama lain, dan telah sama-sama membicarakan betapa kelak anak ini akan menjadi rahmat dan berkat. Minggu sebelumnya, Alex bahkan telah bertanya apakah, seperti setiap peluang bisnis lainnya, saya juga menawarkan kesempatan ini kepada orang lain atau hanya kepada dia seorang. Sekilas saya terdorong untuk mengarang cerita agar ia mau segera "membeli": "Pete sedang berpikir-pikir dan juga ada minat dari Gordon, jadi sebaiknya kau menghubungiku sebelum Jumat. Ada banyak orang yang berminat." Namun, saya menginginkan relasi kami didasarkan pada kejujuran yang total, dan lagipula, saya yakin Alex akan setuju.

Pada hari saya mengeluarkan tenggat waktu, kami memutuskan untuk berjalan-jalan di pantai untuk membahas rincian akhir dari kontrak yang telah kami buat. Saat berjalan santai, tiba-tiba mulai gerimis. Kami saling memandang—haruskah kita berbalik?—tetapi kemudian gerimis berubah menjadi hujan deras, dan kami berdua mengenakan baju lengan pendek. Alex melepas *jumper* yang ia ikat di pinggangnya dan menempatkannya di pundak saya, dan saat kami saling berhadapan, basah kuyup di tengah hujan di pantai, ia memberi lampu hijau resmi. Setelah semua perundingan, semua upaya untuk saling mengenal, semua pertanyaan tentang apa artinya semua ini kelak bagi kami dan bagi si anak, kami siap.

"Ayo kita buat bayimu!" katanya, dan di sana kami berdiri, berpelukan dan tersenyum, saya yang mengenakan *jumper* kedodoran sampai ke lutut, merangkul pria ini yang akan memberi spermanya kepada saya, dan saya memikirkan betapa saya *tidak sabar* untuk menceritakan kisah ini kepada anak saya suatu hari nanti.

Ketika kami kembali ke mobilnya, Alex memberi saya salinan kontrak yang telah dibuatnya.

Lalu, ia menghilang.

***

Saya tidak mendengar kabar darinya selama tiga hari. Mungkin ini tidak lama, tetapi jika Anda berusia akhir tiga puluhan tahun dan akan mengalami ovulasi, dan satu-satunya opsi lain untuk mendapatkan bayi merupakan penantian yang tidak pasti, maka tiga hari terasa seperti selamanya. Saya berusaha untuk tidak memikirkannya (stres buruk bagi kehamilan), tetapi ketika akhirnya Alex muncul kembali, ia meninggalkan pesan yang mengatakan, "Kita perlu bicara." Saya melorot ke lantai. Seperti semua orang dewasa di Bumi, saya tahu pasti apa artinya: saya akan ditinggalkan oleh donor saya.

Pagi harinya, saat kami duduk di meja langganan kami di Spurth, Alex tidak berani menatap saya dan mulai mengeluarkan kata-kata perpisahan yang klise: "Ini bukan soal kau tetapi aku." "Saat ini hidupku sangat berantakan sehingga aku tidak tahu apakah aku bisa berkomitmen, jadi demi kebaikanmu, aku tidak ingin menyeretmu." Lalu, kalimat klise berikutnya, "Aku harap kita masih bisa berteman."

"Oke, tidak apa-apa," kata saya melindungi diri dengan gurauan. "Masih ada banyak ikan lain di laut." Saya berusaha meringankan suasana, untuk membuat Alex tahu bahwa bagian yang rasional dari diri saya bisa memahami mengapa ia merasa tidak bisa menjalani donasi sperma. Namun, di lubuk hati yang terdalam, saya sangat kecewa karena sekarang inilah bayi kedua yang sudah saya bayangkan dengan jelas tetapi tidak akan pernah bisa saya gendong. Seorang teman yang mengalami keguguran kedua di sekitar saat yang sama mengatakan bahwa ia merasakan hal yang persis sama. Saya pulang ke rumah dan memutuskan untuk beristirahat dari pencarian donor sperma, karena rasa sakit dari kekecewaan terlalu berat untuk ditanggung. Dan seperti teman saya yang mengalami keguguran, saya menghindari bayi sebisa mungkin. Bahkan iklan popok membuat saya meraih *remote* agar bisa mengganti saluran televisi.

Setelah beberapa bulan, saya tahu harus kembali internet dan melanjutkan pencarian saya. Namun, begitu bersiap untuk mendaftar kembali, saya mendapat telepon yang tidak diduga.

Itu dari Kathleen, gadis lab di bank sperma.

"Lori, kabar gembira!" katanya mengumumkan dengan aksen New York-nya yang kental. "Seseorang mengembalikan tabung dari si Clooney."

Si Clooney... pria pilihan saya. "Si paket komplet".

"Mengembalikan?" tanya saya. Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya tentang sperma yang *dikembalikan.* Bahkan di *supermarket,* orang tidak bisa mengembalikan benda-benda kebersihan pribadi, walaupun bonnya masih ada. Namun, Kathleen meyakinkan saya bahwa tabung itu belum meninggalkan tangki nitrogennya yang disegel dan bahwa tidak ada yang salah dengan "produk" itu. Seseorang berhasil hamil dengan cara lain dan tidak lagi membutuhkan sperma cadangan. Jika menginginkannya, saya harus membelinya sekarang juga.

"Ada daftar tunggu untuk Clooney, Anda tahu—" katanya memulai, tetapi sebelum ia menyelesaikan kalimatnya, saya sudah mengatakan ya.

***

Musim dingin itu, saya sedang makan di luar bersama sekelompok orang setelah upacara siraman bayi ketika ibu saya melihat George Clooney yang asli, duduk di meja dekat kami. Semua orang di meja kami mengetahui penjelasan Kathleen tentang "George Clooney muda" dan satu per satu, teman-teman dan keluarga saya menunjuk ke perut besar saya, lalu menoleh ke aktor tersohor itu.

George Clooney tampak jauh lebih dewasa dibandingkan saat ia masih seorang aktor belia yang membintangi serial *ER.* Saya juga

merasa lebih dewasa dibandingkan saat masih merupakan seorang eksekutif belia yang bekerja di NBC. Begitu banyak yang telah terjadi dalam kehidupan kami masing-masing. Ia sedang akan memenangkan piala Oscar. Saya sedang akan melahirkan putra saya.

Seminggu kemudian, "Clooney kecil" mendapat nama baru: Zachary Julian. ZJ. Ia adalah cinta, sukacita, mukjizat, dan keajaiban. Ia, seperti yang akan dikatakan oleh Kathleen, adalah "paket komplet".

Lompat ke delapan tahun berikutnya: semacam *déjà vu*. Ketika Sang Mantan berkata, "Saya tidak bisa hidup serumah dengan seorang anak untuk sepuluh tahun ke depan," saya terangkut kembali ke hari di kafe Urth ketika Alex memberitahu ia tidak bisa menjadi donor. Saya ingat betapa hancurnya saya, tetapi juga bagaimana tidak lama kemudian Kathleen menelepon, membangkitkan kembali apa yang terasa seperti matinya suatu impian.

Situasinya mungkin cukup mirip—perubahan yang tidak diduga, rencana yang berantakan—sehingga di balik kepedihan akibat pengumuman Sang Mantan, saya masih berharap bahwa segalanya kelak akan beres kembali.

Namun, kali ini ada sesuatu yang akan terasa sangat berbeda.

Bab 17
Tanpa Ingatan atau Keinginan

Di pertengahan abad ke-20, psikoanalis Inggris Wilfred Bion mengatakan bahwa terapis harus menghadapi pasiennya "tanpa ingatan atau keinginan". Dalam pandangannya, ingatan kita rentan akan interpretasi subjektif, berubah sejalan dengan waktu, sementara keinginan kita bisa berlawanan dengan apa yang diinginkan oleh pasien. Digabungkan, ingatan dan keinginan dapat menciptakan konsep yang bias dari terapis tentang perawatan (dikenal sebagai gagasan "yang telah diformulasikan"), dan Bion menginginkan terapis memasuki setiap sesi dengan komitmen untuk mendengarkan pasien di saat ini (alih-alih dipengaruhi oleh ingatan) dan tetap terbuka terhadap berbagai hasil (alih-alih dipengaruhi oleh keinginan).

Di awal pendidikan spesialisasi, saya dibimbing oleh seorang penggemar Bion, dan saya menantang diri saya untuk memulai setiap sesi dengan "tanpa ingatan, tanpa keinginan". Saya suka pada gagasan untuk tidak teralihkan oleh konsep atau agenda yang su-

dah dipikirkan terlebih dulu. Sepertinya juga terdapat rasa Zen di jenis pelepasan ini, mirip dengan konsep Buddhis tentang melepaskan keterikatan. Namun pada praktiknya, hal ini lebih terasa seperti meniru pasien tersohor dari spesialis saraf Oliver Sack—H.M.—yang cedera otaknya mengukungnya untuk hanya hidup di saat ini, tanpa kemampuan untuk mengingat masa yang baru berlalu atau mengonsep masa depan. Dengan lobus frontal yang utuh, saya tidak bisa membuat diri saya memasuki jenis amnesia seperti itu dengan sengaja.

Tentu saja saya tahu bahwa konsep Bion lebih bernuansa, dan bahwa ada nilai tertentu dari sikap menjauhi aspek-aspek yang mengalihkan dari ingatan dan keinginan. Namun di sini saya memunculkan Bion karena ketika saya berpikir tentang sesi saya bersama Wendell, berpikir tentang bagaimana dari sisi pasien—dari *sisi saya*—"tanpa ingatan (tentang Sang Mantan), tanpa keinginan (akan Sang Mantan)" akan terasa sangat mirip dengan sebuah rahmat.

***

Saat itu Rabu pagi, dan saya berada di sofa Wendell, duduk di pertengahan Posisi A dan B, dan baru saja mengatur bantal-bantal di belakang punggung.

Saya berniat membuka sesi dengan apa yang telah terjadi di kantor sehari sebelumnya ketika saya sedang berada di dapur umum dan melihat majalah *Divorce* di atas tumpukan surat yang belum dipilah. Saya membayangkan orang-orang pulang ke rumah di penghujung hari, dan di antara surat-surat tagihan dan katalog toko, menemukan majalah dengan kata PERCERAIAN yang menggunakan huruf-huruf kuning terang di sampulnya. Lalu, saya membayangkan orang-orang ini berjalan memasuki rumah kosongnya, menyalakan lampu, memanaskan makanan beku atau memesan

makanan untuk satu orang, duduk untuk makan, dan membuka-buka majalah, bertanya-tanya, *Bagaimana ini bisa menjadi hidupku?* Saya rasa orang-orang yang telah melanjutkan hidup dan menjauh dari perceraiannya tidak akan membaca majalah ini, dan saya rasa sebagian besar pelanggannya adalah orang-orang seperti saya, yang baru saja berpisah dan masih berusaha memahami semuanya.

Tentu saja saya belum menikah dengan Sang Mantan, jadi secara teknis, ini bukan sebuah perceraian. Namun, *tadinya* kami akan menikah, jadi menurut pemikiran saya saat itu, saya masuk ke kategori yang serupa. Saya bahkan merasa situasi saya mungkin lebih parah daripada perceraian, setidaknya dalam satu aspek. Dalam perceraian, biasanya segalanya sudah berjalan dengan sangat buruk sehingga menjurus ke perpisahan. Jika Anda akan berduka untuk suatu kehilangan, bukankah akan lebih baik jika Anda memiliki segudang ingatan yang tidak menyenangkan—keheningan yang beku, teriak pertengkaran, perselingkuhan, kekecewaan yang sangat besar—untuk menyeimbangkan ingatan yang indah? Menurut saya, jawabannya adalah "iya".

Jadi, saya sedang duduk di meja, memakan yogurt, dan memindai judul-judul artikelnya ("Pemulihan dari Penolakan", "Mengelola Pikiran-Pikiran Negatif", "Menciptakan Anda yang Baru!") ketika ponsel saya berdenting, menandakan ada surel yang masuk. Itu bukan surel dari Sang Mantan seperti yang saya harapkan (benar-benar delusional). Pokok surelnya tertulis. "Bersiaplah untuk malam yang terbaik!" Iklan, pikir saya, tetapi, jika bukan iklan, siapakah saya untuk menolak malam yang terbaik, mengingat betapa buruknya perasaan saya sekarang?

Saya membukanya dan melihat bahwa itu adalah konfirmasi pemesanan tiket konser yang telah saya beli berbulan-bulan sebelumnya sebagai kejutan untuk ulang tahun Sang Mantan. Kami berdua menyukai band ini, musik mereka seperti lagu tema dari

hubungan kami. Pada kencan pertama, kami mendapati bahwa kami mempunyai lagu favorit yang sama. Saya tidak bisa membayangkan pergi ke konser ini dengan orang lain selain dia—terutama di hari ulang tahun Sang Mantan. Haruskah saya pergi? Dengan siapa? Dan tidakkah saya akan memikirkannya di hari ulang tahunnya, dan pertanyaan ini memunculkan pertanyaan lanjutan: *Akankah ia memikirkanku? Dan jika tidak, apakah aku sama sekali tidak berarti baginya?* Saya menatap kembali judul artikel di majalah *Divorce:* "Mengelola Pikiran-Pikiran Negatif".

Saya merasa kesulitan mengelola pikiran-pikiran negatif karena, di luar kantor Wendell, pikiran negatif itu tidak punya penyaluran. Putusnya hubungan cenderung masuk ke kategori kehilangan yang sunyi, tidak kentara bagi orang lain. Anda keguguran, tapi tidak kehilangan bayi. Anda putus hubungan, tetapi tidak kehilangan suami atau istri. Jadi, teman-teman menduga Anda sudah "*move on*" dengan relatif cepat dan hal-hal seperti tiket konser ulang tahun ini menjadi pengakuan eksternal tentang kehilangan Anda—bukan hanya kehilangan orangnya, tetapi juga waktu, pertemanan, rutinitas harian, gurauan pribadi, acuan, perasaan dikenal dengan sangat baik, dan kenangan bersama yang sekarang Anda bawa seorang diri.

Saya berniat mengatakan semua ini kepada Wendell saat sudah duduk nyaman di sofanya, tetapi ternyata yang muncul hanyalah banjir air mata.

Melalui pandangan yang kabur, saya melihat kotak tisu melayang ke arah saya. Sekali lagi, saya luput menangkapnya. Selain menjadi orang yang dibuang, saya juga merasa telah kehilangan koordinasi.

Saya terkejut sekaligus malu akan ledakan tangis ini—kami bahkan belum saling menyapa—dan setiap kali berusaha menenangkan diri, saya menyusupkan kata-kata, "Maafkan saya," sebe-

lum lepas kendali lagi. Selama sekitar lima menit, sesi saya bersama Wendell berjalan seperti ini: Menangis. Berusaha untuk berhenti. Berkata, *Saya minta maaf.* Menangis. Berusaha untuk berhenti. Berkata, *Saya minta maaf.* Menangis. Berusaha untuk berhenti. Berkata, *Oh Tuhan, saya benar-benar minta maaf.*

Wendell ingin mengetahui mengapa saya minta maaf.

Saya menunjuk diri saya sendiri. "Lihatlah saya!" kata saya, sambil mengembus hidung kuat-kuat ke tisu.

Wendell mengangkat bahu, seakan-akan berkata, *Ya—memang kenapa?*

Lalu, saya bahkan tidak berhenti untuk meminta maaf: Menangis. Berusaha untuk berhenti. Menangis. Berusaha untuk berhenti. Menangis. Berusaha untuk berhenti.

Ini berlangsung selama beberapa menit lagi.

Saat menangis, saya teringat bagaimana pada pagi hari setelah peristiwa putusnya hubungan itu, saya harus bangun dari tempat tidur, setelah tidak tidur semalaman, dan melanjutkan kehidupan sehari-hari.

Saya ingat bagaimana saya mengantar Zach ke sekolah dan berkata, "Aku mencintaimu," saat ia melompat keluar dari mobil dan melihat sekeliling untuk memastikan tidak ada orang yang bisa mendengar, lalu berkata, "Aku mencintai ibu juga!" sebelum lari untuk bergabung dengan teman-temannya.

Saya ingat bagaimana di perjalanan ke kantor, saya terus mengulang komentar Jen di benak: *Aku tidak yakin bahwa ini adalah akhir dari ceritanya.*

Saya ingat bagaimana, saat menaiki lift menuju kantor, saya malah tertawa ketika ingat akan gurauan lama, *Pengingkaran bukanlah sungai di Mesir*—dan bagaimana setelah itu saya kembali ke pengingkaran: *Mungkin ia akan berubah pikiran,* pikir saya. *Mungkin semua ini hanya kesalahpahaman.*

Tentu saja itu bukan kesalahpahaman karena di sinilah sekarang saya berada, menangis di depan Wendell dan sekali lagi mengakui betapa lemahnya saya tetapi tetap bertingkah seperti reruntuhan.

"Mari buat kesepakatan," kata Wendell. "Bagaimana jika kita sepakat bahwa Anda akan berbaik hati kepada diri Anda sendiri selagi ada di sini? Begitu Anda meninggalkan ruangan ini, silakan memukuli diri Anda sepuasnya, oke?"

Berbaik hati kepada diri sendiri. Ini belum terpikir oleh saya.

"Tetapi ini hanya putusnya sebuah hubungan," kata saya, langsung lupa untuk berbaik hati kepada diri sendiri.

"Atau saya bisa menempatkan sepasang sarung tinju di pintu agar Anda bisa memukuli diri sepanjang sesi. Apa itu akan membantu?" Wendell tersenyum, dan saya merasa bisa menghirup napas, mengembuskannya, rileks ke dalam keramahannya. Saya teringat akan pikiran yang sering muncul ketika melihat pasien saya sendiri sedang menyiksa diri mereka: *Di saat ini, Anda bukanlah orang terbaik untuk bicara kepada Anda tentang diri Anda.* Saya menunjukkan bahwa ada perbedaan di antara menyalahkan diri dan bertanggung jawab, yang sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Jack Kornfield: "Kualitas kedua dari spiritualitas yang matang adalah kebaikan hati. Ini didasarkan pada konsep dasar penerimaan diri." Saat terapi, kita membidik ke belas kasih diri (apakah saya manusia?) versus harga diri (penghakiman: apakah saya baik atau buruk?).

"Mungkin bukan sarung tinju," kata saya. "Hanya saja rasanya saya sudah lebih baik, tetapi sekarang saya tidak bisa berhenti menangis lagi. Saya merasa seperti mengalami kemunduran, seperti kembali ke minggu pertama setelah peristiwa itu."

Wendell memiringkan kepalanya. "Izinkan saya bertanya," katanya, dan menduga bahwa itu pertanyaan tentang hubungan saya, saya menghapus air mata dan menunggu penuh harap.

"Selama bekerja sebagai terapis," katanya memulai, "pernahkah Anda duduk bersama seseorang yang sedang berduka?"

Pertanyaannya membuatku membeku.

***

Saya pernah duduk bersama orang-orang yang menghadapi segala jenis duka—kehilangan seorang anak, orangtua, pasangan, pernikahan, anjing, pekerjaan, identitas, impian, bagian tubuh, maupun masa muda. Saya telah duduk bersama orang-orang yang wajahnya seperti menyembunyikan dirinya, yang matanya menjadi celah kecil, yang mulutnya mirip dengan lukisan *The Scream* karya Munch. Saya telah duduk bersama pasien-pasien yang menggambarkan dukanya sebagai "luar biasa besar" dan "tak tertahankan" dan, seperti yang dikatakan oleh seorang pasien, mengutip sesuatu yang pernah ia dengar, membuatnya merasa "mati rasa dan kesakitan secara bergantian".

Saya juga telah melihat duka dari jauh, seperti di sekolah kedokteran ketika saya membawa sampel darah dari IGD dan mendengar suara yang begitu mengejutkan sehingga nyaris menjatuhkan tabung-tabung darah itu. Itu adalah raungan, lebih mirip raungan hewan daripada manusia, begitu menusuk dan primal sehingga saya memerlukan satu menit untuk menemukan sumbernya. Di luar lorong, ada seorang ibu yang anak berusia tiga tahunnya baru saja tenggelam setelah lari keluar dari pintu belakang dan jatuh ke kolam renang mereka saat si ibu sedang pergi ke loteng sejenak bersama bayinya untuk mengambil popok untuk bayinya yang diare. Saat mendengar raungan itu, saya melihat suaminya tiba dan menerima kabar yang sama, syoknya meledak menjadi jeritan, seakan-akan berpadu dengan raungan istrinya. Itulah pertama kalinya mendengar musik kesedihan dan duka yang khas ini,

tetapi sejak itu sudah tak terhitung berapa kali saya telah mendengarnya.

Tidak mengejutkan bahwa duka bisa mirip dengan depresi, dan untuk alasan inilah, sampai beberapa tahun yang lalu, ada sesuatu yang disebut "eksklusi duka" dalam buku petunjuk diagnosis profesi kami. Jika seseorang mengalami gejala depresi dalam dua bulan pertama setelah suatu kehilangan, diagnosisnya adalah "duka". Namun, jika gejala-gejala itu bertahan lebih dari dua bulan, diagnosisnya akan berubah menjadi "depresi". "Eksklusi duka" ini sudah tidak ada lagi, sebagian karena masalah rentang waktu: Apakah orang benar-benar harus "selesai" berduka setelah dua bulan? Tidak bisakah duka berlangsung selama enam bulan atau satu tahun—atau, dalam beberapa bentuk, seumur hidup?

Lalu, ada kenyataan bahwa kehilangan itu cenderung berlapis-lapis. Ada kehilangan aktual (pada kasus saya, kehilangan Sang Mantan), dan kehilangan di lapisan bawah (apa yang direpresentasikan olehnya). Itu sebabnya mengapa bagi banyak orang, hanya separuh dari rasa sakit perceraian yang merupakan rasa sakit karena kehilangan seseorang; sering kali separuhnya lagi adalah rasa sakit tentang apa yang *direpresentasikan* oleh perubahan—kegagalan, penolakan, pengkhianatan, ketidaktahuan, dan kisah hidup yang berbeda dari kisah yang telah mereka tulis di benaknya. Jika terjadi di usia paruh baya, mungkin kehilangan itu juga termasuk menghadapi keterbatasan untuk mengenal seseorang dan dikenal kembali dengan tingkat intimasi yang sama seperti sebelumnya. Saya ingat pernah membaca pengalaman seorang perempuan yang telah bercerai setelah menikah selama puluhan tahun tentang proses mengenal kekasih barunya: "Saya tidak akan pernah saling menatap dengan David di ruang bersalin," tulisnya. "Karena saya tidak pernah bertemu dengan ibunya."

Dan itu juga mengapa pertanyaan Wendell sangat penting. Karena dengan meminta saya untuk mengingat seperti apa rasanya duduk bersama orang yang sedang berduka, ia menunjukkan apa yang bisa ia lakukan untuk saya saat itu. Ia tidak bisa memperbaiki hubungan saya yang patah. Ia tidak bisa mengubah fakta. Namun, ia bisa menolong karena ia mengetahui satu hal: kita semua memiliki keinginan yang mendalam untuk memahami diri sendiri dan dipahami. Ketika saya menemui pasangan, sering kali salah satunya akan berkata dalam berbagai cara, "Kau tidak *memahami* saya," bukan "Kau tidak mencintai saya." (Seorang perempuan berkata kepada suaminya, "Tahukah kau tiga kata yang bagiku jauh lebih romantis daripada 'Aku cinta kamu'?" "Kau terlihat cantik?" suaminya mencoba menjawab. "Bukan," kata istrinya. "Aku *memahami* dirimu.")

Air mata saya muncul kembali, dan saya memikirkan seperti apa rasanya bagi Wendell untuk duduk di sini bersama saya. Segala sesuatu yang kami lakukan, katakan, atau rasakan saat kami duduk bersama pasien dimediasi oleh riwayat kami; segala sesuatu yang telah saya alami akan memengaruhi bagaimana keadaan saya di suatu sesi, di suatu jam. Pesan singkat yang baru saya terima, perbincangan dengan seorang teman, interaksi dengan petugas pelayanan konsumen saat saya mencoba memperbaiki kesalahan pada tagihan, cuaca, jumlah tidur yang saya dapatkan, apa yang saya impikan sebelum sesi pertama di hari itu, ingatan yang dimunculkan oleh kisah pasien, semuanya akan memengaruhi perilaku saya bersama pasien. Saya sebelum Sang Mantan berbeda dengan saya saat ini. Saya ketika putra saya masih bayi berbeda dari saya yang menerima sesi, termasuk sesi yang satu ini bersama Wendell. Dan Wendell berbeda di sesi ini bersama saya karena apa pun yang telah terjadi dalam hidupnya sampai di titik ini. Mungkin air mata saya memunculkan duka atas apa pun yang pernah ia alami

dan mungkin juga menyakitkan baginya untuk duduk melewati semua ini. Ia sama misteriusnya bagi saya seperti saya baginya, tetapi di sanalah kami berada, menggabungkan kekuatan untuk mengurai kisah dari mengapa saya berakhir di ruangan itu.

Merupakan tugas Wendell untuk membantu saya mengedit kisah saya. Semua terapis melakukan ini: Mana saja materi kisah yang tidak relevan? Apakah tokoh-tokoh pendukungnya memang penting atau hanya pengalihan? Apakah kisah mengalir maju atau tokohnya hanya berputar-putar? Apakah titik-titik adegan mengungkapkan sebuah tema?

Teknik yang kami gunakan agak mirip dengan jenis bedah otak di mana pasien tetap sadar di sepanjang prosedurnya; saat dokter bedah mengoperasi, mereka terus mengecek pasien: *Bisakah Anda merasakan ini? Bisakah Anda mengucapkan kata-kata ini? Bisakah Anda mengulang kalimat ini?* Mereka mencocokkan seberapa dekatnya mereka dengan suatu saraf, dan jika mengenai salah satu saraf, mereka menjauhinya agar tidak merusaknya. Terapis memeriksa benak, bukan otak, dan dari gerak tubuh serta ekspresi wajah yang paling samar, kami bisa melihat apakah kami telah menyentuh suatu saraf. Namun, tidak seperti dokter bedah saraf, kami justru *mendekati* saraf yang tergores—terkadang mundur menjauh untuk kelak kembali lagi, dan di lain waktu kami menekan saraf itu dengan lembut, bahkan jika itu membuat pasien merasa tidak nyaman.

Begitulah cara kami mendapatkan makna yang lebih dalam dari suatu kisah. Sering kali di inti kisah terdapat beberapa bentuk duka. Namun, banyak titik adegan yang berada di antaranya dan menghalangi inti tersebut.

Seorang pasien bernama Samantha menjadwalkan terapi untuk memahami kisah dari kematian ayah yang dicintainya. Ketika masih kecil, ia telah diberitahu bahwa ayahnya meninggal dalam ke-

celakaan kapal, tetapi saat dewasa, ia mulai curiga bahwa sebenarnya ayahnya bunuh diri. Bunuh diri selalu meninggalkan misteri bagi orang-orang yang ditinggal: *Mengapa? Apa yang seharusnya bisa dilakukan untuk mencegahnya?*

Sementara itu, Samantha selalu mencari masalah dalam hubungan pribadinya, mencari petunjuk yang akan memberinya alasan untuk pergi. Tidak menginginkan pacar-pacarnya menjadi misteri seperti ayahnya. Tanpa sengaja, ia menciptakan ulang kisah ditinggalkan—hanya saja dalam versi ini, dialah yang meninggalkan. Ia memegang kendali, tetapi berakhir seorang diri. Saat terapi, ia mengetahui bahwa misteri yang ingin ia jawab sebenarnya lebih besar daripada sekadar pertanyaan apakah ayahnya bunuh diri atau tidak. Ini juga misteri tentang siapakah ayahnya *ketika masih hidup*—dan menjadi siapakah *dirinya* akibat misteri itu.

Kita ingin mengerti dan dimengerti, tetapi bagi sebagian besar dari kita, masalah terbesar kita adalah tidak mengetahui apa masalah kita. Kita terus melangkah di genangan air yang sama. *Mengapa aku terus melakukan hal yang akan menjamin ketidakbahagiaanku sendiri?*

Saya menangis dan menangis, bertanya-tanya bagaimana mungkin saya bisa menangis begitu lama. Saya bertanya-tanya apakah sekarang saya akan dehidrasi. Dan air mata masih terus mengalir. Sebelum saya menyadarinya, Wendell menepuk pahanya untuk menandakan bahwa sesi telah berakhir. Saya menarik napas dan memperhatikan bahwa anehnya, sekarang saya merasa tenang. Menangis dengan bebas di kantor Wendell itu seperti dibungkus selimut, hangat, dan aman, terpisah dari segala sesutu yang terjadi di luar sana. Saya teringat akan kutipan Jack Kornfield lagi, bagian tentang penerimaan diri, tetapi saya tetap mulai menghakimi lagi: Apakah saya membayar seseorang hanya untuk menonton saya menangis selama 45 menit?

Ya, dan tidak.

Wendell dan saya telah berbincang, meski tidak ada kata-kata yang dipertukarkan. Ia memperhatikan saya berduka, dan ia tidak berusaha menghibur dengan memotong atau menganalisis perkaranya. Ia membiarkan saya menceritakan kisah dengan cara yang saya butuhkan pada hari itu.

Saat mengeringkan air mata dan berdiri untuk beranjak keluar, saya teringat bagaimana ketika Wendell menanyakan aspek lain dari hidup saya—hal lain yang terjadi ketika Sang Mantan dan saya masih berkencan; seperti apa hidup saya sebelum bertemu dengan Sang Mantan—saya telah memberi respons singkat (keluarga, pekerjaan, teman-teman; *tidak ada yang bisa dilihat di sini, Bung!*) lalu selalu kembali ke topik Sang Mantan. Namun sekarang, sambil membuang tisu ke tempat sampah, saya sadar bahwa apa yang telah saya ceritakan kepada Wendell tidaklah lengkap.

Saya tidak berdusta. Namun, saya juga belum menceritakan seluruh cerita secara utuh.

Bisa dibilang, saya telah meninggalkan beberapa detail.

Bagian Dua

"Kejujuran adalah obat yang lebih kuat dibandingkan simpati, yang mungkin menghibur tetapi sering kali menutup-nutupi."
—Gretel Ehrlich

Bab 18
Jumat Pukul Empat Sore

Kami sedang berada di kantor rekan saya, Maxine: kursi-kursi berbungkus kain, kayu-kayu halus, kain-kain kuno, dan warna krem lembut. Hari ini adalah giliran saya untuk menghadirkan kasus di kelompok konsultasi, dan saya ingin membicarakan seorang pasien yang sepertinya tak bisa saya tolong.

Apakah masalahnya ada pada dia? Atau saya? Itulah yang ingin saya temukan di sini.

Becca berusia 30 tahun, dan setahun yang lalu, ia datang kepada saya karena mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya. Kariernya sukses, tetapi ia merasa terluka karena rekan-rekannya mengasingkannya, tidak pernah mengajaknya untuk bergabung dengan mereka untuk makan siang atau menongkrong. Sementara itu, ia berkencan dengan sederet pria yang awalnya tampak sangat menyenangkan, tetapi dua bulan kemudian memutuskan hubungan dengannya.

Apakah masalahnya ada pada dia? Atau mereka? Untuk itulah ia datang ke terapi.

Ini bukan pertama kalinya saya membawa kasus Becca ke pertemuan pukul Jumat jam empat sore, ketika kelompok mingguan kami bertemu. Meski tidak diwajibkan, kelompok konsultasi adalah ciri tetap dari kehidupan banyak terapis. Jika bekerja seorang diri, kami tidak mendapat manfaat masukan dari orang lain—baik itu pujian untuk pekerjaan yang telah dilakukan dengan baik atau umpan balik tentang cara yang lebih baik. Di sini kami bukan hanya memeriksa pasien kami, tetapi juga *diri kami sendiri dalam kaitannya dengan pasien.*

Di kelompok kami, Andrea bisa mengatakan, "Pasien itu kedengarannya seperti kakak laki-lakimu. Itulah sebabnya kau merespons seperti itu." Saya bisa menolong Ian mengelola perasaan-perasaannya ("Aku tidak tahan dengan omong kosong itu") ketika pasiennya yang bernama Joy (yang, katanya, namanya bertolak belakang dengan depresinya yang parah) memulai sesinya dengan melaporkan ramalan horoskopnya. Konsultasi kelompok adalah sebuah sistem pengecekan dan penyeimbangan—tidak sempurna, tetapi berguna—untuk memastikan kami menjaga objektivitas, mengangkat tema-tema yang penting, dan tidak melewatkan sesuatu yang sangat nyata dalam terapi.

Perlu diakui bahwa di pertemuan Jumat sore itu juga ada senda gurau—sering kali dilengkapi oleh makanan dan anggur.

"Ini dilema yang sama," kata saya kepada kelompok—Maxine, Andrea, Kathryn, dan Ian—satu-satunya pria. Setiap orang punya titik buta, saya menambahkan, tetapi yang mencolok pada Becca adalah sepertinya ia tidak ingin tahu tentang dirinya sendiri.

Kelompok mengangguk. Banyak orang yang memulai terapi lebih ingin tahu tentang orang lain daripada tentang dirinya sendiri—*Mengapa suamiku melakukan ini?* Namun, di setiap perbin-

cangan, kami menabur benih-benih keingintahuan, karena terapi tidak bisa menolong orang yang tidak ingin tahu tentang dirinya sendiri. Pada suatu titik saya bahkan mengatakan sesuatu seperti, "Saya bertanya-tanya mengapa sepertinya saya lebih ingin tahu tentang Anda daripada Anda ingin tahu tentang diri Anda sendiri?" lalu melihat ke mana pasien akan membawa pertanyaan ini. Sebagian besar orang akan mulai penasaran tentang pertanyaan saya. Namun, tidak begitu halnya dengan Becca.

Saya menarik napas dan melanjutkan. "Ia tidak puas dengan apa yang aku lakukan, ia tidak mengalami kemajuan, tetapi alih-alih menemui terapis lain, ia kembali setiap minggu—nyaris hanya untuk menunjukkan bahwa dia benar dan aku salah."

Maxine, ibu kelompok kami yang telah menjalankan praktiknya selama tiga puluh tahun, memainkan gelasnya. "Mengapa kau terus menemuinya?"

Saya mempertimbangkan pertanyaannya sambil mengiris keju dari baki. Semua gagasan yang telah ditawarkan oleh kelompok selama dua bulan terakhir tidak berhasil ketika saya praktikkan dalam sesi. Jika, misalnya, saya mengatakan sesuatu yang dianggap tidak tepat sasaran oleh Becca, saya akan meminta penjelasan, hanya untuk mendengar Becca mengulang versi yang hampir sama dengan apa yang baru saja saya katakan. Jika saya menanyakan tentang air matanya, ia balas menembak dengan, "Itu sebabnya saya datang kepada Anda—jika *saya* tahu apa yang sedang terjadi, saya tidak akan ada di sini." Jika saya bicara tentang apa yang sedang terjadi di antara kami saat itu—kekecewaannya kepada saya, perasaan tidak dimengerti oleh saya, persepsinya bahwa saya tidak menolong—ia akan menyimpang dan mengatakan bahwa masalah ini tidak terjadi bersama orang lain, hanya dengan saya. Ketika saya berusaha memfokuskan perbincangan pada kami—apakah ia merasa dituduh atau dikritik?—ia menjadi marah. Ketika saya beru-

saha membicarakan kemarahannya, ia menutup diri. Ketika saya bertanya-tanya apakah menutup diri adalah caranya untuk menjauhkan apa yang harus saya katakan karena itu akan melukainya, ia membantah lagi bahwa ini tidak pernah terjadi dengan semua orang lain. Jika saya bertanya mengapa ia terus datang menemui saya jika ia merasa disalahpahami, ia berkata saya sedang mengabaikannya dan berharap ia pergi—persis seperti pacar-pacarnya atau rekan-rekannya di kantor. Ketika saya berusaha membantunya mempertimbangkan mengapa orang-orang ini pergi meninggalkannya, ia berkata bahwa pacar-pacarnya "fobia pada komitmen" dan rekan-rekan kerjanya "tinggi hati", tetapi seorang terapis? *Kamilah* yang tidak bisa ia mengerti.

Pada umumnya apa yang terjadi di antara terapis dan pasien juga terjadi di antara pasien dan orang-orang di dunia luar, dan di keamanan ruang terapilah pasien bisa mulai mengerti apa sebabnya. (Dan jika kerja sama antara terapis dan pasien tidak terjadi dengan dunia luar, sering kali itu karena pasien tidak memiliki relasi yang mendalam persis karena itu. Akan mudah untuk memiliki relasi yang mulus di permukaan.) Sepertinya Becca mereka ulang jenis relasinya dengan orangtuanya kepada saya dan semua orang lain, tetapi ia juga tidak bersedia membahasnya.

Tentu saja terdapat momen ketika ada yang tidak benar di antara terapis dan pasien, ketika anti-penularan terapis menghalangi jalan. Salah satu tandanya: Mempunyai perasaan negatif tentang pasien.

Becca memang *membuatku kesal,* kata saya kepada kelompok. Namun, apakah itu karena ia mengingatkan saya pada seseorang dari masa lalu saya atau karena ia memang sulit diajak bekerja sama?

Terapis menggunakan tiga sumber daya ketika duduk bersama pasien: apa yang mereka katakan, apa yang mereka lakukan, dan

bagaimana perasaan kami ketika duduk bersama mereka. Terkadang seorang pasien pada dasarnya akan membawa papan yang tergantung di lehernya dan bertulisan, "Aku mengingatkanmu pada ibumu!" Namun, seperti yang pernah diajarkan oleh pembimbing kami saat pendidikan, "Apa yang Anda rasakan di pertemuan dengan pasien itu nyata—manfaatkanlah." Pengalaman kami dengan orang ini penting karena mungkin kami sedang mengalami sesuatu yang sangat mirip dengan yang dirasakan oleh semua orang lain dalam kehidupan pasien.

Mengetahui hal itu telah membantu saya untuk berempati pada Becca, untuk melihat betapa dalamnya pergumulannya. Mantan wartawan Alex Tizon percaya bahwa setiap orang memiliki sebuah kisah epik yang tinggal "di suatu tempat dalam kekusutan beban dan keinginannya." Namun, dengan Becca, saya tidak bisa menggapai ke dalam sana. Saya merasa semakin lelah di sesi-sesi kami—bukan karena pengerahan tenaga mental, tetapi karena bosan. Saya memastikan untuk makan cokelat dan melompat-lompat di tempat sebelum ia masuk—untuk membangunkan diri saya sendiri. Akhirnya, saya memindahkan sesi sorenya ke sesi pertama di pagi hari. Namun, begitu ia duduk, kebosanan menerpa dan saya merasa tidak berdaya untuk menolongnya.

"Ia perlu membuatmu merasa tidak kompeten agar ia bisa merasa berdaya," Kathryn, seorang analis yang banyak dicari, berkata hari ini. "Jika kau gagal, ia tidak harus merasa seperti orang gagal."

Mungkin Kathryn benar, pikir saya. Pasien-pasien yang tersulit bukanlah pasien seperti John, yang berubah tetapi sepertinya tidak menyadarinya. Pasien tersulit adalah pasien seperti Becca, yang terus datang tetapi tidak berubah.

Baru-baru ini Becca mulai berkencan dengan seorang pria baru bernama Wade, dan seminggu sebelumnya, ia menceritakan per-

tengkaran yang mereka alami. Wade melihat bahwa sepertinya Becca sering mengeluhkan teman-temannya kepadanya. "Kalau kau tidak senang dengan mereka," kata Wade, "kenapa kau terus berteman dengan mereka?"

Becca "tidak bisa memercayai" respons Wade. Tidakkah Wade mengerti bahwa ia hanya ingin mencurahkan isi hati? Bahwa ia ingin membicarakannya dengannya dan bukan malah "dipadamkan"?

Di sini jelas tampak suatu kesejajaran: Saya bertanya kepada Becca apakah ia hanya berusaha mencurahkan isi hati kepada saya—dan bahwa, seperti dengan teman-temannya, ia menemukan sedikit nilai dari relasi kami meski terkadang ia juga merasa frustrasi. Tidak, kata Becca, sekali lagi saya salah. Ia datang untuk bicara tentang Wade. Ia tidak bisa melihat bahwa ia telah "memadamkan" Wade—persis seperti ia telah "memadamkan" saya—dan membuat perasaannya memadamkan dirinya sendiri. Ia tidak bersedia melihat bahwa mungkin tindakannyalah yang menyulitkan orang untuk memberi apa yang ia inginkan. Meski Becca datang kepada saya karena ingin aspek hidupnya berubah, sepertinya ia tidak terbuka untuk benar-benar berubah. Ia terjebak dalam "argumen historikal" yang terjadi sebelum terapi. Dan sebagaimana Becca memiliki keterbatasan, begitu pula saya. Setiap terapis yang saya kenal telah menghadapi keterbatasan mereka.

Maxine bertanya lagi mengapa saya masih menemui Becca. Ia menunjukkan bahwa saya telah mencoba segala sesuatu yang saya ketahui dari pendidikan dan pengalaman saya, segala sesuatu yang telah saya pelajari dari terapis lain di kelompok konsultasi saya, dan Becca tidak mengalami kemajuan.

"Aku tidak ingin dia terlantar secara emosional," kata saya.

"Ia sudah terlantar secara emosional," kata Maxine. "Karena setiap orang dalam hidupnya, termasuk kau."

"Benar," kata saya. "Tetapi aku takut jika aku mengakhiri terapi dengannya itu akan semakin menguatkan kepercayaannya bahwa tidak ada orang yang bisa menolongnya."

Andrea mengangkat alisnya.

"Apa?"

"Kau tidak perlu membuktikan kompetensimu kepada Becca," katanya.

"Aku tahu. Becca-lah yang aku khawatirkan."

Ian batuk dengan keras, lalu berpura-pura akan muntah. Seluruh kelompok tertawa terbahak.

"Baiklah, mungkin aku memang perlu melakukan itu." Kata saya sambil menyeruput anggur. "Ini seperti pasien lain yang berada dalam relasi dengan seorang pria yang tidak memperlakukannya dengan baik dan ia tidak mau pergi karena, di beberapa tingkatan, ia ingin membuktikan bahwa ia patut diperlakukan dengan lebih baik. Ia tidak akan pernah bisa membuktikannya kepada si pria, tetapi ia tidak mau berhenti berusaha."

"Kau perlu mundur dari pertarungan ini," kata Andrea.

"Aku belum pernah memutuskan relasi dengan pasien," kata saya.

"Putusnya relasi memang tidak menyenangkan," kata Kathryn, sambil memasukkan beberapa butir anggur ke dalam mulutnya. "Tetapi kita akan lalai jika tidak melakukannya."

Mmm-hmm kolektif memenuhi ruangan.

Ian memperhatikan, menggeleng. "Kalian semua akan mencekikku untuk yang satu ini"—di kelompok kami, Ian tersohor untuk menggeneralisasi laki-laki dan perempuan—"tetapi begini, ya. Perempuan lebih mau menangani omong kosong dibandingkan laki-laki. Jika seorang wanita tidak memperlakukan kami dengan baik, kami akan lebih mudah pergi meninggalkannya. Jika seorang pasien tidak mendapat manfaat dari apa yang bisa aku tawarkan, dan aku telah memastikan bahwa saya melakukan yang

terbaik tetapi tidak ada yang berhasil, maka aku akan memutuskannya."

Kami memelototinya: Perempuan sama pandainya dengan pria dalam soal melepaskan. Namun, kami juga tahu mungkin di sini ada secuil kebenaran.

"Untuk memutus relasi," kata Maxine, mengangkat gelasnya. Kami bersulang, tetapi tidak dengan sukacita.

Memang menyakitkan ketika seorang pasien menanam harapan pada Anda tetapi pada akhirnya, Anda tahu Anda telah mengecewakannya. Pada kasus seperti itu, sebuah pertanyaan terus mengikuti Anda: *Jika aku melakukannya dengan cara yang berbeda, jika aku menemukan kuncinya tepat waktu, mungkinkah aku bisa menolongnya?* Jawaban yang Anda berikan kepada diri sendiri: *Mungkin saja.* Terlepas dari apa yang dikatakan oleh kelompok konsultasi saya, saya tidak bisa menggapai Becca dengan cara yang benar, dan dalam artian itu, saya telah gagal.

***

Terapi itu kerja keras—dan bukan hanya bagi terapis. Itu karena tanggung jawab perubahan terletak pada pasien.

Jika mengharapkan satu jam anggukan yang simpatetik, Anda datang ke tempat yang salah. Terapis akan mendukung, tetapi dukungan kami adalah untuk pertumbuhan Anda, bukan untuk pendapat buruk Anda tentang pasangan. (Peran kami adalah memahami sudut pandang Anda, tetapi tidak harus menyetujuinya.) Dalam terapi, Anda akan diminta bertanggung jawab sekaligus rentan, dan alih-alih mengarahkan orang langsung ke inti masalah, kami hanya menyenggol mereka untuk tiba di sana atas usahanya sendiri, karena kebenaran yang paling berdaya—kebenaran yang paling dianggap serius—adalah kebenaran yang datang dengan

sendirinya, sedikit demi sedikit. Tersirat di dalam kontrak terapi adalah kesediaan pasien untuk menoleransi ketidaknyamanan, karena jika menginginkan terapi yang efektif, beberapa ketidaknyamanan tidak akan bisa dihindari.

Atau seperti yang dikatakan oleh Maxine pada suatu Jumat sore: "Aku tidak melakukan terapi 'pemandu sorak'."

Mungkin kedengarannya aneh, tetapi terapi bekerja paling baik ketika Anda mulai merasa lebih baik—ketika Anda merasa tidak terlalu depresi, cemas, atau krisis sudah berlalu. Saat itu Anda tidak terlalu reaktif, lebih hadir, lebih bisa terlibat dengan upaya perbaikan. Sayangnya, terkadang orang pergi justru saat gejala mereda, tidak menyadari (atau mungkin justru terlalu tahu) bahwa tugas baru saja dimulai, dan bahwa bertahan akan mewajibkan mereka untuk bekerja lebih keras lagi.

Suatu kali, di akhir sesi dengan Wendell, saya mengatakan bahwa terkadang saya benci datang ke terapi, pada hari-hari ketika saya pulang dalam keadaan lebih kesal dibandingkan saat datang—terlempar ke dunia, padahal masih banyak yang ingin saya katakan, menahan begitu banyak perasaan yang menyakitkan.

"Sebagian besar hal yang bermanfaat untuk dilakukan biasanya memang sulit," jawab Wendell. Ia tidak mengatakannya dengan ringan, tetapi dengan nada dan raut wajah yang membuat saya berpikir bahwa ia bicara dari pengalaman pribadi. Ia menambahkan bahwa meski kita semua ingin meninggalkan setiap sesi dengan merasa lebih baik, saya, dari semua orang lain, seharusnya tahu bahwa terapi tidak selalu berjalan seperti itu. Jika ingin merasa lebih baik dalam jangka pendek, katanya, saya bisa makan sepotong kue atau mengalami orgasme. Namun, ia tidak bekerja dalam bidang kepuasan jangka pendek.

Dan begitu pula saya, ia menambahkan.

Hanya saja, sebagai pasien, saya mengharapkan kepuasan jangka pendek. Terapi terasa menantang karena mewajibkan kita untuk melihat diri sendiri dengan cara yang normalnya tidak ingin kita lakukan. Seorang terapis akan memegangi cermin dengan cara yang paling penuh belas kasih, tetapi pasien sendirilah yang harus melihat pantulan wajahnya dengan cermat—untuk menatap diri sendiri dan berkata, "Oh, itu menarik! Selanjutnya apa?" alih-alih memalingkan wajah.

Saya memutuskan untuk mengikuti nasihat kelompok konsultasi dan mengakhiri sesi saya dengan Becca. Sesudahnya, saya merasa kecewa sekaligus terbebaskan. Ketika saya menceritakannya kepada Wendell di sesi terapi berikutnya, ia bilang ia tahu persis seperti apa rasanya bersama Becca.

"Anda punya pasien seperti dia?" tanya saya.

"Ya," katanya, dan tersenyum lebar, menatap mata saya.

Tiba-tiba saya paham: yang ia maksudkan adalah *saya*. Oh. Apakah ia juga melompat-lompat di tempat atau menenggak kopi sebelum sesi kami? Banyak pasien bertanya-tanya apakah mereka membosankan kami dengan apa yang bagi mereka terasa seperti kehidupan yang tidak luar biasa, tetapi kehidupan mereka sama sekali tidak membosankan. Yang membosankan adalah pasien yang tidak mau *membagi* kehidupannya, yang tersenyum sepanjang sesi atau setiap kali meluncur ke dalam kisah-kisah yang sepertinya tidak bertujuan dan berulang-ulang, membuat kami menggaruk kepala: *Mengapa mereka menceritakan ini kepadaku? Apa pentingnya bagi mereka?* Orang yang membosankan akan ingin tetap menjauhkan Anda secara agresif.

Itulah yang telah saya lakukan dengan Wendell ketika membicarakan Sang Mantan, ketika ia tidak bisa menggapai saya karena saya tidak mengizikannya. Dan sekarang ia menjelaskannya: Apa yang telah saya dan Sang Mantan lakukan terhadap satu sama lain

juga sedang saya lakukan kepadanya—dan ternyata saya tidak terlalu berbeda dari Becca.

"Saya memberitahu ini kepada Anda sebagai ajakan," kata Wendell, dan saya ingat berapa banyak ajakan saya yang telah ditolak oleh Becca. Saya tidak ingin melakukan itu kepada Wendell.

Jika saya tidak bisa menolong Becca, mungkin Becca bisa menolong saya.

Bab 19
Apa yang Kita Impikan

Pada suatu hari, seorang perempuan berusia 25 tahun yang telah saya temui selama beberapa bulan datang dan menceritakan mimpinya semalam sebelumnya.

"Saya sedang berada di pusat perbelanjaan," Holly memulai, "dan bertemu dengan gadis yang sangat jahat kepada saya semasa SMA. Namanya Liza. Ia tidak mengejek di depan saya, seperti beberapa gadis lain. Ia hanya mengabaikan saya! Sebenarnya ini tidak menjadi masalah, hanya saja jika saya bertemu dengannya di luar sekolah, ia berpura-pura tidak kenal. Dan itu *gila*, karena kami berada di sekolah yang sama selama tiga tahun, dan beberapa kali satu kelas.

"Ia tinggal satu blok jauhnya, jadi saya sering bertemu dengannya—di sekitar wilayah kami—dan saya harus berpura-pura tidak melihatnya, karena jika saya tersenyum atau melambaikan tangan atau mengenalinya dengan cara lain, ia akan mengerutkan dahinya

dan menatap saya seakan-akan ia sedang mencoba mengenali saya tetapi tidak berhasil. Lalu, ia akan berkata, dengan suara manis yang dibuat-buat, 'Maaf, apa saya mengenalmu?' atau 'Apa kita pernah bertemu?' atau, jika saya beruntung, 'Ini begitu memalukan, tetapi namamu siapa ya?'"

Suara Holly bergetar sejenak, lalu ia melanjutkan.

"Jadi di mimpi, saya sedang berada di pusat perbelanjaan, dan Liza ada di sana. Saya tampak berbeda—langsing, mengenakan busana sempurna, rambut ditata rapi—tidak seperti saya yang dulu. Saya sedang melihat-lihat pakaian di rak ketika Liza datang untuk melihat-lihat rak yang sama, dan ia mulai bicara ringan tentang pakaian-pakaian itu, seperti yang mungkin Anda lakukan bersama orang asing. Pada awalnya saya kesal, berpikir: nah, mulai lagi—ia *masih* berpura-pura tidak mengenalku. Hanya saja kemudian saya menyadari bahwa kali ini ia *benar-benar* tidak mengenali saya karena saya tampak begitu cantik."

Holly menggeser posisi duduknya di sofa, menutup dirinya dengan selimut. Sebelumnya kami telah bicara tentang bagaimana ia menggunakan selimut untuk menutupi tubuhnya, untuk menyembunyikan ukuran tubuhnya.

"Jadi saya berpura-pura tidak mengenalnya dan kami mulai mengobrol tentang pakaian dan pekerjaan kami, dan saat bicara, saya melihat ia mulai mengenali saya. Seolah ia sedang mencoba menghubungkan gambarannya tentang saya waktu SMA—Anda tahu, berjerawat, gemuk, rambut acak-acakan—dengan saya di saat ini. Saya melihat otaknya sedang menghubungkan titik-titik, lalu ia berkata, 'Ya Tuhan! Holly! Kita satu sekolah, kan?'"

Sekarang Holly mulai tertawa. Ia bertubuh tinggi dan berwajah menarik, dengan rambut panjang berwarna cokelat dan mata berwarna laut tropis, dan ia masih harus menurunkan berat badannya sekitar 20 kilogram.

"Jadi," lanjutnya, "saya mengernyit dan berkata, dengan suara manis dibuat-buat dulu ia gunakan kepada saya, 'Tunggu, maaf. Apa saya kenal Anda?' Dan ia berkata, 'Tentu saja kau kenal aku—aku Liza! Kita satu kelas di pelajaran Geometri, Sejarah Kuno, dan Bahasa Prancis—ingat kelasnya Bu Hyatt?' Dan saya berkata, 'Ya, saya diajar Bu Hyatt, tapi, astaga, saya tidak ingat Anda. Anda ada di kelas itu?' Dan ia berkata, '*Holly!* Kita tinggal satu blok jauhnya. Aku sering melihatmu di bioskop dan di toko yogurt dan suatu kali di toko Victoria's Secret, di ruang ganti—'"

Holly tertawa lagi.

"Ia berusaha keras memberitahu bahwa ia *mengenal saya* di sepanjang waktu itu. Tetapi saya berkata, 'Wow, aneh ya, saya tidak ingat Anda, tetapi saya senang bertemu dengan Anda.' Lalu, ponsel saya berdering dan itu adalah telepon dari pacar SMA-nya, memberitahu saya untuk bergegas, kami akan terlambat untuk film yang akan kami tonton. Jadi, saya memberinya senyum merendahkan seperti yang dulu sering ia berikan pada saya, dan saya berjalan menjauh, membiarkan dia merasakan apa yang saya rasakan saat SMA. Lalu, saya menyadari bahwa dering ponsel itu sebenarnya adalah alarm dan semuanya hanya mimpi."

Kelak Holly menyebut mimpi ini sebagai "mimpi keadilan puitis", tetapi bagi saya itu adalah tentang sebuah tema yang sering muncul di terapi, bukan hanya di mimpi—tema pengasingan. Itu adalah perasaan takut bahwa kita akan ditinggalkan, diacuhkan, disingkirkan, dan berakhir sebagai orang yang tidak bisa dicintai dan selalu sendirian.

Carl Jung menetapkan istilah "bawah sadar kolektif" untuk merujuk pada bagian benak yang menggenggam "ingatan leluhur", atau pengalaman yang umum bagi semua manusia. Jika Freud mengartikan mimpi di *tingkatan objek,* artinya isi mimpi berkaitan dengan si pemimpi di kehidupan nyatanya (tokoh-tokohnya, situ-

asi spesifiknya), dalam psikologi Yung, mimpi diartikan di *tingkatan subjek*, artinya bagaimana mimpi itu berkaitan dengan tema-tema umum di bawah sadar kolektif.

Tidaklah mengejutkan bahwa kita sering bermimpi tentang ketakutan kita. Kita mempunyai banyak ketakutan.

Apa yang kita takuti?

Kita takut terluka. Kita takut terhina. Kita takut gagal dan kita takut sukses. Kita takut sendirian dan kita takut pada keterikatan. Kita takut mendengar apa yang dikatakan oleh hati kita. Kita takut menjadi tidak bahagia dan kita takut menjadi terlalu bahagia (di dalam mimpi-mimpi ini, kita dihukum karena sukacita kita). Kita takut tidak disetujui oleh orangtua dan kita takut menerima diri kita apa adanya. Kita takut pada kesehatan yang buruk dan kekayaan. Kita takut pada kecemburuan dan kita takut memiliki terlalu banyak. Kita takut memiliki harapan untuk hal-hal yang tidak mungkin kita dapatkan. Kita takut pada perubahan dan kita takut tidak berubah. Kita takut sesuatu terjadi pada anak-anak kita, pekerjaan kita. Kita takut tidak memiliki kendali dan kita takut pada daya kuasa kita sendiri. Kita takut pada betapa singkatnya hidup dan berapa lama lagi kita akan mati. (Kita takut bahwa setelah mati, kita tidak akan penting lagi.) Kita takut bertanggung jawab untuk hidup kita sendiri.

Terkadang diperlukan beberapa waktu untuk mengakui ketakutan kita, terutama kepada diri sendiri.

Saya telah memperhatikan bahwa mimpi bisa menjadi pendahulu dari pengakuan diri—semacam pra-pengakuan dosa. Sesuatu yang telah terkubur diangkat ke dekat permukaan, tetapi tidak seutuhnya. Seorang pasien bermimpi berbaring di tempat tidur sambil memeluk teman serumahnya; pada awalnya ia pikir itu tentang persahabatan yang kuat, tetapi kelak ia menyadari bahwa ia tertarik pada perempuan. Seorang pria mendapat mimpi beru-

lang tentang tertangkap mengebut di jalan tol; satu tahun mendapat mimpi ini, ia mulai mempertimbangkan bahwa puluhan tahun pengemplangan pajaknya—memosisikan diri di atas aturan—mungkin akan mengejar dan menuntut tanggung jawabnya.

Beberapa bulan setelah menemui Wendell, mimpi pasien saya tentang teman SMA-nya merembes ke mimpi saya. Saya sedang berada di pusat perbelanjaan, sedang melihat-lihat gaun di rak, ketika Sang Mantan muncul. Ia juga sedang melihat-lihat gaun di rak. Ternyata ia sedang mencari hadiah ulang tahun untuk pacar barunya.

"Oh, ulang tahun keberapa?" tanya saya dalam mimpi.

"Ke-50," katanya. Pada mulanya saya lega dengan cara yang culas—ia tidak berusia 25 tahun, tetapi justru lebih tua dari saya. Itu masuk akal. Sang Mantan tidak menginginkan anak di rumah, dan ia cukup tua untuk memiliki anak yang sudah kuliah. Sang Mantan dan saya mengalami perbincangan yang menyenangkan—ramah, aman—sampai saya menangkap kilasan diri saya di cermin di samping rak. Pada saat itulah saya melihat bahwa sebenarnya saya adalah wanita tua—akhir 70-an, mungkin 80-an tahun. Ternyata pacar baru Sang Mantan yang berusia 50 tahun itu jauh lebih muda daripada saya.

"Apa kau akhirnya menulis bukumu?" tanya Sang Mantan.

"Buku apa?" tanya saya, sambil memperhatikan bibir saya yang keriput seperti buah prem bergerak di cermin.

"Buku tentang kematianmu," katanya, apa adanya.

Lalu, alarm saya berbunyi. Sepanjang hari, saat mendengar mimpi pasien lainnya, saya tidak bisa berhenti memikirkan mimpi saya. Mimpi itu menghantui saya.

Mimpi itu menghantui saya karena itu adalah pra-pengakuan dosa saya.

Bab 20
Pengakuan Pertama

Izinkan saya membela diri sejenak. Ketika memberitahu Wendell bahwa segalanya baik-baik saja sampai peristiwa putusnya hubungan, saya benar-benar mengatakan kebenaran. Atau, kebenaran yang saya ketahui. Artinya, kebenaran yang ingin saya lihat.

Sekarang perkenankan saya menyingkirkan pembelaan saya: saya berbohong.

Satu hal yang belum saya beritahukan kepada Wendell adalah bahwa seharusnya saya menulis buku—dan itu tidak berjalan dengan baik. Yang dimaksud dengan "tidak berjalan dengan baik" adalah saya belum benar-benar menulisnya. Ini tidak akan menjadi masalah jika saya tidak berada di bawah kontrak dan oleh karenanya, secara hukum, saya wajib menulis buku itu atau mengembalikan uang muka yang sudah tidak ada lagi di akun bank saya. Sebenarnya, itu tetap akan menjadi masalah karena saya adalah

seorang penulis—menulis bukan sekadar apa yang saya lakukan, itu adalah *identitas saya*—dan jika saya tidak bisa menulis, bagian yang penting dari diri saya akan hilang. Dan jika saya tidak menyerahkan buku ini, menurut agen saya, saya tidak akan mendapat peluang untuk menulis buku lainnya.

Saya bukannya sama sekali belum mulai menulis. Malah, ketika seharusnya menulis buku, saya mengarang surel yang jenaka dan genit kepada Sang Mantan, sambil memberitahu teman-teman dan keluarga, bahkan Sang Mantan, bahwa saya sedang sibuk menulis buku. Saya seperti penjudi rahasia yang setiap pagi berpakaian rapi untuk pergi ke kantor dan mencium keluarganya sebelum berangkat, hanya untuk kemudian pergi ke kasino alih-alih ke kantor.

Saya sudah berniat membicarakan situasi ini kepada Wendell, tetapi saya begitu terfokus untuk melewati pengalaman putus hubungan sehingga saya belum mendapatkan kesempatan.

Tentu saja, itu juga dusta besar.

Saya belum memberitahu Wendell tentang buku yang tidak saya tulis karena setiap kali memikirkannya, saya dibanjiri perasaan panik, takut, menyesal, dan malu. Ketika situasi itu muncul di kepala saya (dan itu selalu muncul; seperti yang dikatakan oleh Fitzgerald, "Dalam gelapnya malam yang nyata dari jiwa, waktu selalu menunjukkan pukul tiga pagi, hari demi hari"), lambung saya menegang dan saya merasa lumpuh. Lalu, saya mempertanyakan setiap keputusan buruk yang telah saya buat di berbagai persimpangan jalan karena saya yakin bahwa saya berada dalam situasi ini karena apa yang duduk di peringkat utama dari keputusan yang terburuk dalam hidup saya.

Mungkin Anda berpikir, *Ini serius? Kau sudah cukup beruntung mendapatkan kontrak buku, dan sekarang kau tidak menulis buku-*

nya? Astaga! Coba saja bekerja dua belas jam sehari di pabrik! Saya mengerti bagaimana orang memandang situasi ini. Maksud saya, memangnya siapa sih saya ini? Elizabeth Gilbert di awal *Eat, Pray, Love*, ketika ia menangis di lantai kamar mandi saat berpikir untuk meninggalkan suami yang mencintainya? Gretchen Rubin di *The Happiness Project*, yang memiliki suami yang penuh kasih dan tampan, putri-putri yang sehat, dan lebih banyak uang daripada yang pernah dilihat oleh sebagian besar orang—tetapi tetap saja ada perasaan yang menggelitik bahwa masih ada sesuatu yang hilang?

Dan ini mengingatkan saya: saya telah melewatkan rincian penting tentang buku yang tidak saya tulis. Topiknya? *Kebahagiaan.* Tidak, saya tidak mengingkari ironinya: buku tentang kebahagiaan telah membuat saya menderita.

Seharusnya saya tidak menulis buku tentang kebahagiaan. Bukan saja karena, jika teori Wendell benar bahwa saya *sedang berduka untuk sesuatu yang lebih besar*, saya sedang dirundung depresi. Ketika membuat keputusan itu, saya baru mulai menemui pasien-pasien pertama saya, dan saya baru saja menulis kisah sampul utama untuk majalah *Atlantic* yang berjudul "Cara Menempatkan Anak Anda di Terapi: Mengapa Obsesi Kita tentang Kebahagiaan Anak-Anak Bisa Menjuruskan Mereka ke Masa Dewasa yang Tidak Bahagia", yang saat itu adalah artikel yang paling banyak dikirim ulang dalam bentuk surel sepanjang sejarah majalah itu. Saya membicarakannya di televisi dan radio nasional, media dari berbagai bagian dunia menelepon untuk meminta wawancara, dan dalam semalam saya menjadi "pakar pengasuhan anak".

Para penerbit langsung menginginkan versi buku dari artikel itu. "Menginginkan" dalam artian mereka menginginkannya untuk—saya tidak tahu cara lain untuk mengatakannya—sejumlah

besar uang. Jumlah uang yang hanya bisa diimpikan oleh seorang ibu lajang seperti saya, yang akan menyediakan ruang untuk bersantai secara finansial dalam waktu yang lama untuk keluarga kami. Sementara itu, buku seperti ini akan menjurus ke undangan untuk bicara di sekolah-sekolah (yang saya nikmati) dan aliran stabil pasien ke praktik saya (yang akan menolong saat saya baru memulai). Artikel itu bahkan dipilih untuk diadaptasi menjadi serial di televisi (yang mungkin akan sudah dibuat jika ada buku terlaris yang menyertainya).

Namun, ketika diberi peluang untuk menulis buku ini, yang berpotensi mengubah masa depan keuangan keluarga saya, saya malah menjawab tanpa berpikir: *Terima kasih banyak, itu tawaran yang luar biasa, tetapi... saya tidak menginginkannya.*

Saya bukan mengalami strok. Saya hanya mengatakan tidak.

Saya mengatakan tidak karena ada sesuatu yang janggal dengan tawaran itu. Terutama, saya pikir dunia tidak membutuhkan satu lagi buku tentang pengasuhan anak. Belasan buku yang bagus dan penuh pemahaman telah membahas apa yang kemudian dikenal sebagai "pengasuhan yang berlebihan" dari setiap sudut yang bisa dibayangkan. Bagaimanapun juga, *dua ratus* tahun sebelumnya, filsuf Johann Wolfgang von Goethe dengan tepat meringkas sentimen ini: "Terlalu banyak orangtua yang menyulitkan hidup anak-anaknya dengan berusaha terlalu keras untuk memudahkan hidup mereka." Bahkan di sejarah yang masih baru—tepatnya pada 2003—salah satu buku pengasuhan modern, yang dengan tepat diberi judul *Worried All the Time (Cemas Sepanjang Waktu)*, mengatakan: "Aturan-aturan utama dari menjadi orangtua yang baik—moderasi, empati, dan akomodasi temperamental dengan anak—sebenarnya sederhana," tulis pengarang, "dan kemungkinan besar tidak akan bisa dikembangkan lagi oleh penemuan ilmiah terbaru."

Sebagai seorang ibu, saya sendiri tidak imun dari kecemasan orangtua. Malah sebenarnya, awalnya saya menulis artikel itu dengan harapan bahwa itu akan bermanfaat bagi orangtua dengan cara yang sama seperti sebuah sesi terapi. Namun, rasanya menjadikan artikel itu sebagai buku hanya untuk mendapat keuntungan komersial dan bergabung dengan para pakar instan akan menjadikan saya bagian dari masalah. Saya percaya bahwa yang orangtua butuhkan bukanlah satu buku lain tentang bagaimana mereka harus menenangkan diri dan mengambil waktu istirahat. Yang mereka butuhkan adalah *rehat yang sesungguhnya* dari banjirnya buku-buku pengasuhan. (Kelak, harian *The New Yorker* memuat artikel humor tentang beranak pinaknya "manifesto" pengasuhan, mengatakan bahwa "di titik ini, sebuah buku lain akan terasa seperti penyiksaan.")

Jadi, seperti Bartleby the Scrivener (dan dengan hasil tragis yang serupa), saya berkata, "Saya lebih memilih untuk tidak melakukannya." Lalu, saya menghabiskan beberapa tahun berikutnya menonton semakin banyaknya buku pengasuhan yang berlebihan di pasaran dan memukuli diri sendiri dengan pertanyaan yang menyiksa: Apakah saya telah menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dengan menolak uang itu? Saya baru menyelesaikan magang spesialisasi yang tidak dibayar, mempunyai utang kuliah yang harus dibayar, dan merupakan seorang pencari nafkah tunggal untuk keluarga. Mengapa saya tidak mau menulis buku pengasuhan secepatnya, lalu memanen keuntungan profesional dan keuangannya, dan hidup makmur? Bukankah semua orang terkadang harus melakukan apa yang tidak mereka sukai demi menyediakan makanan di meja? Berapa banyak orang yang memiliki hak istimewa untuk hanya melakukan apa yang bermakna bagi mereka?

Penyesalan yang saya rasakan karena tidak menulis buku pengasuhan itu diperparah oleh kenyataan bahwa saya terus mendapat

surat dari pembaca yang bertanya tentang artikel itu. *Apakah akan ada bukunya?* tanya banyak orang. Saya ingin menjawab, *Tidak, karena saya bodoh.*

Saya merasa seperti orang bodoh, karena ketidakmauan saya untuk memanfaatkan tren buku pengasuhan anak demi uang, saya malah setuju untuk menulis buku tentang kebahagiaan yang sekarang justru membebani dan membuat saya tertekan. Untuk membiayai hidup saat memulai praktik, saya masih harus menulis *sebuah* buku, dan saat itu saya pikir akan tetap melayani pembaca: alih-alih menunjukkan bagaimana kita berusaha terlalu keras untuk membuat anak-anak bahagia, saya akan menunjukkan bagaimana kita berusaha terlalu keras untuk membuat *diri kita sendiri* bahagia. Sepertinya ide ini lebih dekat dengan hati saya.

Namun, ketika duduk untuk menulis, saya merasa tidak terhubung dengan topiknya, tidak seperti ketika saya menulis tentang pengasuhan anak. Riset tidak bisa mencerminkan nuansa dari apa yang telah saya lihat di ruang terapi. Beberapa ilmuwan bahkan telah memunculkan persamaan matematika yang rumit untuk meramalkan kebahagiaan, berdasarkan pemikiran bahwa kebahagiaan kita bukan datang dari seberapa mulusnya segala sesuatu berjalan, tetapi apakah segalanya berjalan *dengan lebih baik dari yang diduga.* Rumus itu berbunyi seperti ini:

$$\text{Kebahagiaan } (t) = w0 + w1\sum_{j=1}^{t} \gamma^{t-j} CR_j + w2\sum_{j=1}^{t} \gamma^{t-j} EV_j + w3\sum_{j=1}^{t} \gamma^{t-j} RPE_j$$

Pada dasarnya: Kebahagiaan sama dengan realitas dikurangi ekspektasi. Ternyata Anda bisa membuat orang lebih bahagia dengan memberi kabar buruk lalu menariknya kembali (yang, secara pribadi, hanya akan membuat saya marah).

Saya tahu saya bisa saja menyatukan beberapa kajian yang menarik untuk dijadikan buku, tetapi saya merasa itu hanya menggores permukaan dari hal lain yang ingin saya katakan tetapi sejauh ini belum bisa menemukan kata-kata yang tepat. Dan di karier baru saya, dan hidup saya pada umumnya, menggores permukaan sudah tidak akan memuaskan lagi. Orang tidak bisa menjalani pendidikan psikoterapi lalu tidak berubah—tidak menjadi berorientasi ke arah inti, walaupun mungkin tidak menyadarinya.

Saya memberitahu diri saya bahwa itu tidak menjadi masalah. *Tulis saja sebuah buku lalu selesai.* Saya telah mengacaukan segalanya dengan buku tentang pengasuhan anak itu; saya tidak bisa mengacaukan kembali buku tentang kebahagiaan yang satu ini. Namun, hari demi hari, saya tidak bisa memaksa diri saya untuk menulisnya. Persis seperti saya tidak bisa memaksa diri saya menulis buku pengasuhan anak itu. Bagaimana mungkin saya bisa berada di titik ini lagi?

Saat kuliah, kami sering menonton sesi terapi melalui cermin satu arah, dan terkadang ketika duduk untuk menulis buku tentang kebahagiaan, saya teringat akan seorang pasien berusia 35 tahun yang pernah saya amati. Ia datang ke terapi karena sangat mencintai dan tertarik kepada istrinya tetapi tidak bisa berhenti selingkuh darinya. Ia dan istrinya tidak bisa memahami bagaimana perilakunya bisa begitu berbeda dari apa yang ia yakini sebagai keinginannya—kepercayaan, stabilitas, dan kedekatan. Dalam sesinya, ia menjelaskan bahwa ia benci pada pergolakan yang dialami oleh istri dan pernikahan mereka akibat perselingkuhannya, dan mengetahui bahwa ia bukan suami atau ayah yang ia inginkan. Untuk beberapa saat, ia bicara tentang betapa ia ingin berhenti berselingkuh dan tidak mengerti mengapa ia terus melakukannya.

Terapis menjelaskan bahwa sering kali bagian-bagian yang berbeda dari diri kita menginginkan hal-hal yang berbeda, dan jika

kita membungkam bagian-bagian yang menurut kita tidak benar, sering kali mereka mencari cara lain untuk didengarkan. Ia meminta pria itu untuk duduk di kursi lain, di seberang ruangan, dan melihat apa yang terjadi ketika bagian dari dirinya yang memilih untuk berselingkuh tidak dihalangi dan bisa mengatakan apa yang ingin dikatakannya.

Pada mulanya pria yang malang ini bingung, tetapi secara bertahap, ia mulai memberi suara kepada diri tersembunyinya, bagian yang mendorong suami yang bertanggung jawab dan penuh cinta untuk terlibat dalam perilaku yang mengalahkan diri sendiri. Ia terkoyak di antara dua aspek dirinya, sama seperti saya yang terkoyak di antara bagian diri saya yang ingin menafkahi keluarga saya dan bagian yang ingin melakukan sesuatu yang bermakna—sesuatu yang menyentuh jiwa saya dan mudah-mudahan juga menyentuh jiwa orang lain.

Sang Mantan muncul dengan tepat waktu untuk mengalihkan pikiran saya dari perang internal ini. Dan setelah ia pergi, saya mengisi kekosongan itu dengan menyelidikinya lewat Google ketika seharusnya saya menulis. Begitu banyak perilaku menghancurkan kita yang berakar dari kekosongan emosional, suatu kekosongan yang meminta diisi dengan sesuatu. Namun sekarang, karena Wendell dan saya telah bicara tentang tidak menguntit Sang Mantan melalui Google, saya merasa perlu bertanggung jawab. Saya tidak punya alasan untuk tidak duduk dan menulis buku kebahagiaan yang menimbulkan penderitaan itu.

Atau setidaknya menceritakan kebenaran tentang keberantakan yang saya alami kepada Wendell.

Bab 21
Terapi dengan Mengenakan Kondom

"Hai, ini saya," kata pesan suara saat saya mendengarkannya di antara sesi. Lambung saya melilit: ini Sang Mantan. Meski sudah tiga bulan sejak kami terakhir bicara, suaranya langsung membawa saya ke masa lalu. Namun, saat pesan itu berlanjut, saya sadar itu *bukan* Sang Mantan karena (a) Sang Mantan tidak akan menelepon ke nomor telepon kantor saya dan (b) Sang Mantan tidak bekerja di acara TV.

"Saya" ini adalah John (anehnya, Sang Mantan dan John memiliki suara yang mirip: dalam dan rendah) dan inilah pertama kalinya seorang pasien menelepon kantor saya tanpa meninggalkan nama. Ia melakukan ini seakan-akan ia adalah satu-satunya pasien yang saya miliki, tak hanya itu, tapi juga satu-satunya "saya" dalam hidup saya. Bahkan pasien yang akan bunuh diri pun biasanya meninggalkan nama mereka. Saya tidak pernah mendapat pesan, "Hai, ini saya. Anda bilang saya boleh menelepon jika saya merasa ingin bunuh diri."

Di pesannya, John mengatakan bahwa ia tidak bisa hadir untuk sesi hari ini; ia tertahan di studio, jadi ia akan bicara melalui Skype. Ia memberi saya kontak Skype-nya, lalu berkata, "Saya akan bicara dengan Anda pukul tiga."

Saya memperhatikan bahwa ia tidak *bertanya* apakah kami bisa bicara lewat Skype atau bertanya apakah saya bahkan pernah melakukan sesi melalui Skype. Ia hanya beranggapan bahwa itu akan terjadi, karena itulah cara kerja dunia baginya. Dan meski dalam kondisi tertentu saya akan mau bicara dengan pasien melalui Skype, saya rasa itu ide yang buruk bagi John. Sebagian besar dari apa yang saya lakukan untuk menolongnya mengandalkan interaksi tatap muka kami di ruangan. Silakan bicara tentang keajaiban teknologi, tetapi bicara dari layar ke layar itu, seperti yang pernah dikatakan oleh seorang rekan, "seperti melakukan terapi dengan mengenakan kondom."

Bukan hanya kata-kata yang diucapkan atau bahkan petunjuk visual yang terapis perhatikan dari pasien—kaki yang bergetar, kedut samar di wajah, bibir bawah yang gemetar, mata yang menyipit karena marah. Selain mendengar dan melihat, ada sesuatu yang lebih samar tetapi sama pentingnya—energi ruangan, *keberadaan bersama.* Jika tidak menghuni satu ruang fisik yang sama, kami kehilangan dimensi yang tidak bisa dijelaskan itu.

(Lalu, masih ada masalah soal putusnya koneksi. Suatu saat, saya sedang melakukan sesi melalui Skype dengan seorang pasien yang untuk sementara waktu berada di Asia, dan tepat saat ia mulai menangis dengan histeris, suaranya menghilang. Yang saya lihat hanyalah mulut yang bergerak-gerak, tetapi ia tidak tahu bahwa saya tidak bisa mendengar apa yang ia ucapkan. Sebelum saya bisa memberitahu, koneksinya terputus total. Diperlukan sepuluh menit untuk terhubung kembali, dan saat itu bukan saja momen sudah berlalu, tetapi waktu kami juga sudah habis.)

Saya mengirim surel singkat kepada John, menawarkan penjadwalan ulang, tetapi ia membalas dengan pesan yang terbaca seperti telegram zaman modern: "*Can't w8. Urgent. Please.*" ("Tidak bisa menunggu. Mendesak. Tolong.") Saya dikejutkan oleh kata "tolong" dan lebih dikejutkan lagi oleh pengakuannya bahwa ia membutuhkan pertolongan mendesak—membutuhkan saya, alih-alih memperlakukan saya dengan semena-mena. Jadi, saya menjawab ya, mari kita Skype pukul tiga.

Pasti, pikir saya, ada sesuatu yang telah terjadi.

***

Pukul tiga, saya membuka Skype dan mengeklik tombol "panggil", menduga akan menemukan John sedang duduk di depan meja di kantornya. Panggilan terhubung dan saya melihat ke sebuah rumah yang saya kenal. Saya mengenalnya karena itu adalah salah satu panggung utama dari acara TV favorit Sang Mantan dan saya, yang dulu kami tonton bersama di sofa saya. Di situ, petugas kamera dan pencahayaan sedang mondar-mandir, dan saya memandang bagian dalam dari sebuah kamar tidur yang telah sejuta kali saya lihat sampai wajah John muncul.

"Tunggu sebentar," begitulah ia menyapa saya sebelum wajahnya menghilang dan saya melihat kakinya. Hari ini ia mengenakan sepatu *sneaker* bermotif kotak-kotak yang trendi, dan sepertinya ia berjalan ke suatu tempat sambil membawa saya bersamanya. Mungkin ia mencari privasi. Bersamaan dengan sepatunya, saya melihat kabel-kabel listrik yang tebal di lantai dan mendengar keramaian di latar belakang. Lalu, wajah John muncul lagi.

"Oke," katanya. "Saya siap."

Sekarang ada tembok di belakangnya, dan ia mulai berbisik cepat.

"Ini soal Margo dan terapis tololnya. Saya tidak tahu bagaimana orang ini mendapatkan izin praktiknya tetapi ia membuat segalanya lebih parah, bukan lebih baik. Seharusnya Margo mendapat pertolongan untuk depresinya, tetapi ia malah semakin kesal kepada saya. *Saya tidak ada untuknya, saya tidak mendengarkan, saya menjauh, saya menghindarinya, saya melupakan sesuatu di kalender.* Apakah saya sudah cerita bahwa Margo membuat kalender Google bersama untuk memastikan saya tidak melupakan hal-hal yang 'penting'?"—John memberi tanda kutip di sekitar kata "penting" dengan tangannya yang bebas—"jadi sekarang saya *semakin* tertekan karena kalender saya dipenuhi dengan urusan Margo, padahal jadwal saya sudah padat!"

John pernah membahas soal ini jadi saya tidak tahu di mana letak kemendesakannya. Awalnya, ia menganjurkan Margo untuk mencari seorang terapis ("agar ia bisa mengeluh kepada*nya*"), tetapi setelah Margo mulai pergi terapi, John sering menceritakan bahwa "terapis tolol" ini "mencuci otak" istrinya dan "memasukkan gagasan-gagasan gila ke kepalanya". Saya rasa si terapis sedang menolong Margo untuk mendapat lebih banyak kejelasan tentang apa yang ia mau dan tidak mau hadapi, dan bahwa penjelajahan ini seharusnya sudah dilakukan sejak dulu. Maksud saya, menikah dengan John bukanlah perkara mudah.

Di saat yang sama, saya berempati pada John karena reaksinya sangat wajar. Ketika seseorang dalam suatu sistem keluarga mulai melakukan perubahan, bahkan jika perubahan itu sehat dan positif, sering kali anggota lain dalam sistem ini melakukan segala sesuatu yang bisa mereka lakukan untuk mempertahankan *status quo* dan mengembalikan segalanya ke homeostasis. Misalnya, jika seorang pencandu berhenti minum alkohol, tanpa sadar anggota keluarga menyabotase pemulihan orang ini, karena untuk mengembalikan homeostasis dalam sistem, *seseorang* harus mengisi peran

dari orang yang sebelumnya bermasalah. Dan siapa yang menginginkan peran itu? Terkadang orang bahkan menolak perubahan positif pada teman-temannya: *Mengapa kau begitu sering pergi ke pusat kebugaran? Mengapa kau tidak bisa tinggal sampai larut—kau tidak perlu tidur selama itu! Mengapa kau bekerja begitu keras untuk kenaikan jabatan itu? Kau sudah tidak seru lagi!*

Jika depresi istri John mulai berkurang, bagaimana John bisa mempertahankan perannya sebagai orang yang lebih waras dalam pasangan itu? Jika istrinya berusaha mendekat dengan cara yang lebih sehat, bagaimana John bisa memelihara jarak nyaman yang selama ini bisa ia kelola dengan mahir? Saya tidak terkejut bahwa John mempunyai reaksi negatif terhadap terapi Margo. Sepertinya terapisnya melakukan tugasnya dengan baik.

"Jadi," lanjut John, "tadi malam, Margo mengajak saya tidur, dan saya menjawab akan segera menyusul, saya masih harus menjawab beberapa surel. Normalnya setelah sekitar dua menit ia akan marah—*Kenapa kau tidak mau tidur? Kenapa kau selalu bekerja?* Tetapi tadi malam, ia tidak melakukan itu. Dan saya takjub! Saya pikir, astaga, *akhirnya* ada sesuatu yang berhasil di terapinya, karena ia menyadari bahwa mengomeli saya untuk tidur tidak akan membuat saya tidur lebih cepat. Jadi, saya menyelesaikan pekerjaan saya, dan ketika saya naik ke tempat tidur, Margo sudah tidur. Lalu tadi pagi, ketika kami bangun, Margo berkata, 'Aku senang kau bisa menyelesaikan pekerjaanmu, tetapi aku merindukanmu. Aku sangat merindukanmu. Aku hanya ingin kau tahu bahwa aku merindukanmu.'"

John belok ke kiri dan sekarang saya bisa mendengar apa yang ia dengar—suatu perbincangan di dekatnya tentang pencahayaan—dan tidak ada kata-kata, sekarang saya kembali melihat sepatu John saat sepatu itu menapaki lantai. Ketika wajahnya muncul kembali, tembok di belakangnya sudah menghilang, dan sekarang

bintang dari serial televisi tampak di latar belakang di sudut kanan atas dari layar saya, tertawa bersama tokoh musuh dan tokoh kekasihnya yang sering dia hina secara verbal. (Saya yakin John-lah yang menciptakan dan menulis tokoh ini.)

Saya suka pada aktor-aktor ini, jadi sekarang saya memicingkan mata untuk mencermati mereka bertiga melalui layar ponsel saya, seperti salah satu dari orang-orang yang berdiri di belakang tali pembatas di acara Piala Oscar, berusaha untuk melihat selebritas idolanya dari jauh meski hanya sekilas—hanya saja ini bukan karpet merah dan saya melihat mereka minum dari botol air sambil mengobrol saat jeda pengambilan gambar. Wartawan akan sangat berminat pada pemandangan ini, pikir saya, dan diperlukan kekuatan yang sangat besar untuk hanya fokus pada John.

"Baiklah," bisiknya, "Saya *tahu* itu terlalu bagus untuk benar-benar terjadi. Saya pikir ia penuh pengertian tadi malam, tetapi tentu saja keluhan dimulai lagi tadi pagi. Jadi saya berkata, 'Kau merindukanku? Kenapa kau berusaha membuatku merasa bersalah?' Maksud saya, saya ada di rumah, saya ada di rumah *setiap malam.* Saya 100% setia. Tidak pernah selingkuh, dan tidak akan pernah. Saya menyediakan kehidupan yang nyaman. Saya adalah ayah yang terlibat. Saya bahkan merawat anjing karena Margo bilang ia tidak suka berjalan-jalan sambil membawa kantung plastik berisi kotoran anjing. Dan ketika tidak ada di rumah, saya sedang *bekerja.* Saya bukan piknik dan bersenang-senang sepanjang hari. Jadi, saya bilang saya bisa berhenti bekerja dan ia tidak perlu merindukan saya karena saya hanya akan duduk-duduk di rumah, atau saya bisa lanjut bekerja dan kami tetap punya atap di atas kepala."

John berteriak, "Aku akan segera ke sana!" kepada seseorang yang tidak bisa saya lihat sebelum melanjutkan bicara.

"Dan Anda tahu apa yang ia lakukan ketika saya mengatakan itu? Ia berkata, dengan gaya Oprah"—lalu ia menirukan gaya bicara Oprah dengan sempurna—"'Aku tahu kau telah berbuat banyak, dan aku menghargai itu, tetapi aku juga merindukanmu bahkan ketika kau ada di sini.'"

Saya mencoba bicara tetapi John terus mengoceh. Saya belum pernah melihatnya begitu terusik.

"Jadi selama sedetik saya lega, karena normalnya di titik ini ia akan berteriak, tetapi kemudian saya menyadari apa yang sedang terjadi. Ini *tidak seperti* Margo. Pasti ia sedang merencanakan sesuatu! Dan benar saja, ia berkata, 'Aku membutuhkanmu untuk mendengar yang satu ini.' Dan saya bilang, 'Aku dengar, oke? Aku tidak tuli.' Tetapi kemudian wajahnya tampak sedih, seperti akan menangis, dan saya benci jika dia terlihat seperti itu karena saya tidak ingin membuatnya sedih. Hal terakhir yang ingin saya lakukan adalah mengecewakannya. Tetapi sebelum saya bisa mengatakan sesuatu, ia berkata, 'Aku perlu kau mendengar betapa aku merindukanmu, karena jika kau tidak mendengarnya, aku tidak tahu berapa lama lagi aku bisa terus mengatakannya kepadamu.' Jadi saya bilang, 'Oh, sekarang kita saling mengancam, ya?' dan ia bilang, 'Ini bukan ancaman, ini kebenaran.'"

Mata John menyipit dan ia mengangkat tangannya, telapak tangan menghadap ke atas, seakan-akan berkata, *Bisakah kau memercayai omong kosong ini?*

"Saya rasa ia tidak akan benar-benar melakukannya," ia melanjutkan, "tetapi itu mengejutkan saya karena sebelumnya kami tidak pernah mengancam untuk pergi. Ketika menikah, kami selalu mengatakan bahwa terlepas dari seberapa marahnya, kami tidak akan pernah mengancam untuk pergi, dan dalam dua belas tahun ini kami tidak pernah saling mengancam." John menatap ke kanan. "Baiklah, Tommy, akan saya lihat—"

John berhenti bicara dan tiba-tiba saya melihat sepatunya lagi. Ketika selesai dengan Tommy, ia mulai berjalan ke suatu tempat. Semenit kemudian wajahnya muncul lagi; ia berada di depan tembok lain.

"John," kata saya. "Mari kita melangkah mundur. Pertama-tama, saya tahu Anda kesal karena apa yang dikatakan oleh Margo—"

"Apa yang dikatakan oleh *Margo*? Itu bahkan bukan dia! Itu terapis tololnya yang bertingkah seperti dalangnya! Margo suka pada orang itu. Ia selalu mengutip kata-katanya, seakan-akan dia itu seorang Guru Besar. Mungkin dia menyajikan Kool-Aid di ruang tunggunya dan perempuan dari seluruh kota menceraikan suaminya karena mereka meminum omong kosongnya! Saya mencari informasi tentangnya untuk melihat kredensialnya dan, benar saja, salah satu *dewan terapi yang bodoh* memberi izin praktik kepadanya. Wendell Bronson, Ph.D."

Tunggu, Wendell Bronson?

!

!!

!!!!

!!!!!!!

Margo menemui Wendell-*ku*? "Terapis tolol" itu adalah WENDELL? Pikiran saya meledak. Saya bertanya-tanya di bagian sofa mana Margo duduk pada hari pertamanya. Apakah Wendell juga melempar kotak tisu atau apakah ia duduk cukup dekat sehingga bisa meraihnya sendiri. Apakah kami pernah berpapasan di jalan masuk atau keluar (perempuan cantik yang keluar sambil menangis yang saya lihat dari ruang tunggu?)? Apakah ia pernah menyebut nama saya di sesi terapinya sendiri—"John mempunyai terapis yang buruk, Lori Gottlieb, yang mengatakan..." Namun kemudian saya ingat bahwa John merahasiakan terapinya dari Margo—dan sekarang, saya sangat bersyukur ia melakukan itu.

Saya tidak tahu apa yang harus saya perbuat dengan informasi ini, jadi saya melakukan apa yang telah diajarkan kepada kami jika mengalami reaksi rumit kepada sesuatu dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahaminya. Jadi sekarang saya tidak berbuat apa-apa. Saya akan melanjutkan konsultasi tentang hal ini di lain waktu.

"Mari kita bahas Margo sejenak," kata saya, lebih untuk diri sendiri daripada untuk John. "Menurut saya apa yang ia katakan itu sangat manis. Margo pasti sangat mencintai Anda."

"Apa? Ia mengancam untuk pergi!"

"Baiklah, mari kita melihatnya dengan cara yang lain," kata saya. "Kita pernah bicara tentang perbedaan antara kritik dan keluhan, kritik mengandung penghakiman, sedangkan keluhan mengandung permintaan. Tetapi, keluhan juga bisa menjadi pujian yang tidak disuarakan. Saya tahu bahwa apa yang dikatakan oleh Margo sering kali terasa sebagai rangkaian keluhan. Dan memang keluhan—tetapi itu keluhan yang manis karena di dalam setiap keluhan ia memberi pujian kepada Anda. Penyajiannya memang tidak optimal, tetapi ia mengatakan bahwa ia mencintai Anda. Ia menginginkan lebih banyak dari diri Anda. Ia merindukan Anda. Ia meminta Anda untuk *datang mendekat.* Dan sekarang ia mengatakan bahwa pengalaman ingin dekat dengan Anda tetapi tidak direspons adalah pengalaman yang menyakitkan, sehingga mungkin ia tidak akan tahan *karena ia sangat mencintai Anda.*"

Saya menunggu, membiarkan John menyerap bagian terakhir dari kalimat. "Sebenarnya itu benar-benar sebuah pujian."

Saya selalu mengusahakan agar John mengenali perasaan saat-ininya, karena perasaan menjurus ke perilaku. Begitu mengetahui apa yang sedang kita rasakan, kita bisa memilih ke mana akan membawa perasaan itu. Namun, jika kita langsung mendorongnya pergi begitu mereka muncul, sering kali akhirnya kita menyimpang

ke arah yang salah, menemukan diri kita kembali tersesat di negeri kekacauan.

Dalam hal ini, pria cenderung kurang beruntung karena biasanya mereka dibesarkan untuk memiliki pengetahuan praktis tentang dunia internalnya; secara sosial, pria kurang bisa diterima untuk membicarakan perasaannya. Jika seorang perempuan merasakan tekanan budaya untuk menjaga penampilan fisik, pria merasakan tekanan untuk menjaga penampilan emosional. Perempuan mungkin mencurahkan isi hatinya kepada teman atau keluarga, tetapi ketika pria menceritakan perasaannya di sesi terapi, hampir selalu sayalah orang pertama yang mendengarnya. Seperti pasien-pasien perempuan, pria juga mengalami kesulitan dengan pernikahan, harga diri, identitas, kesuksesan, orangtuanya, masa kanak-kanaknya, soal dicintai dan dimengerti—tetapi topik-topik ini sulit untuk dikemukakan secara bermakna bersama teman-teman pria mereka. Tidaklah mengherankan bahwa angka penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan serta bunuh diri pada pria paruh baya terus meningkat. Banyak pria yang merasa tidak mempunyai tempat untuk berpaling.

Jadi, saya membiarkan John untuk menggunakan waktu ini untuk memilah perasaannya tentang "ancaman" Margo dan pesan lebih lunak yang mungkin ada di baliknya. Saya belum pernah melihat John bertahan mengolah perasaannya selama itu, dan saya terkesan bahwa ia sanggup melakukannya.

Mata John melesat ke bawah dan ke samping, yang biasanya terjadi ketika apa yang saya katakan menyentuh suatu tempat yang rentan, dan saya senang. Karena mustahil untuk tumbuh tanpa menjadi rentan terlebih dahulu. Kelihatannya ia masih benar-benar meresapi—bahwa untuk pertama kali, dampak dirinya pada Margo sedang menggema.

Akhirnya John mengangkat wajah dan menatap saya. "Hai, maaf, tadi saya harus memadamkan suara ponsel saya. Mereka sedang merekam suara. Saya tidak mendengar. Apa yang tadi Anda katakan?"

Ini benar-benar tidak bisa dipercaya. Jadi, saya benar-benar sedang bicara dengan diri saya sendiri. Tidak heran jika Margo ingin pergi! Seharusnya saya mendengarkan naluri saya dan meminta John menjadwalkan kembali pertemuan tatap muka, tetapi saya terbujuk oleh permintaan daruratnya.

"John," kata saya, "saya benar-benar ingin menolong Anda soal ini, tetapi menurut saya ini terlalu penting untuk dibicarakan melalui Skype. Mari kita jadwalkan waktu agar Anda bisa datang, agar tidak terlalu banyak gangguan—"

"Oh, tidak, tidak, tidak," katanya memutus. "Ini tidak bisa menunggu. Saya baru saja memberi latar belakang agar Anda mau bicara dengannya."

"Dengan siapa...?"

"Terapis tolol itu! Jelas bahwa ia hanya mendengar satu sisi dari kisah, dan satu sisi yang tidak terlalu akurat. Tetapi Anda *mengenal saya.* Anda bisa bicara untuk saya. Anda bisa memberi sudut pandang kepadanya sebelum Margo menjadi benar-benar gila."

Saya membayangkan skenario ini di kepala saya: *John ingin aku menelepon terapisku sendiri untuk membahas mengapa pasienku tidak senang dengan terapi yang terapisku lakukan dengan istri pasienku.*

Hmm, tidak.

Bahkan jika Wendell bukan terapis saya, saya tidak akan melakukannya. Saya akan menghubungi terapis lain jika, misalnya, saya merawat salah satu pihak dari pasangan dan pihak lainnya dirawat oleh terapis lain, dan ada alasan yang penting untuk saling bertukar informasi (seseorang akan bunuh diri, berpotensi melakukan kekerasan, kami sedang mengerjakan sesuatu di satu situasi yang akan bermanfaat jika diteguhkan oleh pihak lainnya, atau kami ingin

mendapatkan sudut pandang yang lebih luas). Namun, di kejadian yang langka ini, pihak-pihak terkait harus terlebih dulu menandatangani izin persetujuan. Baik Wendell atau bukan, saya tidak bisa menghubungi terapis dari istri pasien saya tanpa alasan klinis yang relevan dan tanpa izin dari kedua belah pihak.

"Izinkan saya menanyakan sesuatu," kata saya kepada John.

"Apa?"

"Apa Anda merindukan Margo?"

"Apa *saya* merindukan *dia*?"

"Ya."

"Anda tidak akan menelepon terapisnya Margo, ya?"

"Tidak, dan Anda tidak akan memberitahu bagaimana perasaan Anda yang sesungguhnya tentang Margo, bukan?" Saya punya perasaan bahwa ada banyak cinta yang terkubur di antara John dan Margo karena saya mengetahui satu hal ini: cinta sering kali bisa terlihat seperti banyak hal lain yang tidak terlihat seperti cinta.

John tersenyum saat saya melihat seseorang yang saya duga sebagai Tommy kembali memasuki bingkai layar ponsel saya sambil memegang naskah. Saya terjungkir ke arah lantai dengan kecepatan yang begitu tinggi sampai merasa pusing, seakan-akan saya sedang menaiki *roller coaster* yang menukik tajam. Menatap sepatu John lagi, saya mendengar perbincangan tentang apakah si tokoh—favorit saya!—harus bersikap luar biasa menyebalkan di adegan ini atau mungkin agak menyadari bahwa dirinya menyebalkan (yang menarik, John memilih yang kedua) lalu Tommy mengucapkan terima kasih dan pergi. Yang menarik bagi saya, John tampak sangat menyenangkan, meminta maaf kepada Tommy atas ketidakhadirannya dan menjelaskan bahwa ia sedang sibuk "memadamkan api dengan stasiun TV". (Saya = "stasiun TV".) Mungkin sebenarnya ia sopan kepada rekan-rekan kerjanya.

Atau mungkin tidak. Ia menunggu sampai Tommy pergi, kemudian mengangkat teleponnya ke depan wajahnya lagi dan mengucapkan kata-kata tanpa suara, "Tolol," sambil mengarahkan matanya ke arah Tommy.

"Saya tidak bisa mengerti bagaimana terapisnya, yang merupakan seorang *pria*, tidak bisa melihat kedua sisi dari situasi ini," lanjutnya. "Bahkan *Anda* saja bisa melihat kedua sisi dari kisah ini!"

Bahkan saya? Saya tersenyum. "Apakah itu tadi pujian untuk saya?"

"Jangan tersinggung. Maksud saya... Anda tahu."

Tentu saya tahu, tetapi saya ingin John mengatakannya. Dengan caranya sendiri, ia telah menjadi terikat kepada saya, dan di setiap peluang yang saya dapatkan, saya ingin dia tetap berada sedikit lebih lama di dunia emosionalnya. Namun, John kembali ke omelannya tentang Margo yang sangat patuh pada terapisnya, dan tentang Wendell yang penipu karena sesinya hanya 45 menit, bukan 50 menit seperti biasanya. (Sebenarnya ini juga membuat saya kesal.) Saya mengamati bahwa John membicarakan Wendell seperti seorang suami membicarakan pria yang ditaksir oleh istrinya. Saya rasa ia cemburu, ia merasa tidak dilibatkan dalam apa yang terjadi di antara Margo dan Wendell di ruang terapi. (Saya juga cemburu! Apakah Wendell tertawa saat Margo bercanda? Apakah ia lebih suka pada Margo?) Saya ingin mengembalikan John ke saat ketika ia nyaris terhubung dengan saya.

"Saya senang Anda merasa dimengerti oleh saya," kata saya. Untuk sedetik, raut wajah John menjadi seperti rusa yang tersorot lampu mobil, lalu ia melanjutkan.

"Saya hanya ingin mengetahui cara menghadapi Margo."

"Dia sudah mengatakannya kepada Anda," saya melanjutkan. "Dia merindukan Anda. Saya bisa melihat dari pengalaman kita bersama, betapa terampilnya Anda untuk menjauhkan orang-orang yang sayang kepada Anda. Bedanya, saya tidak pergi, tetapi Margo

mengatakan mungkin ia akan pergi. Jadi, mungkin Anda bisa mencoba sesuatu yang berbeda dengannya. Mungkin Anda bisa mengatakan bahwa Anda juga merindukan dia." Saya berhenti sejenak. "Mungkin saya salah, tetapi saya rasa Anda juga merindukan dia."

John mengangkat bahu, dan kali ini ketika ia menatap ke bawah, ia tidak membisu. "Saya rindu kami yang seperti dulu," katanya.

Sekarang raut wajahnya sedih, bukan marah. Bagi sebagian besar dari kita, kemarahan adalah perasaan ke arah luar—menyalahkan orang lain dengan kemarahan kita bisa terasa sebagai pembenaran diri yang menyenangkan. Namun, sering kali itu hanya puncak dari gunung es dan jika kita lihat ke bawah permukaan, kita melihat perasaan-perasaan terendam yang tidak kita sadari atau tidak ingin kita tunjukkan: takut, tidak berdaya, iri, kesepian, dan tidak aman. Dan jika bisa menoleransi perasaan-perasaan yang lebih dalam ini dengan cukup lama untuk memahaminya dan mendengar apa yang mereka katakan, maka kita bukan hanya bisa mengelola kemarahan dengan cara yang lebih produktif, tetapi juga tidak akan marah sepanjang waktu.

Tentu saja kemarahan memiliki fungsi lain—kemarahan mendorong orang untuk menjauh dan menghalangi orang untuk berada cukup dekat sehingga bisa melihat Anda. Saya bertanya-tanya apakah John membutuhkan orang untuk marah kepadanya agar mereka tidak bisa melihat kesedihannya.

Saya mulai bicara, tetapi seseorang meneriakkan nama John dan mengejutkannya. Ponselnya terlepas dari tangannya dan meluncur ke lantai, tetapi tepat ketika saya merasa wajah saya akan membentur lantai, John menangkapnya, dan memunculkan kembali wajahnya di layar. "Sial—saya harus pergi!" katanya. Lalu, sambil menahan napas: "Dasar bodoh..." Lalu, layar saya kosong.

Sesi kami berakhir.

***

Karena masih ada sisa waktu sebelum sesi terapi berikutnya, saya berjalan ke dapur untuk membuat kudapan. Dua rekan saya ada di sana. Hillary sedang membuat teh. Mike sedang makan roti lapis.

"Bayangkan sejenak," kata saya, "apa yang akan kalian lakukan jika istri pasien kalian menemui terapis kalian, dan pasien kalian berpikir bahwa terapis kalian itu tolol?"

Mereka menatap saya, alis mereka terangkat. Di dapur, situasi bayangan bukanlah bayangan semata.

"Aku akan berganti terapis," kata Hillary.

"Aku akan mempertahankan terapisku dan berganti pasien," kata Mike.

Mereka berdua tertawa.

"Tidak, ini serius," kata saya. "Apa yang akan kalian lakukan? Yang lebih parah lagi: Pasienku ingin aku bicara dengan terapisku tentang istrinya. Istrinya tidak tahu bahwa suaminya adalah pasienku, jadi untuk sementara ini bukan masalah. Tetapi bagaimana jika suatu saat kelak si suami memberitahu istrinya lalu menginginkan saya bicara dengan terapisku, dan istrinya memberi izin? Apakah saya harus memberitahu bahwa terapis istrinya juga merupakan terapisku?"

"Tentu saja," kata Hillary.

"Tidak harus," kata Mike pada saat yang bersamaan.

"Iya, kan?" kata saya. "Ini tidak jelas. Dan tahukah kalian mengapa ini tidak jelas? Karena hal seperti ini TIDAK PERNAH TERJADI! Kapan sesuatu seperti ini pernah terjadi?"

Hillary menawarkan teh.

"Aku pernah didatangi dua orang secara terpisah untuk terapi tepat setelah mereka berpisah," kata Mike. "Mereka menggunakan nama belakang yang berbeda dan alamat yang berbeda, karena sudah berpisah, jadi aku tidak tahu bahwa mereka pernah menikah sampai sesi kedua, ketika aku menyadari bahwa aku sedang men-

dengar kisah yang sama dari sisi yang berbeda. Teman mereka, seorang mantan pasienku, memberi namaku kepada keduanya. Jadi, aku harus merujuk mereka berdua ke terapis lain."

"Ya," kata saya, "tetapi ini bukan dua pasien yang memiliki kepentingan yang bertentangan. Di sini terapiskulah yang terlibat. Bayangkan seberapa seringnya *itu* bisa terjadi?"

Saya melihat Hillary memalingkan wajahnya. "Apa?" saya bertanya.

"Tidak ada apa-apa."

Mike menatap Hillary. Wajah Hillary memerah. "Ayo, ceritakan saja," kata Mike.

Hillary menghela napas. "Baiklah, sekitar 20 tahun yang lalu, ketika baru mulai, aku merawat seorang pria muda untuk kasus depresi. Aku merasa kami sedang mengalami kemajuan, tetapi lalu sepertinya terapi kami tersendat. Aku pikir ia tidak siap untuk bergerak maju, tetapi aku belum berpengalaman dan masih terlalu muda untuk mengetahui perbedaannya. Jadi ia pergi, dan sekitar setahun kemudian, aku bertemu dengannya di kantor terapisku."

Mike menyeringai. "Pasienmu meninggalkanmu untuk pergi ke terapismu sendiri?"

Hillary mengangguk. "Yang lucu, di terapi, aku bicara tentang kemacetanku bersama pasien ini dan betapa aku merasa tidak berdaya ketika pasien ini pergi. Aku yakin pasien itu kelak memberitahu terapisku tentang betapa tidak terampilnya mantan terapisnya dan pada suatu saat menyebut namaku. Terapisku harus menghadapi keduanya sekaligus."

Saya memikirkannya dalam kaitannya dengan situasi Wendell. "Tetapi terapismu tidak pernah mengatakan apa pun?"

"Tidak pernah," kata Hillary. "Jadi pada suatu hari aku mengemukakannya. Tentu saja ia tidak bisa mengatakan bahwa ia menemui orang itu, jadi kami memfokuskan perbincangan tentang rasa

tidak amanku sebagai seorang terapis baru. Perasaan-perasaanku. Entah apa lagi. Tetapi aku sangat ingin mengetahui bagaimana terapi *mereka* berlangsung dan apa yang ia lakukan dengan berbeda sehingga berhasil bagi mantan pasienku."

"Kau tidak akan pernah tahu," kata saya.

Hillary menggeleng. "Aku tidak akan pernah tahu."

"Kita ini seperti ruang besi," kata Mike. "Tidak ada yang bisa menembus kita."

Hillary menoleh kepada saya, "Jadi, kau akan memberitahu terapismu?"

"Haruskah aku memberitahunya?"

Mereka berdua mengangkat bahu. Mike menatap jam, membuang sampahnya. Hillary dan saya menyeruput teh kami. Saatnya untuk sesi berikutnya. Satu per satu, lampu hijau di dinding menyala, dan kami keluar untuk memanggil pasien dari ruang tunggu.

Bab 22
Penjara

"Hmm," kata Wendell setelah akhirnya saya mengaku tentang situasi buku saya kepadanya. Diperlukan waktu yang lama bagi saya untuk mengumpukan keberanian guna memberitahukannya.

Selama dua minggu, saya telah bergeser ke Posisi B, berencana untuk mengakui semuanya, tetapi begitu bertatap muka, di sudut terjauh sofa, saya mogok. Saya malah bicara tentang guru putra saya (yang hamil), orangtua saya (yang menua), mimpi (yang menakutkan), cokelat (pengalihan, saya akui), keriput yang mulai muncul di dahi (yang mengejutkan, ini bukan pengalihan), dan makna hidup (hidup saya). Wendell berusaha untuk memfokuskan saya, tetapi saya terus meluncur dari satu hal ke hal lainnya supaya bisa luput darinya. Setidaknya saya mengira bisa luput.

Hari ini, Wendell menguap. Menguap yang dibuat-buat, menguap yang strategis, dramatis, sebesar-besarnya. Menguap yang me-

ngatakan, "Sampai kau menceritakan apa yang sebenarnya ada di benakmu, kau akan tetap tersendat dan terjebak di tempat." Lalu, ia duduk bersandar, mempelajari saya.

"Ada sesuatu yang ingin saya katakan kepada Anda," kata saya.

Ia menatap saya, seakan berkata, *Itu sudah jelas.*

Dan meluncurlah seluruh kisah itu dalam satu ayunan besar.

"Hmm," katanya lagi. "Jadi, Anda tidak ingin menulis buku ini."

Saya mengangguk.

"Dan jika Anda tidak menyerahkan buku ini, akan ada konsekuensi keuangan dan profesional yang serius?"

"Benar." Saya mengangkat bahu, seakan-akan berkata, *Lihat betapa kacaunya diriku?*

"Andai saja saya mau menulis buku tentang pengasuhan anak," kata saya, "saya tidak akan berada di situasi ini." Ini adalah bait ulangan yang telah saya katakan kepada diri sendiri setiap hari—terkadang setiap jam—selama beberapa tahun terakhir.

Wendell melakukan kebiasaannya: mengangkat bahu, tersenyum, dan menunggu.

"Saya tahu," kata saya menghela napas. "Saya telah melakukan kesalahan kolosal yang tidak bisa diperbaiki." Saya merasa kepanikan mulai muncul lagi.

"Bukan itu yang saya pikirkan," katanya.

"Lalu, apa?"

Ia mulai menyanyi. *Separuh hidupku sudah berlalu, oh yeah. Separuh hidupku telah melewatiku.*

Saya menggulirkan mata ke atas, tetapi ia terus menyanyi. Nadanya *blues* dan saya berusaha mengenalinya. Etta James? BB King?

Kalau saja aku bisa kembali, mengubah masa lalu. Memiliki lebih banyak waktu, untuk memperbaiki segalanya...

Lalu saya sadar, itu bukan dari penyanyi terkenal. Itu ciptaan pencipta lirik dadakan, Wendell Bronson. Liriknya buruk, tetapi ia

mengejutkan saya dengan suaranya yang kuat dan menggema. Bagi saya, ia tidak terlihat seperti seseorang yang bisa menyanyi.

Lagu berlanjut, dan ia benar-benar menyanyikannya. Mengetuk-ngetukkan kakinya. Menjentikkan jari-jarinya. Jika sedang berada di luar sana, saya akan menganggapnya orang gila yang mengenakan kardigan, tetapi di dalam sini, kepercayaan diri dan spontanitasnya mengesankan saya, kesediaannya untuk menjadi dirinya sendiri, sama sekali tidak peduli apakah ia akan dianggap konyol atau tidak profesional. Saya tidak bisa membayangkan melakukan hal seperti ini di depan pasien saya.

Ia tiba di akhir lagu, lengkap dengan gaya tangan jaz. *Karna separuh hidupku sudah berl a a l u u u u...*

Wendell berhenti menyanyi dan menatap saya dengan serius. Saya ingin mengatakan bahwa ia menyebalkan, bahwa ia meremehkan masalah yang, secara realistis dan praktis, adalah pencuat kecemasan saya. Namun, sebelum bisa mengatakan itu, saya merasakan suatu kesedihan yang sangat berat sedang turun, seakan entah dari mana. Lagu Wendell berputar di kepala saya.

"Seperti puisinya Mary Oliver," kata saya kepada Wendell. "'*Apa yang akan kau lakukan dengan hidupmu yang liar dan berharga?*' Saya pikir saya tahu apa yang saya rencanakan, tetapi sekarang segala sesuatu telah berubah. Saya akan hidup bersama Sang Mantan. Saya akan menulis apa yang penting bagi saya. Saya tidak pernah menduga—"

"—akan berada di situasi ini," ujar Wendell dengan tatapan yang mengatakan, *Nah, dia mulai lagi.* Sekarang kami seperti pasangan yang sudah menikah sejak lama, yang saling menyelesaikan kalimat masing-masing.

Namun kemudian Wendell diam, dan tidak seperti diam disengaja yang telah sangat saya kenal. Mungkin pikiran Wendell se-

dang tersendat, seperti bagaimana saya kadang tersendat di sesi-sesi ketika pasien saya tersendat dan saya juga ikut tersendat. Ia telah mencoba menguap, menyanyi, mengarahkan saya kembali, dan mengajukan pertanyaan yang penting. Namun, saya masih kembali ke tempat yang selalu saya datangi—kisah kehilangan saya.

"Saya sedang memikirkan apa yang Anda inginkan di sini," katanya. "Menurut Anda, bagaimana saya bisa membantu Anda?"

Saya dikejutkan oleh pertanyaannya. Saya tidak tahu apakah ia meminta bantuan saya sebagai sesama terapis atau bertanya kepada saya sebagai pasiennya. Untuk keduanya, saya tidak tahu. Apa yang saya inginkan dari terapi?

"Saya tidak tahu," kata saya, tetapi begitu mengatakannya, saya takut. Mungkin Wendell *tidak bisa* menolong saya. Mungkin tidak ada yang bisa menolong saya. Mungkin saya hanya harus belajar hidup bersama pilihan-pilihan saya.

"Saya rasa saya bisa menolong," katanya, "tetapi mungkin tidak dengan cara yang Anda bayangkan. Saya tidak bisa mengembalikan Sang Mantan, saya tidak bisa memberi kesempatan untuk mengulang. Dan sekarang Anda berada dalam situasi buku ini dan Anda juga menginginkan saya menyelamatkan Anda dari situasi ini. Dan saya juga tidak bisa melakukan itu."

Saya menarik napas dengan suara keras, menunjukkan betapa konyolnya kata-katanya itu. "Saya tidak menginginkan Anda untuk *menyelamatkan* saya," kata saya. "Saya seorang kepala rumah tangga, bukan gadis remaja yang sedang stres."

Kami saling menatap. Lalu, saya memalingkan wajah.

"Tidak ada orang yang akan menyelamatkan Anda," ujarnya perlahan.

"Tetapi saya tidak ingin *diselamatkan*!" kata saya bersiteguh, meski kali ini sebagian dari diri saya bertanya-tanya, *Tunggu sebentar, apakah aku ingin diselamatkan?* Di tingkatan tertentu, bukan-

kah kita semua ingin diselamatkan? Saya teringat bagaimana orang-orang datang ke terapi berharap untuk merasa lebih baik, tetapi apa artinya "lebih baik" itu?

Ada sebuah magnet yang seseorang rekatkan di kulkas dapur kantor kami: "Damai. Itu bukan berarti berada di tempat di mana tidak ada suara, kesulitan, atau kerja keras. Damai berarti berada di tengah semua itu tetapi hatimu tetap tenang." Kami bisa menolong pasien menemukan kedamaian, tetapi mungkin jenis damai itu berbeda dari yang mereka bayangkan ketika mereka memulai perawatan. Seperti yang dikatakan oleh seorang psikoterapis, mendiang John Weakland, "Sebelum terapi yang sukses, ada hal-hal menyebalkan yang sama dan berulang-ulang. Setelah terapi yang sukses, ada hal-hal menyebalkan yang bergantian satu per satu."

Saya tahu terapi tidak akan menjadikan semua masalah saya menghilang, mencegah timbulnya masalah baru, atau memastikan bahwa saya akan selalu bertindak dari posisi yang penuh keyakinan. Terapis tidak melakukan transplantasi kepribadian—mereka hanya membantu menumpulkan ujung-ujung yang tajam. Mungkin kita menjadi tidak terlalu reaktif atau kritis, lebih terbuka dan mau memperbolehkan orang-orang masuk. Dengan kata lain, terapi adalah soal memahami *diri kita.* Namun, sebagian dari upaya mengenal diri sendiri adalah upaya untuk *membuang apa yang kita kenal* tentang diri sendiri—untuk melepaskan kisah-kisah membatasi yang kita ceritakan kepada diri sendiri tentang siapa diri kita, sehingga kita tidak terperangkap oleh mereka.

Namun, membuat orang melihat dirinya sendiri adalah sebuah perkara lain.

Sekali lagi saya mengulas masalah di kepala saya. *Harus menulis buku agar ada atap di atas kepala. Menolak peluang untuk menulis buku yang akan mempertahankan atap di atas kepala selama bertahun-tahun. Sepertinya tidak bisa menulis buku bodoh tentang topik bodoh yang membuatku kesulitan. Akan memaksa diri untuk menulis*

buku kebahagiaan yang bodoh dan menyebalkan. Telah mencoba memaksa diri untuk menulis buku kebahagiaan yang bodoh dan menyebalkan, dan berakhir di Facebook, merasa iri pada semua orang yang berhasil mengelola hidupnya.

Saya ingat kata-kata Einstein: "Tidak ada masalah yang bisa diselesaikan dari tingkat kesadaran yang sama dengan yang telah menciptakan masalah itu," dan saya selalu merasa bahwa kalimat itu masuk akal. Namun, seperti kebanyakan orang, saya percaya bahwa seharusnya saya bisa memikirkan jalan keluar dari masalah saya dengan berulang kali memikirkan bagaimana saya telah membuat diri saya masuk ke dalamnya.

"Saya hanya melihat bahwa tidak ada jalan keluar dari masalah ini," kata saya. "Dan maksud saya bukan hanya tentang buku. Maksud saya semua 'ini'—segala sesuatu yang telah terjadi."

Wendell menyandarkan tubuhnya, melepas dan menyilangkan kembali tungkainya seperti yang dilakukan oleh sebagian besar terapis ketika tungkai mereka mulai kesemutan, lalu memejamkan matanya, sesuatu yang ia lakukan ketika sepertinya sedang mengumpulkan pikirannya.

Ketika ia membuka matanya kembali, kami duduk terdiam untuk beberapa waktu, tidak berkata-kata, dua terapis nyaman bersama-sama dalam keheningan yang panjang. Saya menyandarkan tubuh dan menikmatinya, dan saya terpikir tentang betapa saya berharap kita bisa lebih banyak melakukan ini dalam kehidupan sehari-hari: hanya berada bersama, tanpa telepon, laptop, televisi, atau obrolan kosong. Hanya hadir. Duduk seperti ini membuat saya merasa rileks sekaligus bertenaga.

Akhirnya, Wendell berbicara.

***

"Saya teringat," ujarnya memulai, "akan sebuah gambar kartun yang terkenal. Tentang seorang narapidana yang mengguncang jerujinya—berusaha keras untuk keluar—padahal di kanan dan kirinya terbuka, tidak ada jeruji."

Ia berhenti sejenak, membiarkan gambaran itu mengendap.

"Yang perlu dilakukan oleh narapidana itu hanyalah *berjalan memutar.* Tetapi ia terus mengguncang jeruji dengan heboh. Itulah sebagian besar dari kita. Kita *merasa* benar-benar tersendat, terperangkap di sel emosional kita, tetapi sebenarnya ada jalan keluar—asal kita mau melihatnya."

Ia membiarkan bagian terakhir dari kalimat itu menggantung di antara kami. *Asal kita mau melihatnya.* Ia menggambar sel penjara di udara dengan tangannya, mengundang saya untuk melihatnya.

Saya menatap ke tempat lain, tetapi saya merasa mata Wendell menatap saya.

Saya menghela napas. *Baiklah.*

Saya memejamkan mata dan menarik napas. Saya mulai membayangkan penjara itu, sebuah sel kecil dengan dinding krem muram. Saya membayangkan jeruji besi, tebal, kelabu, berkarat. Saya membayangkan diri saya mengenakan seragam jingga, mengguncang jeruji besi dengan heboh, memohon untuk dibebaskan. Saya membayangkan hidup saya di sel kecil ini, tak ada apa pun di sana kecuali bau pesing serta gambaran masa depan yang muram dan terkukung. Saya membayangkan diri saya berteriak "Keluarkan aku dari sini! *Selamatkan aku!*" Saya membayangkan diri saya melihat ke kanan lalu ke kiri dengan panik, sebelum sekali lagi mengguncang jeruji. Saya memperhatikan seluruh tubuh saya merespons, merasa lebih ringan, seakan beban seribu kilo telah diangkat saat kesadaran menerpa saya: "*Kau* adalah penjaramu sendiri."

Saya membuka mata dan sekilas menatap Wendell. Ia mengangkat alis kanannya, seakan berkata, *Aku tahu—kau melihatnya. Aku melihat bahwa kau melihatnya.*

"Teruslah melihat," bisiknya.

Saya kembali memejamkan mata. Sekarang saya berjalan memutari jeruji, awalnya ragu, tetapi saat semakin dekat ke jalan keluar, saya mulai berlari. Saya bisa merasakan kaki saya di tanah, angin lembut di kulit, hangatnya matahari di wajah. Saya bebas! Saya berlari secepat mungkin, lalu setelah beberapa waktu, saya melambat dan memeriksa apa yang ada di belakang saya. Tidak ada sipir penjara yang mengejar. Saya sadar bahwa sejak awal tidak ada sipir penjara. Tentu saja!

Sebagian besar orang datang ke terapi merasa "terperangkap"—terpenjara oleh pikiran, perilaku, pernikahan, pekerjaan, ketakutan, atau masa lalu. Terkadang kita memenjarakan diri dengan narasi penghukuman diri. Jika kita punya pilihan untuk memercayai salah satu dari dua hal dan memiliki bukti untuk keduanya—saya tidak patut dicintai, saya patut dicintai—sering kali kita memilih yang membuat kita merasa buruk. Mengapa kita terus mendengarkan stasiun radio berisik yang sama (stasiun radio hidup-semua-orang-lain-lebih-baik-dariku, stasiun radio aku-tidak-bisa-percaya-orang-lain, stasiun radio tidak-ada-yang-berjalan-lancar-dalam-hidupku) alih-alih beralih ke stasiun radio yang lain? Ubahlah stasiun radio yang Anda dengarkan. Berjalanlah mengitari jeruji. Siapa yang menghentikan kita selain diri kita sendiri?

Ada jalan keluar—*asal kita mau melihatnya.* Dari semua hal lain, ternyata gambar kartunlah yang mengajarkan makna hidup kepada saya.

Saya membuka mata dan tersenyum, dan Wendell balas tersenyum. Itu adalah senyum persekongkolan yang mengatakan, *Jangan tertipu. Mungkin terasa seperti kau telah mengalami terobosan besar, tapi ini baru permulaan.* Saya sepenuhnya sadar tentang tantangan yang merentang di depan, dan Wendell tahu apa yang saya ketahui, karena kami berdua mengetahui sesuatu yang lain:

Kebebasan mengandung tanggung jawab, dan ada bagian dari diri kita yang takut pada tanggung jawab.

Mungkin terasa lebih aman untuk tinggal di penjara? Sekali lagi saya membayangkan jeruji besi dan sisi yang terbuka. Saya memperhatikan sebagian dari diri saya menawar untuk tinggal di dalam, sebagian lainnya ingin pergi. Saya memilih untuk pergi. Namun, berjalan mengitari jeruji di dalam benak berbeda dari berjalan mengitarinya di kehidupan nyata.

"Pemahaman adalah hadiah hiburan dari terapi" adalah semboyan favorit saya, artinya Anda bisa memiliki semua pemahaman di dunia, tetapi jika Anda tidak berubah *di luar sana,* maka pemahaman—dan terapi—itu tidak ada gunanya. Pemahaman memperbolehkan kita untuk menentukan, *Apakah ini sesuatu yang dilakukan kepadaku atau aku sendiri yang melakukannya kepada diriku?* Jawabannya memberi kita pilihan, tetapi kita sendiri yang harus memilih.

"Anda siap untuk mulai bicara tentang pergumulan yang sedang Anda alami?" tanya Wendell.

"Maksud Anda pergumulan dengan Sang Mantan, atau dengan diri sendiri—" ujar saya memulai.

"Bukan, pergumulan Anda dengan kematian," kata Wendell.

Sejenak saya bingung, tetapi kemudian teringat. Saya kembali ke mimpi saya tentang bertemu dengan Sang Mantan di pusat perbelanjaan: Dia: "Apakah kau akhirnya menulis bukumu?" Saya: "Buku apa?" Dia: "Buku tentang kematianmu."

Oh. Tuhan.

Biasanya terapis beberapa langkah lebih maju daripada pasiennya—bukan karena lebih pintar atau bijak, tetapi karena kami memiliki titik pandang dari luar hidup mereka. Misalnya saya akan berkata kepada seorang pasien yang sudah mempunyai cincin tetapi sepertinya tidak bisa menemukan waktu yang tepat untuk me-

lamar pacarnya, "Saya rasa Anda tidak yakin bahwa Anda ingin menikah dengannya," dan ia akan berkata, "Apa? Tentu saja saya yakin! Saya akan melakukannya akhir pekan ini!" Lalu, ia pulang ke rumah dan tidak melamar, karena cuacanya buruk dan ia ingin melakukannya di pantai. Kami menjalani dialog yang sama selama berminggu-minggu, sampai suatu hari ia kembali dan berkata, "Mungkin saya tidak ingin menikah dengannya." Banyak orang yang berkata, "Tidak, itu bukan saya," tetapi seminggu atau sebulan atau setahun kemudian berkata, "Ya, itu memang saya."

Saya rasa Wendell telah menyimpan pertanyaan ini, menunggu saat yang tepat untuk meluncurkannya. Terapis selalu menimbang antara membentuk persekutuan yang saling memercayai atau masuk ke tugas yang sesungguhnya agar pasien tidak harus terus menderita. Sejak awal, kami bergerak dengan lambat sekaligus cepat, melambatkan konten, mempercepat relasi, dan di sepanjang jalan menanam benih secara strategis. Seperti di alam, jika Anda menanam benih terlalu dini, mereka tidak akan bertunas. Jika Anda menanam terlalu terlambat, mungkin mereka akan mengalami kemajuan, tetapi Anda melewatkan kondisi tersubur dari tanah. Namun, jika Anda menanam tepat waktu, mereka akan menyerap nutrisi dan berkembang dengan subur. Tugas kami adalah sebuah tarian yang halus di antara mendukung dan menantang.

Wendell menanyakan pergumulan saya dengan kematian di saat yang tepat—tetapi untuk alasan yang jauh lebih banyak dari yang ia ketahui.

Bab 23
Trader Joe's

Saat itu Sabtu sore yang sibuk di Trader Joe's, dan saya sedang memindai antrean untuk melihat antrean terpendek sementara putra saya lari untuk melihat pajangan cokelat. Terlepas dari situasi yang heboh, sepertinya kasir tidak terpengaruh. Seorang pemuda yang lengannya bertato menekan bel dan seorang pengemas barang yang mengenakan celana *legging* menari mendekat dan mengemas belanjaan pelanggan sambil bergoyang mengikuti irama musik. Di lorong berikutnya, seorang *hipster* dengan rambut gaya Mohawk berbicara di pengeras suara, meminta pengecekan harga, dan di ujung barisan, seorang kasir pirang yang cantik melempar jeruk dari satu tangan ke tangan lainnya untuk menghibur anak balita yang sedang menangis di kursi dorongnya.

Diperlukan satu menit sebelum saya menyadari bahwa kasir yang sedang bermain dengan jeruk itu adalah pasien saya, Julie.

Saya belum pernah melihat rambut palsu pirangnya yang baru, walaupun ia pernah menceritakannya di terapi.

"Terlalu heboh?" tanyanya tentang idenya soal rambut pirang, menagih janji saya untuk memberitahu jika ia sudah keterlaluan. Ia telah menanyakan hal yang sama tentang merespons iklan yang mencari penyanyi untuk *band* setempat, tentang mengikuti acara permainan, dan mendaftar untuk kegiatan minggu hening cara Buddhis di mana ia tidak diperbolehkan bicara selama seminggu. Ini semua sebelum obat mukjizat telah melaksanakan mukjizatnya pada tumor-tumornya.

Saya senang melihat ia meregang dari sikap anti-risiko yang telah ia jalani selama hidupnya. Dulu, ia berpikir bahwa mencapai kemapanan akan membuatnya bebas, tetapi sekarang ia mencicipi jenis kebebasan yang sama sekali berbeda.

"Apakah ini terlalu keluar jalur?" tanyanya sebelum menghadirkan ide baru kepada saya. Ia bersemangat untuk menyimpang dari jalan yang telah ia petakan, tetapi tidak terlalu jauh untuk tersesat. Meski begitu, tidak ada satu pun ide barunya yang mengejutkan saya.

Lalu, akhirnya, Julie mempunyai ide yang mengejutkan saya. Ia memberitahu bahwa selama minggu-minggu ketika ia percaya bahwa ia akan mati, ia sedang menunggu di antrean Trader Joe's dan menemukan dirinya ditakjubkan oleh para kasirnya. Mereka tampak begitu *menjadi dirinya sendiri* dalam cara mereka berinteraksi dengan pelanggan dan satu sama lain, mengajak bicara tentang hal kecil sehari-hari yang sebenarnya adalah hal besar dalam hidup—makanan, lalu lintas, atau cuaca. Ia membayangkan betapa berbedanya pekerjaan ini dengan pekerjaannya sendiri, yang ia sukai, tetapi juga disertai tekanan yang terus-menerus untuk menghasilkan dan menerbitkan, untuk terus memosisikan diri untuk maju. Dengan dipersingkatnya masa depan, ia membayangkan dirinya melakukan pekerjaan di mana ia bisa melihat hasil nyata yang

langsung—mengemas barang belanjaan, menggembirakan pelanggan, dan menghitung persediaan barang. Di penghujung hari, ia telah melakukan sesuatu yang konkret dan bermanfaat.

Julie memutuskan bahwa jika misalnya hanya mempunyai satu tahun untuk hidup, ia akan melamar untuk menjadi kasir akhir pekan di Trader Joe's. Ia tahu ia mengidealisasikan pekerjaan itu. Namun, ia masih ingin merasa memiliki tujuan dan komunitas, tentang menjadi bagian kecil dari berbagai kehidupan orang lain—bahkan jika hanya sesaat sambil membereskan barang belanjaan mereka.

"Mungkin Trader Joe's bisa menjadi bagian dari Belanda milik saya," ia bergurau.

Saya bisa merasa diri saya menolak ide itu, dan saya duduk sejenak, berusaha memahami sebabnya. Mungkin itu ada kaitannya dengan dilema yang sedang saya hadapi dalam merawat Julie. Jika Julie tidak mengalami kanker, saya akan berusaha menolongnya melihat bagian dari dirinya yang telah begitu lama terhambat. Sepertinya ia sedang membuka penutup aspek-aspek dirinya yang belum mendapat ruang untuk bernapas.

Namun, bersama seseorang yang sedang sekarat, apakah masuk akal untuk melakukan terapi atau sekadar memberi dukungan? Haruskah saya merawat Julie seperti seorang pasien yang sehat untuk tujuan yang lebih ambisius atau sekadar menawarkan penghiburan dan tidak mengguncang gerobak yang sudah dipenuhi apel? Saya penasaran apakah Julie pernah bertanya kepada dirinya sendiri tentang risiko, rasa aman, dan identitas yang selama ini tersembunyi di bawah kesadarannya jika ia tidak menghadapi teror kematiannya. Dan karena sekarang ia telah menghadapinya, seberapa jauh kami harus menceburkan diri ke dalamnya?

Ini adalah pertanyaan yang kita semua olah dengan diam-diam: Berapa banyak yang ingin kita ketahui? Terlalu banyak itu berapa

banyak? Terlalu banyak itu berapa banyak ketika seseorang sedang sekarat?

Fantasi tentang bekerja di Trader Joe's sepertinya merepresentasikan sejenis pelarian—seperti seorang anak yang berkata, "Aku mau melarikan diri ke keluarga yang lain!"—dan saya bertanya-tanya apa kaitan fantasi ini dengan diri Julie sebelum kanker. Namun terutama, saya bertanya-tanya apakah fisiknya akan sanggup menangani pekerjaan itu. Pengobatan percobaan itu telah menambah keletihannya. Ia butuh istirahat.

Suaminya, katanya, menganggap ia gila.

"Waktu hidupmu terbatas, dan impianmu adalah bekerja di Trader Joe's?" tanyanya.

"Memangnya kenapa, apa yang akan *kau* lakukan jika hanya punya satu tahun untuk hidup?" jawab Julie.

"Aku akan bekerja lebih sedikit," katanya, "bukan lebih banyak."

Saat Julie menceritakan reaksi Matt, saya terpikir bahwa sepertinya Matt dan saya sama-sama tidak mendukungnya, walaupun kami ingin Julie bahagia. Tentu saja ada beberapa kekhawatiran praktikal, tetapi mungkinkah keraguan kami disebabkan karena kami berdua, dengan cara yang aneh, *iri* pada Julie dan keyakinannya untuk mengejar impiannya, terlepas dari seberapa anehnya impian itu terdengar di permukaan? Apakah melihat perkembangan Julie sebenarnya malah menekankan kenyataan bahwa kami terlalu pengecut untuk menindaklanjuti impian "bekerja di Trader Joe's" versi kami—dan bahwa kami menginginkan Julie tetap seperti kita semua, bermimpi tanpa berbuat, terkukung oleh apa yang disebut oleh Wendell sebagai jeruji terbuka di kedua sisi sel penjara kami?

Atau mungkin itu hanya saya.

"Selain itu," kata Matt dalam perbincangan dengan Julie, "tidakkah kau ingin menghabiskan waktu itu bersamaku?"

Julie menjawab bahwa tentu saja ia mau. Namun, ia juga ingin bekerja di Trader Joe's, dan itu telah menjadi semacam obsesi. Jadi, ia melamar untuk bekerja di sana, dan pada hari ia mengetahui bahwa tidak ada tumor lagi di badannya, ia ditawari dinas pagi pada Sabtu.

Di kantor saya, Julie mengeluarkan ponselnya dan memutar kedua pesan telepon itu untuk saya: yang pertama dari dokter spesialis kankernya, yang kedua dari manajer di Trader Joe's. Ia tersenyum lebar seakan-akan baru saja memenangkan lotre, tetapi lotre terbesar dari yang terbesar.

"Saya menjawab ya," katanya setelah pesan dari Trader Joe's berakhir. Ia menjelaskan bahwa tidak ada yang tahu apakah tumor yang telah menghilang itu akan kembali, atau jika kembali, kapan itu akan terjadi. Ia bukan hanya ingin menambah daftar di *bucket list*-nya; ia juga ingin mencontrengnya.

"Saya harus menciutkannya," katanya, "jika tidak, itu hanya latihan yang tidak berguna tentang apa yang bisa saja terjadi."

***

Jadi, di sanalah saya berdiri, tidak tahu antrean mana yang akan saya pilih. Tentu saja saya tahu bahwa Julie telah mulai bekerja di Trader Joe's, tetapi saya tidak tahu bahwa ia bekerja di Trader Joe's *yang ini.*

Ia belum melihat saya, dan saya tidak bisa menahan diri untuk tidak memperhatikannya dari jauh. Ia menekan bel untuk memanggil pengemas barang, memberi stiker kepada seorang anak, tertawa bersama pelanggan tentang sesuatu yang tidak bisa saya dengar. Ia seperti Ratu Para Kasir, pesta yang ingin didatangi oleh setiap orang. Sepertinya orang-orang mengenal dia dan itu tidak mengejutkan, ia luar biasa efisien, menggerakkan antrean dengan cepat. Saya merasa mata saya berkaca-kaca dan tiba-tiba putra saya

berseru, "Bu, di sini!" dan saya melihat bahwa ia telah mencari jalan untuk masuk ke antrean Julie.

Saya ragu. Bagaimanapun juga mungkin Julie merasa canggung bertemu dengan terapisnya. Dan sejujurnya, mungkin saya juga akan merasa canggung. Julie tidak tahu banyak tentang saya, jadi bahkan isi keranjang belanja saya akan terasa terlalu mengungkapkan diri. Namun terutama, saya ingat bagaimana Julie membicarakan kesedihan yang ia alami ketika melihat anak-anak teman-temannya sementara ia dan suaminya berusaha mencari jalan untuk menjadi orangtua. Apa yang akan ia rasakan jika melihat saya bersama putra saya?

"Di sini saja!" jawab saya, melambaikan tangan kepada Zach untuk pindah ke antrean yang lain.

"Tapi yang ini lebih pendek!" teriaknya membalas, dan tentu saja lebih pendek karena Julie sangat *efisien*, dan pada saat itulah Julie melihat putra saya, dan mengikuti tatapannya ke arah saya.

Tertangkap basah.

Saya tersenyum. Ia tersenyum. Saya mulai melangkah ke antrean yang lain, tetapi Julie berkata, "Hei, Bu, dengarkan anak ini. Antrean ini lebih pendek!" Saya bergabung dengan Zach di antrean Julie.

Saya berusaha untuk tidak memperhatikannya saat kami menunggu giliran kami, tetapi saya tidak bisa menahan diri, saya memperhatikan versi kehidupan nyata dari fantasi yang telah ia jelaskan di sesi terapi: impiannya benar-benar telah terwujud. Ketika giliran kami tiba, Julie mengobrol dengan kami seperti yang ia lakukan bersama pelanggan lain.

"Joe's O's," katanya kepada putra saya. "Ini sarapan yang lezat."

"Itu untuk ibuku," jawabnya. "Jangan tersinggung, tapi aku lebih suka Cheerios."

Julie melihat sekeliling seakan memastikan tidak ada orang lain yang mendengar dan mengedipkan sebelah mata kepadanya. "Jangan bilang siapa-siapa, tapi aku juga," bisiknya.

Mereka menghabiskan sisa waktu dengan membahas keunggulan dari cokelat batangan yang telah dipilih oleh putra saya. Ketika semua barang sudah dikemas dan kami pergi mendorong keranjang belanja kami, Zach memeriksa stiker hadiah dari Julie.

"Aku suka ibu itu," katanya.

"Ibu juga," kata saya.

Baru setengah jam kemudian, saat membongkar belanjaan di dapur, saya melihat sesuatu dituliskan di bon kartu kredit.

"Saya hamil!" kata tulisan itu.

Bab 24
Halo, Keluarga

Riwayat kasus, Rita:
Pasien adalah seorang wanita telah bercerai yang datang bersama depresi. Mengungkapkan penyesalan atas apa yang ia yakini sebagai "pilihan buruk" dan kehidupan yang dijalani dengan buruk. Melaporkan bahwa jika hidupnya tidak membaik dalam satu tahun, ia berencana untuk "mengakhirinya".

"Ada sesuatu yang ingin saya tunjukkan kepada Anda," kata Rita.

Di lorong antara ruang tunggu dan kantor saya, ia menyerahkan ponselnya. Rita belum pernah menyerahkan ponselnya kepada saya, apalagi mulai bicara sebelum kami memasuki kantor dengan pintu tertutup, jadi saya terkejut oleh sikapnya. Ia menunjuk agar saya melihat ke layar ponselnya.

Di layarnya muncul profil dari aplikasi kencan bernama Bumble. Akhir-akhir ini Rita mulai menggunakan Bumble, karena tidak seperti aplikasi kencan lain, misalnya Tinder ("Memuakkan!" katanya), Bumble hanya mengizinkan perempuan menghubungi pria. Kebetulan teman saya, Jen, baru saja melihat artikel tentang aplikasi itu dan mengirimnya kepada saya dengan pesan, "Saat kau siap untuk berkencan lagi." Saya membalas, "Saat itu belum tiba."

Saya menoleh dari ponsel ke Rita.

"Bagaimana?" katanya penuh harap, saat kami memasuki kantor. Saya tidak tahu apa maksudnya.

"Bagaimana... apanya?" tanya saya, mengembalikan ponselnya.

"Bagaimana apanya?" jawabnya tak percaya. "Dia 82 tahun! Saya juga tidak muda lagi, tetapi yang benar saja! Saya tahu seperti apa wujud pria 80 tahun yang telanjang, dan itu memberi saya *mimpi buruk* selama seminggu. Maaf, tapi 75 tahun adalah batas tertinggi bagi saya. Dan jangan coba membuat saya mengubahnya!"

Saya harus memberitahu Anda, Rita berusia 69 tahun.

Beberapa minggu sebelumnya, setelah berbulan-bulan memberanikan diri, Rita telah memutuskan untuk mencoba aplikasi kencan. Dalam kehidupan sehari-harinya, ia tidak menemukan pria lajang usia lanjut, apalagi yang memenuhi persyaratannya—cerdas, ramah, memiliki keuangan yang stabil ("Saya tidak menginginkan seseorang yang mencari perawat dan dompet"), dan fisiknya bugar ("seseorang yang masih bisa ereksi tepat waktu"). Sekarang rambut tidak wajib, tetapi gigi, katanya, wajib.

Sebelum pria 82 tahun itu, ada seorang *gentleman* berusia sama yang tidak terlalu *gentle*. Mereka pergi makan malam, dan semalam sebelum apa yang seharusnya menjadi kencan kedua, melalui ponsel Rita mengirim resep dan foto makanan yang ingin dicoba oleh pria itu. "Hmmm," balasnya. "Sepertinya lezat." Rita baru akan membalas, tetapi muncul "Hmmmm" lagi, dilanjutkan dengan "Kau membunuhku..." dilanjutkan dengan "Jika kau tidak berhenti, aku tidak akan bisa berdiri," semenit kemudian disusul oleh "Maaf, tadi aku bermaksud mengirim pesan kepada putriku tentang punggungku yang sakit."

"Sakit punggung apanya, dasar mesum!" seru Rita. "Ia sedang melakukan entah apa dengan entah siapa, yang pasti ia bukan bicara tentang hidangan salmon yang saya kirimkan!" Jadi, tidak ada

kencan kedua, dan sama sekali tidak ada kencan, sampai ia menggunakan aplikasi *online* dan bertemu dengan si pria 82 tahun.

Rita datang kepada saya di awal tahun. Pada sesi pertama, ia begitu tertekan sehingga ketika menceritakan situasinya, ia seakan-akan sedang membaca obituarium. Garis akhir telah ditorehkan, dan ia percaya bahwa hidupnya adalah sebuah tragedi. Tiga kali bercerai, ibu dari empat anak dewasa yang bermasalah (karena cara pengasuhannya yang buruk, katanya), tidak punya cucu, hidup seorang diri, dan pensiun dari pekerjaan yang tidak disukainya, Rita tidak punya alasan untuk bangun di pagi hari.

Daftar kesalahannya sangat panjang: memilih suami-suami yang salah, gagal mendahulukan kebutuhan anak-anak di atas kebutuhannya sendiri (termasuk tidak melindungi mereka dari ayahnya yang pencandu alkohol), tidak menggunakan keterampilannya dengan cara yang memuaskan secara profesional atau berusaha untuk membentuk komunitas ketika ia masih lebih muda. Ia telah mengebalkan dirinya dengan pengingkaran selama pengebalan itu masih berhasil. Akhir-akhir ini, pengebalan itu sudah tidak berhasil lagi. Bahkan melukis—satu-satunya kegiatan yang ia nikmati dan mahir ia lakukan—sudah tidak menarik lagi.

Sekarang ulang tahunnya yang ke-70 sudah mendekat dan ia membuat kesepakatan dengan dirinya: Menjadikan hidupnya lebih baik di usia tujuh puluh itu, atau berhenti menghidupinya.

"Saya merasa sudah tidak bisa ditolong lagi," ujarnya menyimpulkan. "Tapi saya ingin mencoba satu kali lagi, hanya untuk memastikan."

Oke, tidak ada tekanan, pikir saya. Meski khayalan bunuh diri—dikenal sebagai "ideasi bunuh diri"—sering terjadi pada kasus depresi, sebagian besar orang yang merespons pada perawatan tidak pernah menindaklanjuti dorongan putus asa itu. Malah, ketika pasien menjadi *lebih baik,* risiko bunuh diri justru meningkat,

dalam rentang waktu yang pendek ketika mereka sudah tidak terlalu depresi sehingga makan atau berpakaian tampak seperti upaya yang luar biasa berat tetapi masih cukup banyak kepedihan untuk ingin mengakhiri segalanya—campuran yang berbahaya dari sisa depresi dan energi baru untuk mengambil tindakan. Namun, begitu depresi terangkat dan pikiran bunuh diri mereda, terbukalah sebuah jendela baru. Pada saat itulah terjadi tahap pembuatan perubahan yang bisa sangat memperbaiki kehidupan seseorang dalam jangka panjang.

Ketika masalah bunuh diri muncul—baik karena pasien atau terapis menyebutnya (memunculkannya tidak sama dengan "menanam" gagasan itu di benak seseorang, seperti yang dikhawatirkan oleh beberapa orang)—kami selalu menilai situasinya. Apakah ada rencana yang konkret? Apakah ada cara-cara untuk melaksanakan rencana itu (pistol di rumah, pasangan sedang keluar kota)? Apakah sebelumnya pernah ada upaya? Apakah ada faktor risiko tertentu (tidak adanya dukungan sosial atau pasien seorang pria—pria tiga kali lebih sering bunuh diri dibandingkan perempuan)? Sering kali orang bicara tentang bunuh diri bukan karena mereka ingin mati, tetapi karena mereka ingin mengakhiri kepedihannya. Jika bisa menemukan cara lain untuk mengakhiri kepedihannya, mereka sangat ingin hidup. Kami membuat penilaian dengan sebaik mungkin, dan selama tidak ada bahaya yang nyata, kami memantau dengan cermat dan mengolah depresi mereka. Namun, jika mereka bersiteguh untuk bunuh diri, ada langkah-langkah yang langsung kami ambil.

Rita memberitahu bahwa ia akan mengakhiri hidupnya, tetapi sangatlah jelas bahwa ia akan menunggu dan tidak melakukan apa-apa sebelum ulang tahunnya yang ke-70. Ia menginginkan perubahan, bukan kematian—karena sebenarnya, ia sudah mati di da-

lam dirinya. Untuk saat ini, saya akan memantau situasi, tetapi bunuh diri tidak membuat saya khawatir.

Yang membuat saya khawatir adalah usia Rita.

Saya malu untuk mengakui ini, tetapi pada awalnya saya khawatir bahwa diam-diam mungkin saya setuju dengan penilaian muram Rita. Mungkin ia *memang* benar-benar sudah tidak bisa ditolong lagi—atau setidaknya, tidak bisa ditolong dengan jenis pertolongan yang ia inginkan. Seharusnya seorang terapis adalah wadah bagi harapan yang belum bisa dipegang oleh seseorang yang sedang depresi, tetapi di kasusnya, saya tidak melihat banyak harapan. Biasanya saya melihat adanya kemungkinan karena ada banyak hal yang sedang terjadi dalam hidup pasien dengan depresi itu—mungkin pekerjaan yang membuatnya bangun di pagi hari (bahkan jika mereka tidak terlalu menyukai pekerjaan itu), jejaring kerja teman-teman (satu atau dua orang yang bisa mereka ajak bicara), atau kontak dengan beberapa anggota keluarga (bermasalah tetapi tetap ada). Mempunyai anak-anak di rumah atau hewan peliharaan kesayangan atau iman agamais juga bisa menjadi perlindungan terhadap bunuh diri.

Namun terutama, kebanyakan dari mereka masih *lebih muda.* Lebih mudah dibentuk. Mungkin sekarang hidupnya tampak menyedihkan, tetapi mereka masih punya waktu untuk mengubah segalanya dan menciptakan sesuatu yang baru.

Di sisi lain, Rita tampak seperti kisah peringatan: lanjut usia, seorang diri, tidak punya tujuan, dan penuh penyesalan. Menurutnya, ia tidak pernah benar-benar dicintai oleh siapa pun. Sebagai anak tunggal dari orangtua yang berjarak dan sudah lanjut usia, ia telah mengacaukan hidup anak-anaknya sendiri dengan begitu buruk sehingga tidak satu pun dari mereka mau bicara dengannya, dan ia tidak punya teman, kerabat, atau kehidupan sosial. Ayahnya telah meninggal puluhan tahun sebelumnya, dan ibunya mening-

gal di usia 90 tahun, setelah menderita Alzheimer selama bertahun-tahun.

Ia menatap mata saya dan menghadirkan tantangan: Realistisnya, tanyanya, apa yang bisa berubah di usia yang sudah selanjut ini?

Sekitar setahun sebelumnya, saya mendapat telepon dari seorang psikiater yang sangat dihormati di usia akhir tujuh puluhan tahunnya. Ia bertanya apakah saya mau menemui pasiennya, seorang perempuan berusia 30-an tahun yang sedang mempertimbangkan untuk membekukan sel telurnya sementara ia melanjutkan mencari pasangan hidup. Ia pikir perempuan ini akan mendapat manfaat dari konsultasi dengan saya karena, menurutnya, ia tidak cukup tahu soal kencan dan pembuahan anak untuk perempuan usia 30-an tahun masa kini. Sekarang, saya tahu bagaimana perasaan psikiater itu. Saya tidak yakin bahwa saya sungguh-sungguh mengerti masalah penuaan untuk warga lanjut usia masa kini.

Selama pendidikan, saya belajar tentang tantangan unik yang dihadapi oleh orang lanjut usia, tetapi memang benar bahwa untuk berbagai sebab, kelompok usia ini kurang mengerti tentang layanan kesehatan mental. Bagi beberapa orang, terapi adalah sebuah konsep yang asing, seperti "TiVo", dan selain itu, generasi mereka dibesarkan dengan kepercayaan bahwa mereka bisa "melewatinya" (terlepas dari apa pun persoalannya) sendiri. Beberapa orang lain, yang hidup dengan tabungan pensiun dan mencari pertolongan di klinik murah, tidak merasa nyaman untuk ditemui oleh staf terapis magang usia 20-an tahun. Tidak butuh waktu lama bagi pasien-pasien ini untuk menghentikan terapi. Masih ada orang lain yang beranggapan bahwa apa yang mereka rasakan adalah bagian yang normal dari penuaan dan tidak menyadari bahwa terapi mungkin bisa menolong. Akibatnya, banyak terapis yang jarang memiliki pasien lanjut usia.

Di saat yang sama, sekarang ini kita lebih lama hidup sebagai orang lanjut usia. Tidak seperti orang-orang usia 60-an tahun dari beberapa generasi yang lalu, orang-orang usia 60-an tahun masa kini sering kali mencapai kondisi prima dalam soal keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman, tetapi secara profesional mereka masih didorong keluar untuk diganti dengan karyawan yang lebih muda. Jika rata-rata usia harapan hidup di Amerika Serikat sekarang ini adalah sekitar 80 tahun—dan sedang semakin umum untuk hidup sampai usia 90-an tahun—apa yang terjadi dengan identitas orang-orang berusia 60-an tahun selama puluhan tahun yang masih tersisa bagi mereka? Bersama penuaan muncul berbagai kemungkinan kehilangan: tubuh, benak, keluarga, teman, pekerjaan, dan tujuan.

Namun, saya menyadari bahwa Rita tidak mengalami kehilangan terutama *karena penuaan.* Lebih tepatnya, saat menua, ia jadi menyadari berbagai jenis kehilangan yang telah dihadapinya selama hidupnya. Ia menginginkan kesempatan kedua, kesempatan yang hanya diberi jatah waktu satu tahun untuk diwujudkan. Menurut penglihatannya, ia telah begitu banyak kehilangan sehingga tidak ada lagi yang tersisa untuk bisa hilang.

Saya juga setuju pada bagian itu—sebagian besarnya. Ia masih bisa kehilangan kesehatan dan kecantikannya. Tinggi dan langsing, dengan mata hijau yang besar dan tulang pipi yang tinggi, rambut merahnya yang lebat yang hanya sedikit dinodai oleh uban, secara genetik Rita diberkahi kulit dari orang usia 40-an tahun. (Takut untuk hidup selama ibunya dan kehabisan dana pensiun, ia menolak membayar untuk apa yang ia sebut "pengeluaran kecantikan modern," istilah yang ia gunakan untuk Botox.) Ia juga menghadiri kelas senam di YMCA setiap pagi, "hanya untuk punya alasan untuk bangun pagi." Dokternya, yang mengirimnya kepada saya, berkata bahwa ia adalah "salah satu orang tersehat untuk usianya yang pernah saya temui."

Namun, dari segala aspek lainnya, Rita tampak mati, tidak hidup. Gerakannya pun lamban, seperti cara dia berjalan ke sofa dalam gerak lambat, tanda dari depresi yang dikenal sebagai "retardasi psikomotor". (Melambatnya koordinasi antara otak dan tubuh ini juga menjelaskan mengapa saya terus luput dalam menangkap kotak tisu yang dilempar oleh Wendell.)

Sering kali di awal terapi, saya meminta pasien untuk menceritakan 24 jam terakhirnya dengan serinci mungkin. Dengan demikian, saya mendapat pemahaman yang baik tentang situasi terbarunya—tingkat keterhubungan serta perasaan memilikinya, populasi orang dalam hidupnya, tanggung jawab dan pemicu stresnya, seberapa damai atau bergolaknya relasinya, serta bagaimana ia memilih untuk mengisi waktunya. Ternyata sebagian besar dari kita tidak menyadari bagaimana kita mengisi waktu atau apa yang benar-benar kita lakukan sepanjang hari sampai kita memecahnya menjadi jam demi jam dan menyebutkannya dengan lantang.

Beginilah hari-hari Rita berjalan: Bangun pagi ("menopause merusak tidur saya"), mengemudi ke YMCA. Pulang ke rumah, sarapan sambil menonton *Good Morning, America.* Melukis atau tidur sejenak. Makan siang sambil membaca koran, melakukan beberapa tugas misalnya belanja makanan. Melukis atau tidur sejenak. Memanaskan makanan beku ("Memasak untuk satu orang terlalu merepotkan"), duduk di lantai dasar gedungnya ("Saya senang melihat bayi dan anak anjing yang orang bawa jalan-jalan di sore hari"), menonton "acara sampah" di TV, lalu tidur.

Sepertinya Rita nyaris tidak berkomunikasi dengan manusia lain. Di kebanyakan hari, ia tidak bicara dengan siapa pun. Namun, yang paling membuat saya terkejut tentang hidupnya bukanlah kesendiriannya, melainkan bagaimana hampir segala sesuatu yang ia katakan atau lakukan memunculkan gambaran kematian bagi saya.

Seperti yang ditulis oleh Andrew Solomon di *The Noonday Demon*: "Lawan dari depresi bukanlah kebahagiaan, tetapi vitalitas."

Vitalitas. Ya, Rita memiliki depresi sepanjang hidup dan riwayat yang rumit, tetapi saya tidak yakin bahwa masa lalunya harus menjadi fokus awal kami. Bahkan jika ia tidak memberi tenggat waktu selama setahun untuk dirinya sendiri, ada tenggat waktu lain yang tidak bisa kami ubah: mortalitas. Seperti pada Julie, saya bertanya-tanya apa yang harus menjadi tujuan dalam perawatannya. Apakah ia hanya membutuhkan seseorang untuk diajak bicara, untuk meredakan rasa sakit dan kesepian, atau apakah ia bersedia memahami perannya di dalamnya? Itu juga pertanyaan yang saya gumuli di kantor Wendell: apa yang harus diterima dan apa yang harus diubah dalam hidup saya sendiri? Namun, saya dua dekade lebih muda daripada Rita. Apakah terlalu terlambat baginya untuk menyelamatkan dirinya sendiri—apakah ada kata terlambat untuk hal ini? Dan seberapa banyak ketidaknyamanan emosional yang siap ia jalani untuk mencaritahu jawabannya?

Rita mengatakan ia ingin hidupnya membaik pada ulang tahunnya yang ke-70. Daripada mengorek tujuh dekade yang telah berlalu, pikir saya, mungkin sebaiknya sekarang kita memulai dengan mencoba menyuntikkan sedikit vitalitas ke hidupnya.

***

"*Teman hidup?*" kata Rita hari ini, setelah saya menjawab bahwa saya tidak berusaha menghalanginya untuk menemukan teman hidup di bawah usia 75 tahun. "Oh, Sayang, tolong jangan terlalu naif. Saya *belum* mati. Bahkan *saya* pun tahu bagaimana cara memesan sesuatu di internet dari privasi apartemen saya."

Diperlukan beberapa saat sebelum saya paham: *Dia membeli vibrator? Baguslah!*

"Tahukah Anda," tambah Rita, "sudah berapa lama sejak saya disentuh?"

Rita melanjutkan dengan menjelaskan bagaimana masalah kencan sangat mengecilkan hatinya—dan dalam hal ini, setidaknya, ia tidak sendirian. Ini adalah bait ulangan yang paling sering saya dengar dari perempuan lajang dari *segala* usia: *Berkencan itu menyebalkan.*

Namun, pernikahan juga tidak jauh lebih baik baginya. Ia menikah dengan Suami #1 ketika berusia dua puluh tahun, sangat ingin melarikan diri dari rumahnya yang muram sambil pergi ke kampus setiap harinya. Ia beranjak dari "sekarat karena bosan dan sepi" ke "dunia penuh gagasan dan orang-orang yang menarik". Namun, ia juga harus bekerja, dan ketika duduk di kantor pemasaran rumah, mengetik surat yang mengebalkan benak, ia tidak mendapatkan kehidupan sosial yang ia dambakan.

Lalu, datanglah Richard, seorang pria kelas atas yang elegan dan modern di seminar bahasa Inggris-nya yang memanjakannya dengan perbincangan yang panjang dan membuatnya terpesona, yang lalu mengajaknya memasuki kehidupan yang ia inginkan—setidaknya sampai anak pertama mereka dilahirkan dua tahun kemudian. Saat itulah Richard mulai bekerja lebih lama dan minum alkohol; Rita langsung menjadi bosan dan kesepian seperti di rumah masa kanak-kanaknya. Setelah empat anak, pertengkaran yang tak terhitung jumlahnya, dan terlalu banyak insiden di bawah pengaruh alkohol di mana Richard memukul dirinya dan anak-anaknya, Rita ingin pergi.

Namun bagaimana? Apa yang bisa ia lakukan? Ia sudah berhenti sekolah; bagaimana ia bisa membiayai dirinya dan anak-anak? Bersama Richard, setidaknya mereka mempunyai pakaian, makanan, sekolah yang baik, dan teman-teman. Apa yang bisa ia, seorang diri, tawarkan untuk anak-anak? Dalam banyak hal, Rita sendiri

merasa seperti seorang anak kecil, tidak berdaya. Tak lama kemudian, Richard bukan lagi satu-satunya orang yang minum alkohol di rumah itu.

Baru setelah mengalami peristiwa yang sangat menakutkanlah Rita mengumpulkan keberanian untuk pergi, tetapi saat itu anak-anaknya sudah remaja dan keluarganya sudah berantakan.

Lima tahun kemudian, ia menikah dengan Suami #2. Edward adalah kebalikan dari Richard: seorang duda baik hati dan penyayang yang baru kehilangan istrinya. Setelah bercerai di usia 39 tahun, Rita kembali ke pekerjaan sekretariat yang membosankan (satu-satunya keterampilan yang bisa ia pasarkan, terlepas dari kecerdasan dan bakat seninya) dan pindah kembali ke rumah orangtuanya yang penuh penindasan. Edward adalah klien dari agen asuransi di mana Rita bekerja. Dalam enam bulan, mereka menikah, tetapi Edward masih berduka atas kematian istrinya dan Rita merasa iri pada cintanya terhadap istrinya. Mereka terus-menerus bertengkar. Pernikahan mereka berlangsung selama dua tahun, sebelum Edward mengakhirinya. Suami #3 meninggalkan istrinya untuk Rita, dan lima tahun kemudian, ia meninggalkan Rita untuk orang lain.

Rita selalu syok setiap kali mendapati dirinya seorang diri, tetapi riwayatnya tidak mengejutkan bagi saya. Kita menikah dengan urusan kita yang belum beres.

Selama sepuluh tahun berikutnya, Rita menjauh dari dunia kencan. Ia bahkan nyaris tidak pernah bersosialisasi dengan pria, hanya mengurung diri di apartemennya atau senam bersama di YMCA. Lalu, datang realitas terbaru dari tubuh seseorang yang berusia 80-an tahun—keriput dan kendur dibandingkan tubuh suami terakhirnya, yang baru berusia 55 tahun saat mereka bercerai. Rita telah bertemu dengan Tuan Kendur, sebagaimana ia menyebutnya, melalui aplikasi kencan, dan "karena saya ingin disen-

tuh," katanya. "Saya pikir bisa mencobanya." Pria itu tampak muda untuk usianya, ia menjelaskan ("lebih mirip usia 70-an tahun") dan tampan—ketika berbusana.

Setelah seks, kata Rita, Tuan Kendur ingin berbaring dan berpelukan, tetapi ia telah melepaskan diri untuk pergi ke kamar mandi, di mana ia menemukan "satu kotak penuh obat," termasuk Viagra. Merasa "muak" dengan seluruh pemandangan itu (banyak sekali yang dianggap "memuakkan" oleh Rita), ia menunggu sampai kencannya tertidur lelap ("suara mengoroknya sememuakkan orgasmenya") dan mencegat taksi untuk pulang.

"Tidak akan pernah lagi," katanya.

Saya mencoba membayangkan tidur bersama seseorang berusia 80 tahun, lalu bertanya-tanya apakah sebagian besar orang lanjut usia dimuakkan oleh tubuh pasangannya. Apakah itu hanya berlaku pada orang yang belum pernah tidur bersama orang lanjut usia? Atau apakah orang yang telah bersama-sama selama 50 tahun tidak lagi memedulikannya karena telah terbiasa dengan perubahan yang bertahap?

Saya pernah membaca berita tentang kisah tentang pasangan, yang telah menikah selama lebih dari 60 tahun, dimintai kiat pernikahan yang bahagia. Setelah nasihat yang biasa tentang komunikasi dan kompromi, suami menambahkan bahwa seks oral masih menjadi kegiatan mereka. Tentu saja kisah itu menyebar seperti kebakaran hutan di internet, dan sebagian besar komentator menyatakan rasa jijik mereka. Jika kita melihat reaksi ekstrem seperti itu terhadap tubuh yang menua, tidaklah mengherankan bahwa orang lanjut usia jarang disentuh.

Namun, ini adalah kebutuhan manusia yang mendalam. Bahkan ada sebuah istilah untuk kondisi ini: "dambaan kulit".

Rita menceritakan bahwa ia rela menghabiskan uang yang cukup besar untuk perawatan kuku kaki, bukan karena ia mengingin-

kan kukunya dicat ("Siapa yang akan melihatnya?"), tetapi karena satu-satunya sentuhan manusia yang ia dapatkan adalah dari seorang wanita bernama Connie. Connie telah merawat kukunya selama bertahun-tahun dan masih tidak bisa berbahasa Inggris. Namun pemijatan kakinya, kata Rita, "seperti surga."

Ketika bercerai untuk ketiga kalinya, Rita tidak tahu bagaimana caranya hidup tanpa sentuhan selama seminggu. Ia menjadi gelisah, katanya. Lalu satu bulan. Lalu satu tahun beralih menjadi satu dekade. Ia tidak senang menghabiskan uang untuk perawatan kuku kaki yang tidak akan dilihat oleh siapa pun, tetapi apakah ia punya pilihan lain? Perawatan kuku kaki menjadi keharusan karena ia akan gila tanpa kontak manusia sama sekali.

"Ini seperti pergi ke pelacur, membayar untuk disentuh," kata Rita.

Seperti yang John lakukan dengan saya, pikir saya—saya adalah pelacur emosionalnya.

Saya merasakan dorongan untuk berjalan ke sofa dan memeluk Rita. Saya teringat akan segala cara anak-anak muda disentuh secara rutin—oleh anak-anak, kekasih, pasangan, orangtua, atau bahkan teman yang menyenggol lengan saat berbincang dengan heboh. Telah banyak didokumentasikan bahwa sentuhan itu penting bagi kesejahteraan hidup. Sentuhan dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat stres, menaikkan suasana hati dan sistem imun. Bayi bisa mati karena tidak disentuh, begitu pula orang dewasa—orang dewasa yang disentuh secara teratur akan hidup lebih panjang.

"Intinya," kata Rita tentang Tuan Kendur yang berusia 80 tahun itu, "saya pikir akan menyenangkan untuk disentuh lagi oleh seorang pria, tetapi sepertinya saya akan memilih perawatan kuku saja."

Saya memberitahu bahwa pilihannya tidak harus terbatas pada Connie atau pria berusia 80 tahun, tetapi Rita memelototi saya dan

saya tahu apa yang sedang ia pikirkan. Terlepas dari penyimpangan kognitifnya, dalam hal tertentu, orang yang depresi melihat dunia dengan lebih realistis daripada kita semua. Bayangkan itu. Melihat dunia dengan lebih realistis "membuat" mereka depresi. Jadi ternyata, dalam jumlah tertentu, ilusi itu baik bagi manusia—asal tidak berlebihan.

"Saya tidak tahu Anda akan bertemu dengan siapa," saya mengakui. "Tetapi mungkin Anda akan disentuh—secara fisik dan emosional—oleh seseorang yang Anda sayangi dan menyayangi Anda. Mungkin Anda akan disentuh dengan cara yang sama sekali baru, yang lebih memuaskan daripada relasi Anda yang lain."

Saya menunggu decakan lidah, yang merupakan versi Rita dari menggulirkan mata ke atas, tetapi ia diam, mata hijaunya berkaca-kaca.

"Izinkan saya menceritakan sebuah kisah," katanya, mengeluarkan gumpalan tisu bekas dari tas tangannya, walaupun satu kotak tisu baru ada di sisinya di ujung meja.

"Ada sebuah keluarga di apartemen di seberang apartemen saya," ia memulai. "Mereka pindah ke sana sekitar setahun yang lalu. Mereka pendatang baru di kota dan sedang menabung untuk membeli rumah. Ada dua anak kecil. Suaminya bekerja dari rumah dan bermain dengan anak-anaknya di halaman, mengangkat mereka ke pundaknya, menggendong di punggung, dan bermain bola. Semua hal yang tidak pernah saya alami."

Ia meraih ke tasnya untuk mengambil tisu lainnya, tidak menemukannya, dan mengusap matanya dengan tisu yang baru saja ia gunakan untuk mengembuskan isi hidungnya. Saya bertanya-tanya mengapa ia tidak mau mengambil tisu baru dari kotak yang ada di samping sofa, hanya beberapa sentimeter darinya.

"Oke," lanjutnya, "setiap hari sekitar jam lima sore, istrinya pulang dari kerja. Dan setiap hari terjadi hal yang sama."

Rita tersedak, berhenti. Kembali mengembuskan isi hidungnya dan mengusap mata. Saya ingin berteriak, AMBIL TISU ITU! Perempuan yang menderita ini, yang tidak punya siapa pun untuk diajak bicara atau disentuh, bahkan tidak mengizinkan dirinya untuk mengambil tisu bersih. Rita meremas apa yang tersisa dari bola ingus di tangannya, menghapus matanya, dan menarik napas.

"Setiap hari," katanya melanjutkan, "si Ibu membuka kunci pintu depan, membuka pintunya, dan berseru, *'Halo, Keluarga!'* Begitulah ia menyapa mereka: 'Halo, Keluarga!'"

Suaranya berubah dan ia meluangkan beberapa menit untuk menenangkan diri. Anak-anak itu, Rita menjelaskan, datang berlari, berteriak dengan gembira, dan suaminya memberinya ciuman. Rita menceritakan bahwa ia memperhatikan semua ini melalui lubang intip yang diam-diam telah ia perbesar untuk memata-matai mereka. ("Jangan menghakimi," katanya.)

"Dan tahukah Anda apa yang saya perbuat?" tanyanya. "Saya tahu ini luar biasa jahat, tetapi saya *sangat* marah." Sekarang ia terisak. "Tidak pernah ada 'Halo, keluarga!' bagi saya."

Saya mencoba membayangkan tipe keluarga yang akan ia bentuk di titik kehidupannya yang sekarang—bersama seorang pasangan hidup, atau mungkin dengan upaya mendekati kembali anak-anaknya yang sudah dewasa. Namun, saya juga bertanya-tanya tentang kemungkinan lain—apa yang mungkin bisa ia lakukan dengan kesukaannya pada seni, atau mungkin ia bisa membentuk persahabatan dan akhirnya bergabung dengan ras manusia. Saya memikirkan pengalaman ditinggalkannya sebagai seorang anak dan trauma yang dialami oleh anak-anaknya sendiri. Bagaimana mereka semua pasti merasa ditelantarkan dan penuh amarah sehingga tidak satu pun dari mereka bisa melihat apa yang sebenarnya ada di sana dan jenis kehidupan yang masih bisa mereka ciptakan. Dan bagaimana, untuk beberapa lama, saya juga tidak bisa melihatnya.

Saya berjalan ke kotak tisu, menyerahkannya kepada Rita, lalu duduk di sampingnya di sofa.

"Terima kasih," katanya. "Dari mana tisu ini?"

"Tisu ini ada di sana dari tadi," kata saya. Namun, ia terus menyeka air matanya dengan bola ingus itu.

***

Di mobil, dalam perjalanan pulang, saya menelepon Jen. Ia juga sedang mengemudi pulang.

"Tolong beritahu aku bahwa aku tidak akan masih berkencan saat pensiun," kata saya ketika ia mengangkat telepon.

Ia tertawa. "Aku tidak tahu. Mungkin *aku* masih akan berkencan setelah pensiun. Dulu orang-orang berhenti ketika pasangannya meninggal. Sekarang berbeda." Saya mendengar bunyi klakson sebelum ia melanjutkan. "Dan di luar sana juga ada banyak orang yang sudah bercerai."

"Apa kau sedang mencoba memberitahu bahwa kau sedang punya masalah pernikahan?"

"Ya."

"Dia kentut lagi?"

"Ya."

Ini adalah gurauan berkelanjutan mereka. Jen memperingatkan suaminya bahwa ia akan pindah ke kamar lain di malam hari jika suaminya terus makan produk susu, tetapi suaminya mencintai produk susu dan ia mencintai suaminya, jadi ia tidak pernah pindah.

Saya belok ke tempat parkir dan memberitahu Jen bahwa saya harus pergi. Saya memarkir mobil dan membuka pintu depan rumah, di mana putra saya sedang mengobrol dengan pengasuhnya, Cesar. Secara teknis, Cesar bekerja untuk kami, tetapi sebenarnya

ia sudah seperti kakak bagi putra saya, dan putra kedua bagi saya. Kami akrab dengan orangtuanya dan kakak-adiknya serta ratusan sepupunya, dan saya telah melihat ia tumbuh menjadi seorang mahasiswa sambil mengasuh putra saya.

Saya membuka pintu dan berteriak, "Halo, Keluarga!"

Zach berteriak dari kamarnya, "Hai, Bu!" Cesar melepas *earbud* dan berteriak dari dapur di mana ia sedang menyiapkan makan malam, "Hai!"

Tidak ada yang lari dengan penuh semangat untuk menyapa saya, tidak ada yang berteriak gembira, tetapi saya tidak merasa apa yang dirasakan oleh Rita—justru sebaliknya. Saya masuk ke kamar tidur untuk berganti pakaian, dan ketika saya keluar kembali, kami semua langsung mulai berbincang, menceritakan hari kami, saling bergurau, berebut bicara, menempatkan piring-piring di meja dan menuang minuman. Anak-anak ribut menata meja dan berlomba untuk mendapat porsi yang lebih besar. *Halo, Keluarga.*

Saya pernah memberitahu Wendell bahwa saya tidak pandai membuat keputusan—bahwa sering kali, apa yang saya kira saya inginkan ternyata tidak terwujud sebagaimana yang telah saya bayangkan. Namun, ada dua pengecualian, dan keduanya terbukti sebagai keputusan terbaik dalam hidup saya. Dan keduanya terjadi saat usia saya hampir 40 tahun.

Yang pertama adalah keputusan saya untuk mempunyai anak.

Yang kedua adalah keputusan saya untuk menjadi seorang terapis.

Bab 25
Petugas Pengantar Paket

Tahun ketika Zach lahir, saya mulai bertingkah tidak pantas dengan petugas pengantar paket.

Maksud saya bukan berusaha merayunya (sulit untuk merayu dengan noda asi di kaus oblong Anda). Maksud saya, ketika ia mengantar paket—dan itu sering terjadi mengingat kebutuhan bayi yang terus-menerus—saya berusaha menahannya pergi untuk mengobrol, hanya karena saya mendambakan pertemanan dengan orang dewasa. Saya berusaha mengobrol ringan tentang cuaca, berita terkini, bahkan berat dari paket ("Wah, ternyata popok itu *berat* ya? Anda punya anak?), sementara petugas pengantar paket itu tersenyum palsu, mengangguk, dan bergegas menjauh ke truknya yang aman.

Saat saya bekerja di rumah sebagai penulis, ini artinya duduk seorang diri mengenakan piyama di depan komputer sepanjang hari saat saya tidak sedang memberi makan, mengganti popok, mengayun-ayun, atau keterlibatan lainnya dengan manusia berbobot lima

kilo yang sangat manis sekaligus sangat menuntut yang teriakannya memekakkan telinga. Pada dasarnya, saya berinteraksi dengan apa yang, di saat terkelam saya sebut sebagai "sebuah saluran pencernaan yang memiliki paru-paru". Sebelum mempunyai bayi, saya menikmati kebebasan dari pekerjaan yang tidak mengharuskan saya pergi ke kantor. Namun, sekarang saya rindu berdandan setiap hari dan berada di tengah orang-orang dewasa yang bisa membaca dan menulis.

Di tengah badai sempurna dari keterasingan dan menukiknya estrogen inilah saya mulai bertanya-tanya apakah saya telah melakukan kesalahan dengan meninggalkan sekolah kedokteran. Jurnalisme sangat cocok untuk saya—saya bisa meliput ratusan topik untuk belasan terbitan, dan semuanya berputar di satu gagasan umum yang sama: psike manusia. Sekarang, sambil membersihkan muntahan di tengah malam, saya menimbang kembali kemungkinan akan karier ganda. Saya pikir jika menjadi seorang psikiater, saya bisa berinteraksi dengan orang-orang dengan cara yang bermakna, menolong mereka untuk menjadi lebih bahagia, tetapi saya juga bisa memiliki kelenturan untuk menulis dan meluangkan waktu untuk keluarga.

Saya mengolah gagasan itu selama beberapa minggu, sampai suatu pagi di musim semi saya menelepon mantan dekan saya di Stanford dan mengemukakan rencana saya kepadanya. Sebagai peneliti yang tersohor, ia juga versi sekolah kedokteran dari "ibu perkemahan"—hangat, bijaksana, intuitif. Saya telah menyelenggarakan kelompok buku ibu-anaknya ketika masih kuliah, jadi saya mengenalnya dengan baik. Saya yakin bahwa setelah menjelaskan pola pikir saya, ia akan mendukung rencana saya.

Ia malah berkata: "Kenapa kau mau melakukannya?"

Lalu: "Selain itu, psikiater tidak membuat orang bahagia!"

Saya ingat gurauan lama di sekolah kedokteran: "Bukan psikiater yang membuat orang bahagia—tetapi resep obat!" Tiba-tiba

tersadar, saya tahu apa yang ia maksud. Ia bukan tidak menghormati psikiater, tetapi bahwa psikiater masa kini cenderung lebih soal nuansa obat dan pemancar saraf dibanding seluk-beluk kisah hidup manusia—dan ia tahu bahwa saya mengetahui semua itu.

Lagi pula, tanyanya, apakah saya benar-benar ingin melakukan pendidikan magang spesialisasi selama tiga tahun bersama seorang anak balita? Apakah saya tidak ingin meluangkan waktu bersama putra saya sebelum ia mulai sekolah? Apakah saya ingat perbincangan dengannya ketika saya masih seorang mahasiswa kedokteran, tentang hasrat saya untuk memiliki relasi yang lebih bermakna dengan pasien dibandingkan yang bisa disediakan oleh model kedokteran modern?

Lalu—tepat saat saya membayangkan mantan dekan saya menggeleng di ujung telepon; tepat ketika saya berharap andai saja saya bisa memutar kembali waktu agar perbincangan ini tidak pernah terjadi—ia mengatakan sesuatu yang kelak mengubah jalan hidup saya.

"Kau harus kuliah," katanya, "dan mendapatkan ijazah di bidang psikologi klinis." Dengan menjalani rute psikologi klinis, usulnya, saya bisa bekerja dengan orang-orang sebagaimana yang telah selalu saya bicarakan: pertemuannya akan berlangsung selama lima puluh menit, bukan lima belas menit, dan pekerjaannya bisa lebih mendalam dan berjangka panjang.

Saya merinding. Orang sering menggunakan kata ini dengan longgar, tetapi saya benar-benar merinding, lengkap dengan bulu kuduk berdiri dan sebagainya. Ini terasa "luar biasa tepat", seakan-akan pada akhirnya hidup saya telah mengungkapkan dirinya sendiri kepada saya. Di jurnalisme, pikir saya, saya bisa menceritakan kisah kepada orang-orang, tetapi saya tidak bisa *mengubah* kisah mereka. Sebagai terapis, saya bisa menolong orang mengubah kisahnya. Dan dengan memiliki karier ganda *ini*, saya bisa memiliki kombinasi yang sempurna.

"Menjadi seorang terapis akan memerlukan campuran yang tepat dari kognitif dan kreatif," lanjut sang dekan. "Ada seni tersendiri dalam menggabungkan keduanya. Adakah campuran yang lebih baik dari kemampuan dan minat-minatmu?"

Tidak lama setelah perbincangan itu, saya duduk di sebuah ruangan bersama para mahasiswa tua dan menjalani ujian GRE, ujian SAT versi sarjana. Saya melamar ke program sarjana setempat, dan selama beberapa tahun berikutnya, saya bekerja keras untuk mendapatkan ijazah. Dan saya terus menulis, menceritakan, dan mendengarkan berbagai cerita—sambil belajar menolong orang berubah selagi hidup saya juga berubah.

Selama itu, putra saya mulai bicara, berjalan, dan paket petugas pengantaran itu berevolusi dari popok menjadi LEGO. "Oh, Millennium Falcon!" kata saya. "Apa Anda juga penggemar Star Wars?" Dan ketika akhirnya saya siap untuk lulus, saya memberitahukannya kepada petugas pengantar paket itu.

Dan untuk pertama kalinya, ia tidak berusaha lari ke truknya. Ia mencondongkan tubuhnya dan memeluk saya.

"Selamat!" katanya, lengannya merangkul punggung saya. "Wah, Anda berhasil melakukan semua itu, bersama seorang anak pula? Saya bangga kepada Anda."

Saya berdiri di sana, terkejut dan terharu, merangkulnya. Ketika akhirnya kami melepaskan pelukan, ia memberitahu bahwa ia juga punya kabar untuk saya: ia tidak akan mengantar paket di rute saya lagi. Seperti saya, ia telah memutuskan untuk kembali ke sekolah. Dan untuk menghemat uang sewa, ia perlu pindah ke rumah keluarganya, yang jaraknya beberapa jam jauhnya dari saya. Ia ingin menjadi seorang kontraktor.

"Selamat untuk *Anda*!" kata saya, merangkulnya. "Saya juga bangga kepada Anda."

Mungkin kami tampak aneh ("Pasti itu paket *spesial*!" saya membayangkan tetangga bergosip), tetapi kami tetap seperti itu untuk apa

yang terasa seperti waktu yang sangat lama, bergembira untuk kemajuan yang telah kami alami.

"Omong-omong, saya Joe," katanya, setelah kami selesai berpelukan.

"Omong-omong, saya Lori," kata saya. Sebelumnya ia selalu memanggil saya "*Ibu*."

"Saya tahu." Ia menunjuk dengan dagunya ke paket yang bertuliskan nama saya di alamatnya.

Kami berdua tertawa.

"Yah, Joe, saya akan mendoakanmu," kata saya.

"Terima kasih," jawabnya. "Saya membutuhkannya."

Saya menggeleng. "Saya punya perasaan bahwa kau akan baik-baik saja, tetapi bagaimanapun juga saya akan berdoa untukmu."

Lalu, Joe meminta tanda tangan saya untuk terakhir kalinya dan pergi, memberi saya acungan jempol dari kursi pengemudinya saat ia menjauh dengan truk cokelat besarnya.

***

Beberapa tahun kemudian, saya menerima kartu nama dari Joe. "Saya menyimpan alamatmu," tulisnya di kertas yang ia tempelkan ke kartu. "Jika Anda punya teman yang membutuhkan jasa saya, saya akan sangat menghargainya." Saya sedang di tengah-tengah pendidikan magang spesialisasi, dan saya menyimpan kartu namanya di laci untuk suatu saat nanti, dan saya tahu pasti bagaimana saya akan menggunakannya.

Semua rak buku di kantor saya?

Itu buatan Joe.

Bab 26
Pertemuan yang Memalukan di Tempat Umum

Di awal hubungan kami, pada suatu malam, Sang Mantan dan saya sedang berdiri di antrean kedai *frozen yogurt* ketika seorang pasien berjalan masuk.

"Wah, hai!" kata Keisha, mengambil tempatnya di antrean di belakang kami. "Lucu sekali bertemu Anda di sini." Ia menoleh ke kanan. "Ini Luke."

Luke, yang berusia 30-an tahun dan menarik seperti Keisha, tersenyum dan menjabat tangan saya. Meski kami tidak pernah bertemu, saya tahu persis siapa dia. Misalnya, saya tahu bahwa Luke telah menyelingkuhi Keisha, dan ia mengetahuinya karena tiba-tiba ia tidak bisa mengalami ereksi bersamanya. Setiap kali Luke berselingkuh, terjadi hal yang sama. ("Perasaan bersalahnya," kata Keisha, "ada di penisnya.")

Saya juga tahu bahwa Keisha sedang bersiap untuk meninggalkannya. Ia telah tiba pada pemahaman tentang apa yang menarik

dirinya kepada Luke dan sekarang ingin lebih terencana dalam memilih pasangan yang bisa dipercaya. Di sesi terakhir kami, ia telah mengatakan bahwa ia berencana memutuskan hubungan dengan Luke di akhir pekan ini. Dan sekarang adalah Sabtu. Apakah ia telah memutuskan untuk tetap tinggal bersamanya, pikir saya, atau apakah ia akan memutuskannya pada Minggu agar ia mempunyai Senin yang terstruktur untuk membantunya tetap tegak dan sesuai jalur? Ia memberitahu ingin memberitahu Luke di tempat umum, agar Luke tidak berulah dan memohonnya untuk tinggal, yang telah dua kali ia lakukan ketika ia mencoba membicarakannya di apartemennya. Keisha tidak ingin mengalah lagi hanya karena Luke mengatakan hal-hal yang benar untuk membuatnya berubah pikiran.

Di antrean yogurt, Sang Mantan berdiri di samping saya, menunggu untuk diperkenalkan. Saya belum menjelaskan kepadanya bahwa jika bertemu dengan pasien di luar kantor, saya tidak akan menyapa mereka jika mereka tidak menyapa saya lebih dulu, untuk melindungi privasi mereka. Mungkin akan menyusahkan jika, misalnya, saya menyapa seorang pasien dan temannya bertanya, "Siapa dia?"—maksudnya, saya—dan itu menempatkan pasien pada posisi yang canggung karena harus merahasiakan atau menjelaskannya saat itu juga. Bagaimana jika saya menyapa seorang pasien yang sedang bersama rekan kerja, atau bos, atau sedang menjalani kencan pertama?

Bahkan jika pasien menyapa saya terlebih dulu, saya tidak akan memperkenalkannya kepada siapa pun yang sedang ada bersama saya. Itu juga akan melanggar kerahasiaan—kecuali saya harus berbohong tentang bagaimana saya mengenalnya.

Jadi Sang Mantan menatap saya, dan Luke menatap Sang Mantan, dan Keisha melirik ke tangan saya yang sedang digenggam oleh Sang Mantan.

Tanpa diketahui oleh Sang Mantan, saya sudah berpapasan dengan seorang pasien ketika kami sedang bersama. Beberapa hari sebelumnya, suami dari pasangan yang saya rawat jalan melewati kami di suatu tempat. Tanpa berhenti, ia menyapa hai, dan saya membalas hai, dan kami berdua terus berjalan ke arah yang berlawanan.

"Siapa itu?" tanya Sang Mantan.

"Oh, hanya seseorang yang saya kenal melalui pekerjaan," kata saya dengan santai. Padahal saya lebih banyak tahu tentang khayalan seksnya dibandingkan khayalan seks Sang Mantan.

Di kedai yogurt di malam Minggu itu, saya tersenyum pada Keisha dan Luke, lalu memutar tubuh untuk menghadap ke meja layanan. Antreannya panjang, Sang Mantan memahami sikap saya dan mengobrol ringan tentang berbagai rasa yogurt saat saya berusaha tidak mendengar suara Luke saat ia membahas rencana liburan dengan Keisha dengan bersemangat. Ia berusaha memastikan tanggal, Keisha berhati-hati menjawab, Luke bertanya apakah Keisha lebih ingin pergi bulan depan, dan Keisha bertanya apakah mereka bisa membicarakannya di lain waktu. Ia lalu mengganti topik pembicaraan.

Saya menciut dan meringis untuk mereka berdua.

Ketika akhirnya kami mendapatkan yogurt kami, saya mengarahkan Sang Mantan ke meja yang jauh di dekat pintu keluar, dan duduk di kursi dengan memunggungi ruangan yang berjejal, agar Keisha dan saya bisa memiliki ruang masing-masing.

Beberapa menit kemudian, Luke berjalan cepat melewati meja kami dan keluar, dengan Keisha mengikuti di belakangnya. Melalui dinding kaca, kami bisa melihat Keisha membuat gerakan meminta maaf kepada Luke, dan Luke masuk ke mobilnya dan langsung pergi, nyaris menyerempet Keisha.

Sang Mantan sepertinya bisa memahami segalanya. "Oh, jadi *begitulah* kau mengenal dia." Ia bergurau bahwa berkencan dengan seorang terapis itu seperti berkencan dengan seorang agen CIA.

Saya tertawa, dan berkata bahwa menjadi seorang terapis terkadang terasa seperti memiliki perselingkuhan dengan semua kasus pasien kami, masa lalu dan masa kini, secara bersamaan. Kami selalu berpura-pura tidak mengenal orang yang sebenarnya kami kenal dengan sangat akrab.

Namun, sering kali terapislah yang merasa paling tidak nyaman ketika dunia luar kami bertabrakan. Bagaimanapun juga, kami telah melihat kehidupan "nyata" pasien-pasien kami. Mereka belum melihat kehidupan nyata kami. Jika kami kehilangan ketenangan atau kesabaran, jika kami bukan contoh utama dari kesehatan mental sepanjang waktu, kami tahu bahwa seseorang akan berpikir, dan mungkin berkata: "Dan *kau* ini adalah seorang terapis?"

Seorang perempuan yang saya kenal menelepon terapisnya di saat krisis dan terapisnya membalas menelepon dari mobilnya. Saat sedang menangis histeris, ia mendengar sebuah benturan keras, lalu mendengar terapisnya berteriak, "Sial, sial, sial, SIAL!" bersamaan dengan, "Tidak, KAU yang berengsek!" sebelum melanjutkan dengan tenang, "Saya minta maaf, saya harus menelepon Anda beberapa menit lagi." Ketika terapis itu menelepon kembali, perempuan itu tidak mengangkatnya dan hanya meninggalkan pesan suara: mendengar terapisnya lepas kendali telah langsung mengeluarkan dia dari krisisnya.

Sementara itu, di luar kantor, kami ini seperti selebritas kelas-Z, artinya hampir tidak ada orang yang mengenal siapa kami, tetapi bagi beberapa orang yang sebenarnya mengenal kami, pertemuan dengan kami itu signifikan.

Berikut adalah beberapa hal yang tidak boleh Anda, sebagai seorang terapis, lakukan di depan umum: Menangis di hadapan seorang teman di restoran, bertengkar dengan pasangan, berulang kali menekan tombol lift dengan tidak sabar. Jika sedang bergegas ke kantor, Anda tidak bisa membunyikan klakson kepada mobil

lambat yang menghalangi jalan masuk tempat parkir, untuk berjaga-jaga siapa tahu pasien Anda melihatnya, atau orang yang Anda klakson justru adalah pasien Anda.

Jika Anda adalah seorang psikolog anak yang dihormati, seperti salah seorang rekan saya, Anda tidak ingin berdiri di toko roti ketika anak empat tahun Anda sedang mengamuk karena tidak mendapatkan biskuit dan meledak dengan ungkapan yang memekakkan telinga, "Kau adalah ibu terburuk DI DUNIA!" sementara pasien Anda yang berusia enam tahun, bersama ibunya, memperhatikan sambil melongo. Anda juga tidak ingin bertemu dengan mantan pasien ketika sedang mencoba pakaian dalam di toko (seperti yang pernah terjadi pada saya) ketika pramuniaga mengumumkan dengan keras di depan pintu kamar ganti, "Kabar gembira, Nyonya! Saya bisa menemukan Pakaian Dalam Ajaib berukuran 34-*A*."

Ketika pergi ke kamar mandi di antara sesi terapi, sebaiknya Anda menghindari bilik toilet yang ada di sisi pasien Anda berikutnya, terutama jika salah satu dari Anda telah memakan sesuatu yang berbau. Jika pergi ke apotek di seberang jalan dari kantor, Anda tidak ingin terlihat di lorong yang menjual kondom, tampon, obat sembelit, popok dewasa, krim untuk infeksi jamur dan wasir, atau mengambil resep untuk penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual atau untuk kelainan mental.

Ketika masih bersama Sang Mantan, saya mulai merasa seperti akan flu dan lemas, dan suatu hari saya pergi ke apotek di seberang kantor untuk mengambil resep. Apoteker menyerahkan apa yang seharusnya antibiotik, tetapi ketika saya melihat labelnya, itu adalah obat antidepresan. Beberapa minggu sebelumnya, seorang dokter spesialis rematik telah meresepkan antidepresan tanpa label untuk gejala fibromialgia, yang ia pikir mungkin menjelaskan keletihanku yang terus-menerus, tetapi kemudian kami memutuskan

bahwa saya harus menundanya karena kemungkinan efek sampingnya. Saya tidak pernah mengambil resep itu, dan dokter spesialis rematik itu membatalkannya; tetapi, entah mengapa, obat itu masih tertera di komputer mereka, dan setiap kali saya mengambil obat, apoteker mengeluarkan obat antidepresan dan mengumumkan namanya dengan lantang sementara saya berdoa agar tidak ada pasien saya yang berdiri di antrean di belakang saya.

Sering kali, ketika orang-orang melihat kemanusiaan kami, mereka pergi meninggalkan kami.

***

Tidak lama setelah John mulai menemui saya, saya bertemu dengannya di suatu pertandingan Lakers. Saat itu waktunya istirahat, saya dan putra saya sedang mengantre untuk membeli kaus.

"Astaga," saya mendengar seseorang menggumam, saya mengikuti suara itu dan melihat John di baris antrean di sebelah kami. Ia bersama seorang pria lain dan dua gadis yang kelihatannya seusia dengan putri tertua John, sepuluh tahun. Acara ayah-dan-putrinya, pikir saya. John sedang mengeluh kepada temannya tentang pasangan di depan mereka yang agak lama menyelesaikan pembelian mereka—mereka terus-menerus lupa pada ukuran kaus yang sudah diumumkan oleh penjual telah habis.

"Ya ampun," kata John kepada pasangan itu, suaranya yang keras menarik perhatian semua orang di sekeliling kami. "Mereka sudah kehabisan kaus Kobe hitam kecuali ukuran kecil—yang jelas bukan ukuran *kalian*—dan mereka hanya punya Kobe putih ukuran anak, yang juga jelas bukan ukuran kalian—tetapi ukuran untuk gadis-gadis ini, yang telah datang untuk menonton pertandingan Lakers yang akan segera mulai dalam—" di sini ia sengaja mengangkat arlojinya tinggi-tinggi, "—empat menit."

"Tenang, Bung," kata si pria kepada John.

"Tenang?" kata John. "Mungkin kau *terlalu* tenang. Mungkin kau harus memikirkan kenyataan bahwa waktu istirahat hanya lima belas menit dan ada begitu banyak orang di belakang kalian. Misalnya, dua puluh orang, lima belas menit, artinya kurang dari satu menit untuk setiap orang—*Oh, sial, mungkin aku tidak boleh tenang!*"

Ia tersenyum lebar kepada pria itu, dan saat itulah John melihat saya yang sedang melihat dia. Ia membeku, terkejut bukan saja melihat terapisnya berdiri di sana, tetapi terapis-pelacur-simpanannya, yang ia rahasiakan dari istrinya, dan mungkin teman-temannya atau putrinya.

Kami berdua memalingkan wajah ke arah yang lain, saling mengacuhkan.

Namun, setelah menyelesaikan pembelian, saat saya dan putra saya lari bergandengan tangan kembali ke tempat duduk kami, saya melihat John memperhatikan kami dari jauh, dengan raut wajah yang tidak bisa dipahami.

Terkadang ketika saya bertemu dengan orang-orang di luar sana, terutama untuk pertama kalinya, saya menanyakan seperti apa pengalaman itu bagi mereka saat mereka kembali menemui saya untuk sesi terapi. Beberapa terapis menunggu sampai pasien membicarakannya sendiri, tetapi sering kali dengan tidak menyebutnya, persoalan itu menjadi membesar, seperti gajah yang memenuhi ruangan, dan pengakuan tentang pertemuan itu akan terasa melegakan. Jadi, pada minggu berikutnya di sesi terapi, saya bertanya kepada John, seperti apa rasanya melihat saya di pertandingan Lakers.

"Pertanyaan macam apa itu?" tanya John, menghela napas dilanjutkan dengan erangan. "Anda tahu berapa banyak orang yang ada di pertandingan itu?"

"Banyak," kata saya, "tetapi terkadang rasanya aneh bertemu dengan terapis Anda di luar kantor. Atau melihat mereka bersama anak-anaknya."

Saya telah memikirkan raut wajah John ketika memperhatikan saya lari bersama Zach. Saya bertanya-tanya seperti apa baginya untuk melihat seorang ibu bergandengan tangan dengan putranya, karena ia telah kehilangan ibunya ketika masih kecil.

"Anda ingin tahu seperti apa rasanya melihat terapis bersama anaknya?" tanya John. "Menyebalkan."

Saya terkejut bahwa John bersedia membagikan reaksinya. "Kenapa?"

"Putra Anda mendapatkan kaus Kobe terakhir yang seukuran dengan putri saya."

"Oh?"

"Ya, jadi itu menyebalkan."

Saya menunggu untuk melihat apakah ia akan mengatakan hal lain atau ia akan berhenti di gurauan itu. Kami diam untuk beberapa saat. Lalu, John mulai menghitung.

"*One Mississippi, two Mississippi, three Mississippi...*" Ia menatap saya dengan kesal, "Berapa lama kita akan duduk diam di sini?"

Saya memahami frustrasinya. Di film-film, diamnya seorang terapis telah menjadi adegan klise, tetapi hanya di keheninganlah kita benar-benar bisa mendengar diri kita sendiri. Bicara akan menahan orang di kepalanya, jauh dan aman dari emosinya. Diam itu seperti mengosongkan tempat sampah. Ketika kita berhenti membuang sampah ke kekosongan—kata-kata, kata-kata, dan lebih banyak kata-kata—sesuatu yang penting akan muncul ke permukaan. Dan ketika diam adalah suatu pengalaman bersama, itu bisa menjadi tambang emas bagi pikiran dan perasaan yang bahkan tidak diketahui keberadaannya oleh pasien. Jadi, tidak mengherankan bahwa saya pernah menghabiskan satu sesi bersama Wendell

tanpa mengatakan apa pun dan hanya menangis. Bahkan sukacita besar terkadang paling baik diungkapkan melalui kesunyian, seperti bersama pasien yang datang setelah mendapatkan kenaikan jabatan yang telah susah payah ia upayakan atau bertunangan dan tidak bisa menemukan kata-kata untuk mengungkapkan betapa luar biasanya perasaan mereka. Jadi, kami duduk diam bersama, dengan senyuman lebar.

"Saya mendengarkan apa pun yang ingin Anda katakan," kata saya kepada John.

"Baiklah," katanya. "Kalau begitu, saya punya pertanyaan untuk Anda."

"Hmm?"

"Seperti apa rasanya melihat *saya* di sana?"

Belum pernah ada orang yang bertanya seperti itu. Saya berpikir sejenak tentang reaksi saya, dan bagaimana saya akan menyampaikannya kepada John. Saya ingat pada rasa jengkel yang saya rasakan saat melihat cara dia bicara dengan pasangan yang ada di depannya, dan juga rasa bersalah saya karena diam-diam mendukungnya. Saya juga ingin segera kembali ke stadion sebelum pertandingan dimulai kembali. Saya juga ingat, ketika kembali ke tempat duduk, saya menatap ke bawah dan melihat John dan kelompoknya duduk di sisi lapangan. Saya melihat putrinya menunjukkan sesuatu kepadanya di ponselnya, dan ketika mereka melihatnya bersama-sama, ia merangkul pundak putrinya dan mereka terus tertawa, dan saya begitu tersentuh sehingga tidak bisa mengalihkan pandangan dari mereka. Saya ingin menceritakan itu kepadanya.

"Yah," saya memulai, "itu—"

"Astaga, saya hanya bergurau!" kata John memutus. "Tentu saja saja saya tidak peduli seperti apa rasanya bagi Anda. Itulah *intinya.* Itu adalah pertandingan Lakers! Kita ada di sana untuk menonton Lakers."

"Oke."

"Oke, apa?"

"Oke, Anda tidak peduli."

"Memang benar, saya tidak peduli." Saya melihat raut wajah itu lagi, raut wajah yang saya lihat ketika ia memperhatikan saya lari bersama Zach. Terlepas dari bagaimana saya mencoba terlibat dengan John pada hari itu—dengan menolongnya untuk melambatkan diri dan memperhatikan perasaannya, dengan bicara tentang pengalamannya bersama saya di ruangan, dengan membagi beberapa pengalaman saya di perbincangan kami—ia tetap menutup diri.

Baru ketika berjalan keluarlah ia membalikkan tubuhnya dan berkata, "Omong-omong, dia anak yang manis. Putra Anda. Cara dia menggenggam tangan Anda. Anak laki-laki tidak selalu melakukan itu."

Saya menunggu kalimat inti lanjutan darinya. Ia malah menatap mata saya dan berkata, nyaris merenung, "Nikmati selagi masih bisa."

Saya berdiri, terpaku sejenak. *Nikmati selagi masih bisa.*

Saya bertanya-tanya apakah ia sedang memikirkan putrinya dan bahwa mungkin putrinya sudah terlalu besar untuk menggenggam tangannya lagi, tetapi tidak terlalu besar untuk dirangkul sambil bersama-sama melihat sesuatu di ponsel. Namun, ia juga telah berkata, "*Anak laki-laki* tidak selalu melakukan itu." Sebagai ayah dari dua gadis, apa yang ia ketahui tentang anak laki-laki?

Saya memutuskan, itu pasti soal ibunya. Saya menyimpan kesimpulan itu untuk hari lain, ketika ia sudah siap untuk bicara tentang ibunya.

Bab 27
Ibunya Wendell

Ketika masih kecil, setiap bulan Agustus, Wendell dan empat saudaranya memadati mobil *station wagon* keluarga dan pergi bersama orangtuanya dari wilayah tepian kota mereka di Midwest ke sebuah pondok di danau. Mereka mempunyai keluarga besar, sekitar dua puluh sepupu, dan anak-anak akan berkelana menjelajah sebagai kelompok, berangkat di pagi hari, kembali untuk makan siang (yang mereka makan dengan rakus sambil duduk di atas tikar besar yang direntangkan di atas rumput hijau) lalu menghilang lagi sampai jam makan malam.

Wendell adalah anak bungsu yang takut mengendarai sepeda. Ketika orangtua dan kakak-kakaknya menawarkan untuk mengajarinya, ia pura-pura tidak peduli, tetapi semua orang tahu bahwa kisah tentang seorang anak laki-laki di kota yang terjatuh dari sepedanya dan menjadi tuli telah menyangkut di benak Wendell. Jadi, selagi semua temannya mengendarai sepeda berkeliling wila-

yah, Wendell tinggal di dalam seorang diri, mengamati kartu-kartu bisbolnya.

"Aku tidak peduli soal naik sepeda," katanya.

Untungnya, sepeda tidak menjadi masalah di pondok. Sepupu-sepupunya berenang di danau, memanjat pohon, memainkan permainan klasik Merebut Bendera. Beberapa dari mereka akan pergi naik sepeda, tetapi selalu ada cukup banyak anak yang tinggal untuk bermain.

Lalu, pada suatu musim panas, tepat setelah Wendell berulang tahun yang ke-13, ia menghilang. Kelompok sepupunya telah kembali untuk makan siang, dan sambil mengunyah semangka, seseorang menyadari bahwa Wendell tidak ada di sana. Mereka memeriksa ke pondok. Kosong. Kelompok itu berpencar mencarinya—di danau, di hutan, di sekitar kota. Namun, Wendell tidak bisa ditemukan.

Setelah empat jam yang mengerikan, Wendell kembali—mengendarai sepeda. Ternyata, seorang gadis manis yang ia temui di tepi danau telah memintanya untuk pergi bersepeda, jadi ia pergi ke toko sepeda dan menjelaskan masalahnya. Pemilik toko melihat pemuda tiga belas tahun yang kurus dan bersemangat itu dan langsung mengerti. Ia menutup tokonya, membawa Wendell ke tanah kosong, dan mengajarinya mengendarai sepeda. Lalu memberinya sewa gratis selama sehari.

Jadi, di situlah ia berada, mengendarai sepeda ke arah pondok, sementara orangtuanya menangis lega. Selama sisa liburan, Wendell dan gadis dari danau itu bersepeda bersama setiap hari, dan ketika perjalanan berakhir, mereka saling berkirim surat selama beberapa bulan. Namun pada suatu hari, Wendell memungut surat dan membuka surat yang tidak seperti surat-surat lainnya. Gadis itu minta maaf, ia telah menemukan pacar baru di sekolahnya sendiri dan tidak akan menulis surat lagi kepada Wendell. Ibunya

menemukan lembaran surat yang telah dirobek saat mengosongkan tempat sampah.

Wendell berpura-pura tidak peduli.

"Tahun itu adalah kursus kilat dalam bersepeda dan cinta," komentar ibu Wendell di kemudian waktu. "Kau mengambil risiko, kau jatuh, lalu kau bangkit dan melakukannya lagi."

Wendell memang bangkit kembali. Dan pada waktunya, ia berhenti berpura-pura tidak peduli. Setelah lulus kuliah dan bergabung dengan bisnis keluarga, ia tidak bisa berpura-pura lagi bahwa minatnya pada psikologi hanyalah sebuah hobi. Jadi, Wendell berhenti dari bisnis keluarga dan mengambil ijazah doktoral dalam bidang psikologi. Sekarang, giliran ayahnya untuk berpura-pura tidak peduli. Dan seperti Wendell, akhirnya ayahnya bangkit dari sepeda simbolis itu dan menerima keputusan putranya.

Setidaknya, itulah yang diceritakan oleh ibu Wendell.

Tentu saja, ia tidak menceritakan kisah ini kepada saya. Saya mengetahuinya berkat bantuan internet.

Andai saja saya bisa berkata bahwa kebetulan saja saya menemukan informasi ini; bahwa saya membutuhkan alamat Wendell untuk mengirim cek dan mengetik namanya dengan benar dan—*Wah, lihat apa yang muncul*—dan tepat di sana, di halaman pertama, adalah artikel wawancara dengan ibunya. Namun, satu-satunya bagian yang benar adalah bagian di mana saya mengetik namanya di mesin pencari.

***

Satu penghiburan kecil: bukan hanya saya yang menguntit terapis saya di Google.

Pasien saya, Julie, pernah mengatakan sesuatu tentang seorang ilmuwan yang pernah saya tulis di universitasnya, seakan-akan kami

mengakui kenyataan bahwa kami berdua mengenalnya (kami tidak mengenalnya). Rita telah menunjuk ke kenyataan bahwa kami berdua dibesarkan di Los Angeles, walaupun saya tidak pernah memberitahu dia di mana saya dibesarkan. John menyelesaikan salah satu dari ocehan "tolol" tentang salah satu stafnya yang baru lulus kuliah dari Stanford dengan kalimat ini: "Harvard versi Barat, dari mananya!" Lalu, menatap saya malu-malu, dan menambahkan: "Maksud saya... ah, jangan tersinggung ya." Ia pasti tahu bahwa saya bersekolah di Stanford. Saya tahu John bahkan telah mencari informasi tentang Wendell di Google untuk mengecek terapis istrinya itu, karena ia pernah mengeluh bahwa Wendell tidak punya situs web atau foto, yang langsung membuat John curiga. "Apa yang ingin disembunyikan oleh si tolol itu?" katanya. "Oh, benar—ketidakmampuannya."

Jadi, para pasien memang mencari informasi tentang terapis mereka di Google, tetapi itu bukan alasan saya. Malah, sebenarnya saya tidak pernah terpikir untuk meng-Google Wendell sampai ia mengatakan bahwa dengan mengintip Sang Mantan di Google, saya terus menggenggam masa depan yang sudah binasa. Saya sedang melihat terbentangnya masa depan Sang Mantan sementara saya terkunci di masa lalu. Saya perlu menerima bahwa masa depannya dan masa depan saya, masa kininya dan masa kini saya, sekarang terpisah, dan yang masih sama hanyalah riwayat kami.

Duduk di depan laptop, saya ingat bagaimana Wendell membuat semua ini menjadi jelas. Lalu, saya terpikir bahwa saya tidak tahu apa-apa tentang Wendell, selain kenyataan bahwa ia satu sekolah dengan Julia, rekan yang memberi nama Wendell kepada saya. Saya tidak tahu di mana ia mendapat ijazahnya, atau spesialisasinya, atau informasi dasar lain yang sering orang kumpulkan melalui internet sebelum menemui seorang terapis. Saya sangat membutuhkan bantuan sehingga saya menerima rujukan Julia begitu saja tanpa mencari informasi tentangnya.

Jika sesuatu tidak berhasil, lakukan hal yang lain, itulah yang diajarkan kepada kami jika kami "membentur dinding" bersama seorang pasien. Kami juga menganjurkannya kepada pasien-pasien kami: Mengapa berulang kali melakukan hal yang tidak bermanfaat? Jika mengikuti kehidupan Sang Mantan di internet membuat saya tersendat, kata Wendell, saya harus melakukan sesuatu yang lain. Tapi apa? Saya berusaha memejamkan mata dan menarik napas, ini adalah kiat yang bisa memutus dorongan kompulsif. Dan ternyata berhasil—*agak* berhasil. Ketika membuka mata, saya tidak mengetik nama Sang Mantan di Google.

Saya mengetik nama Wendell.

John benar: Wendell benar-benar tidak terlihat. Tidak ada situs web. Tidak ada LinkedIn. Tidak ada namanya di *Psychology Today*, Facebook, atau Twitter. Hanya satu tautan dengan alamat dan nomor teleponnya. Untuk seorang praktisi dari generasi saya, Wendell luar biasa kuno.

Saya memindai hasil pencarian lagi. Ada beberapa Wendell Bronson, tetapi tidak satu pun dari mereka adalah terapis saya. Saya terus mencari, dan dua halaman kemudian, saya melihat namanya di daftar Yelp. Ada satu ulasan di sana. Saya mengekliknya.

Pengulasnya, yang mengaku bernama Angela L., telah diangkat sebagai pengulas "elite" selama lima tahun berturut-turut, dan itu tidak mengherankan. Ia telah mengunggah ulasan tentang restoran, binatu, gudang kasur, taman anjing, dokter gigi (banyak sekali), dokter spesialis kandungan, perawatan kuku, petugas perbaikan atap, toko bunga, toko busana, hotel, perusahaan pengendali hama, perusahaan angkutan barang, apotek, agen penjualan mobil, studio tato, penasihat hukum untuk cedera pribadi, dan bahkan pengacara pembela kriminal (tidak jelas, tetapi sesuatu dengan "tuduhan palsu" pelanggaran parkir, yang kemudian menjadi pelanggaran kriminal?).

Namun, yang paling menarik tentang Angela L. bukanlah jumlah ulasannya; melainkan betapa negatifnya semua ulasan itu.

"GAGAL!" tulisnya. Atau, "SEMUANYA BODOH!" Sepertinya Angela L. sangat kecewa pada segala sesuatu. Cara kukunya digunting. Cara penerima tamu bicara dengannya. Bahkan saat liburan, tidak ada yang luput dari omelannya. Ia telah mengunggah ulasan di kios penyewaan mobil, di lobi hotel, saat tiba di kamarnya, di setiap tempat di mana ia makan dan minum selama perjalanan liburan, dan bahkan di pantai (di mana ia pernah menemukan sebutir batu yang runcing di antara pasir putih yang halus, dan mengaku bahwa batu itu "mencederai" kakinya.) Setiap orang yang ia temui itu pemalas, tidak kompeten, atau bodoh.

Ia mengingatkan pada John. Lalu, saya terpikir: Mungkin "Angela L." adalah Margo! Karena satu-satunya orang di dunia yang tidak membuatnya kesal atau tidak memperlakukannya secara tidak adil adalah Wendell.

Wendell mendapat ulasan lima bintang pertama Angela L.

"Saya telah menemui banyak terapis"—tidak aneh, pikir saya—"tetapi kali ini saya belajar jauh lebih banyak daripada yang saya bayangkan," tulisnya. Ia memuji belas kasih dan kebijaksanaan Wendell, menambahkan bahwa Wendell telah membantunya untuk melihat bagaimana perilakunya telah menyumbang kepada masalah pernikahannya. Berkat Wendell, tambahnya, ia bisa berdamai kembali dengan suaminya setelah berpisah. (Jadi: bukan Margo.)

Ulasan itu diunggah setahun yang lalu. Memindai unggahan berikutnya, saya melihat suatu tren. Secara bertahap, untaian kritik satu bintang dan dua bintangnya berubah menjadi pujian tiga bintang, lalu empat bintang. Angela L. tidak terlalu marah lagi kepada dunia, tidak cenderung menyalahkan orang lain untuk ketidakbahagiaannya (apa yang kami sebut "eksternalisasi"). Omelan tentang petugas pelayanan pelanggan semakin sedikit, lebih sedikit keter-

singgungan ("personalisasi"), semakin banyak kesadaran diri (dalam salah satu ulasan, ia mengakui bahwa ia bukan orang yang mudah untuk dibuat senang). Jumlah unggahan juga telah menurun, menjadikannya tampak tidak terlalu obsesif. Ia sedang mendekati "kesadaran emosional"—kemampuan untuk mengatur perasaan tanpa mengobati diri, baik obat itu datang dalam bentuk bahan terlarang, pembelaan diri, perselingkuhan, atau penggunaan internet.

Jempol untuk Wendell, pikir saya. Saya bisa melihat evolusi emosional Angela L. melalui kemajuan ulasannya di Yelp.

Namun, tepat saat mulai mengagumi keterampilan Wendell, saya menemui satu lagi ulasan satu bintang. Itu adalah ulasan untuk layanan antar-jemput—suatu penurunan dari ulasan empat-bintang yang sebelumnya telah ia berikan kepada perusahaan yang sama. Angela L. tampaknya kesal bahwa bus itu memutar Muzak dengan keras dan pengemudinya tidak bisa mematikannya. Bagaimana mereka bisa "menyerang" penumpang seperti ini, terutama mereka yang harus mengejar penerbangan jam 6 pagi? Tiga paragraf kemudian, ditekankan oleh HURUF BESAR SEMUA dan tanda seru, Angela L. mengakhiri ulasan itu dengan, "Saya telah menggunakan perusahaan ini selama berbulan-bulan, tetapi tidak akan lagi. Relasi kami sudah berakhir!"

Putusnya relasi yang dramatis dengan layanan antar-jemput itu, setelah semua ulasan yang lebih tenang, mungkin sudah bisa diduga. Seperti kebanyakan orang, mungkin ia tergelincir, menyesalinya, menyadari bahwa ia telah mencapai titik terendah, dan memutuskan bahwa tidaklah cukup untuk sekadar mengurangi: ia harus sepenuhnya berhenti menggunakan Yelp. Dan sejauh ini, ia sudah melakukannya: itulah ulasan terakhir Angela L., diunggah enam bulan yang lalu.

Namun, saya belum siap untuk berhenti mengintip di Google. Setengah jam kemudian, kursor saya melayang-layang di atas arti-

kel wawancara dengan ibunya Wendell. Terapis yang saya kenal itu sepertinya membumi sekaligus tidak biasa; keras dan lembut; percaya diri dan canggung. Siapa yang telah membesarkan dia? Saya merasa seakan-akan telah menemukan urat utama dari suatu tambang emas.

Tentu saja saya mengekliknya.

***

Artikel tanya-jawab itu, yang ternyata adalah sebuah riwayat keluarga berjumlah sepuluh halaman, muncul di blog sebuah organisasi Midwestern setempat yang mendokumentasikan kehidupan keluarga-keluarga terkenal yang pernah hidup di kota itu selama setengah abad terakhir.

Saya membaca bahwa kedua orangtua Wendell dibesarkan dalam keadaan miskin. Nenek dari ibunya meninggal saat melahirkan, jadi ibunya tinggal bersama saudari ayahnya, di sebuah apartemen kecil, dan keluarga mereka menjadi keluarganya. Sementara itu, ayah Wendell dibesarkan untuk menjadi pria yang mandiri, orang pertama di keluarganya yang kuliah. Di universitas negeri yang besar inilah ia bertemu ibu Wendell, juga perempuan pertama di keluarganya yang mendapatkan ijazah sekolah tinggi. Ketika mereka menikah, ayahnya memulai usahanya sendiri, ibunya melahirkan lima anak, dan saat Wendell remaja, keluarga itu menjadi sangat kaya—dan itu adalah salah satu alasan dari wawancara yang sedang saya baca. Ternyata, orangtua Wendell memberi begitu banyak dari kekayaan mereka kepada organisasi sosial.

Saat saya tiba pada bagian nama dari kakak-kakak Wendell dan pasangannya serta anak-anaknya, saya telah menjadi sama obsesifnya dengan Angela L. Saya mencaritahu soal seluruh keluarga Wendell: apa pekerjaan mereka, kota yang mereka tinggali, berapa

usia anak-anak mereka, siapa yang telah bercerai. Tidak satu pun dari semua ini mudah untuk ditemukan: misi saya membutuhkan pemeriksaan silang yang luas dan memakan waktu berjam-jam.

Perlu diakui, saya mengetahui beberapa hal tentang Wendell dari komentar-komentar yang secara strategis ia sisipkan di sesi kami. Suatu kali, setelah saya berkata, "Itu tidak adil!" tentang situasi Sang Mantan, Wendell menatap saya dan menjawab dengan ramah, "Anda terdengar seperti anak saya yang berumur sepuluh tahun. Apa yang membuat Anda berpikir bahwa hidup ini harus adil?"

Saya menyerap maksud perkataannya, tetapi juga berpikir: *Oh, ia punya anak seusia putraku.* Ketika ia melempar remah-remah kecil informasi seperti ini, mereka terasa seperti hadiah yang tidak terduga.

Namun, malam itu di internet, selalu ada petunjuk lain, tautan lain. Ia bertemu istrinya melalui seorang teman yang mengenal mereka berdua; keluarganya tinggal di rumah bergaya Spanyol yang, menurut Zillow, nilainya meningkat dua kali lipat sejak mereka membelinya; baru-baru ini, ketika ia perlu menjadwalkan ulang sesi kami, itu karena ia harus bicara di sebuah konferensi.

Saat akhirnya saya menutup laptop, malam sudah berlalu dan saya merasa bersalah, kosong, dan lelah.

Internet bisa menjadi hiburan sekaligus kecanduan, salah satu cara untuk menghambat rasa sakit (hiburan) sambil sekaligus menciptakannya (kecanduan). Ketika efek candu dunia maya itu pudar, Anda merasa lebih buruk, bukan lebih baik. Pasien berpikir mereka ingin mengetahui tentang terapisnya, tetapi sering kali setelah mereka menemukan informasi yang mereka cari, mereka malah berharap tidak pernah mencarinya karena pengetahuan ini berpotensi mencemari relasi, membuat pasien, secara sadar atau tidak, menyunting apa yang terapis katakan di sesi mereka.

Saya tahu bahwa apa yang telah saya lakukan sebenarnya berbahaya. Dan saya juga tahu bahwa saya tidak akan memberitahu apa yang telah saya lakukan kepada Wendell. Saya mengerti mengapa, ketika seorang pasien tidak sengaja mengungkapkan bahwa mereka lebih banyak tahu tentang saya dibandingkan yang pernah saya ceritakan, terlepas dari seberapa halusnya saya menanyakan tentang informasi itu, ada sedikit keraguan saat mereka memutuskan apakah mereka akan jujur atau berbohong. Sulit untuk mengakui bahwa Anda menguntit terapis Anda. Saya merasa malu—karena telah menyusup ke dalam privasi Wendell, karena telah menyia-nyiakan malam saya—dan bersumpah (mungkin seperti Angela L.) untuk tidak pernah melakukannya lagi.

Bagaimanapun juga, kerusakan telah terjadi. Ketika kembali ke Wendell di Rabu berikutnya, saya merasa dibebani oleh pengetahuan baru saya. Saya tidak bisa tidak berpikir bahwa hanya soal waktu sebelum saya tergelincir—persis seperti pasien-pasien saya sendiri.

Bab 28
Kecanduan

Riwayat kasus, Charlotte:
Pasien, 25 tahun, melaporkan merasa "cemas" selama beberapa bulan terakhir, walaupun tidak ada hal-hal menonjol yang terjadi belakangan ini. Menyatakan bahwa ia "bosan" dengan pekerjaannya. Menjelaskan kesulitan dalam relasi dengan orangtuanya dan kehidupan sosial yang sibuk, tetapi tidak ada relasi romantis yang penting. Melaporkan bahwa untuk rileks, ia minum "dua gelas anggur" setiap malam.

"Anda akan *membunuh* saya," kata Charlotte saat ia beringsut masuk dan perlahan-lahan duduk di kursi besar menyilang di sisi kanan saya, mengatur bantal di pangkuannya, lalu menempatkan selimut di atasnya. Ia tidak pernah duduk di sofa, bahkan pada sesi pertama, ia menjadikan kursi itu sebagai singgasananya. Seperti biasa, ia mengeluarkan barang-barangnya dari tasnya, satu per satu, membongkar isi tasnya di tempat ia akan duduk selama 50 menit. Di lengan kiri kursi, ia meletakkan ponsel dan pedometernya, di lengan kanan, botol air dan kacamata hitam.

Hari ini ia mengenakan pemerah pipi dan pemerah bibir, dan saya tahu apa artinya: ia lagi-lagi bermain mata dengan pria di ruang tunggu.

Kantor kami memiliki ruang tunggu utama, lalu kantor-kantor terapis ada di kedua sisinya. Privasi saat meninggalkan kantor lebih

terjaga, jalan keluarnya mengarahkan mereka ke sebuah koridor interior yang mengarah ke lorong utama gedung. Pada umumnya, pasien berdiam diri di ruang tunggu—tetapi Charlotte punya kegiatan tersendiri.

Si Keren, sebutan Charlotte untuk sasaran main matanya (kami berdua tidak mengetahui namanya), adalah pasien rekan saya Mike, ia dan Charlotte mempunyai jadwal sesi yang sama. Menurut Charlotte, pertama kalinya Si Keren muncul, mereka langsung saling memperhatikan, saling curi-curi pandang sambil berpura-pura melihat ponsel masing-masing. Ini berlangsung selama berminggu-minggu, dan setelah sesi usai, yang juga berakhir di saat yang sama, mereka keluar melalui pintu interior hanya untuk sekali lagi saling mencuri pandang di dalam lift sebelum pulang ke arah yang berbeda.

Akhirnya, pada suatu hari, Charlotte masuk membawa berita.

"Si Keren baru saja bicara kepada saya!" bisiknya, seakan-akan Si Keren bisa mendengar melalui dinding.

"Dia bilang apa?" tanya saya.

"Dia bilang, 'Jadi, apa masalahmu?'"

Kalimat bagus, pikir saya, mengesankan meskipun klise. Saya bisa melihat mengapa Charlotte takjub pada pria ini.

"Jadi ini bagian di mana Anda akan membunuh saya." Ia menarik napas panjang, tetapi saya sudah pernah mendengar ini. Jika minggu sebelumnya Charlotte terlalu banyak minum, ia akan membuka sesi dengan "Anda akan membunuh saya." Jika ia berkencan dengan seorang pria dan menyesalinya (ini sering terjadi), ia akan membuka sesi dengan "Anda akan membunuh saya." Saya bahkan akan membunuhnya ketika ia menunda pencarian pilihan universitas dan melewatkan tenggat waktu pendaftaran. Di balik semua itu adalah perasaan malu yang mendalam.

"Oke, Anda tidak ingin membunuh saya," ia menyerah pada hari ketika Si Keren bicara kepadanya. "Tetapi, *uh.* Saya tidak tahu harus bicara apa, jadi saya membeku. Saya mengabaikannya dan berpura-pura sedang mengirim pesan singkat. Ya Tuhan, saya benci diri saya sendiri."

Saya membayangkan Si Keren di saat yang sama, duduk di ruang terapi rekan saya, hanya beberapa pintu jauhnya, dan menceritakan peristiwa yang sama: "Akhirnya saya bicara dengan gadis di ruang tunggu itu, dan ia benar-benar menolak saya. Saya terdengar seperti orang tolol. Ya Tuhan, saya benci diri saya sendiri."

Namun, minggu berikutnya, main mata itu berlanjut. Ketika Si Keren berjalan memasuki ruang tunggu, kata Charlotte, ia membuka perbincangan dengan kalimat yang telah ia latih sepanjang minggu.

"Anda ingin tahu masalah saya?" tanya Charlotte kepadanya. "Saya membeku ketika orang asing di ruang tunggu mengajak saya bicara." Itu membuat Si Keren tertawa, dan mereka berdua sedang tertawa ketika saya membuka pintu untuk menyambut Charlotte.

Ketika melihat saya, wajah Si Keren memerah. *Merasa bersalah?* saya bertanya-tanya.

Saat kami berjalan ke arah kantor saya, Charlotte dan saya berpapasan dengan Mike, yang sedang mendekat untuk menjemput Si Keren. Mike dan saya saling menatap lalu langsung mengalihkan pandangan. *Ya,* pikir saya. *Si Keren juga telah memberitahu Mike tentang Charlotte.*

Pada minggu berikutnya, perbincangan di ruang tunggu menjadi lancar. Charlotte menceritakan bahwa ia telah menanyakan nama Si Keren, dan ia menjawab, "Saya tidak bisa memberitahu Anda."

"Mengapa tidak?" tanyanya.

"Di sini, segala sesuatu adalah rahasia," katanya.

"Oke, Rahasia," balasnya. "Nama saya Charlotte. Sekarang saya akan pergi membicarakan Anda dengan terapis saya."

"Mudah-mudahan uang Anda tidak sia-sia," katanya, dengan senyum seksi.

Saya telah melihat Si Keren beberapa kali, dan Charlotte benar: ia mempunyai senyum yang mematikan. Dan meski saya tidak tahu apa pun tentang dia, sesuatu di dalam diri saya merasakan bahaya bagi Charlotte. Mengingat riwayatnya, saya punya perasaan bahwa semua ini akan berakhir dengan buruk—dan dua minggu kemudian, Charlotte memberi berita terbaru. Si Keren datang ke sesinya bersama seorang perempuan.

Tentu saja, pikir saya. *Tidak tersedia.* Persis seperti tipenya Charlotte. Malah, Charlotte telah menggunakan ungkapan yang sama setiap kali ia menyebut Si Keren. *Ia benar-benar tipe saya.*

Yang dimaksud dengan "tipe saya" oleh sebagian besar orang adalah suatu ketertarikan: *tipe* penampilan fisik tertentu, atau *tipe* kepribadian tertentu, yang membuat mereka tertarik. Namun sebenarnya, yang terletak di bawah "tipe saya" adalah suatu perasaan familier. Karena itu, bukanlah kebetulan bahwa orang yang mempunyai orangtua pemarah sering kali berakhir dengan pasangan yang pemarah; atau mereka yang memiliki orangtua yang pencandu alkohol mungkin tertarik kepada pasangan yang banyak minum; atau mereka yang memiliki orangtua yang menarik diri atau kritikal menemukan dirinya menikah dengan seseorang yang menarik diri dan kritikal.

Mengapa orang melakukan ini pada diri mereka sendiri? Karena tarikan ke arah perasaan "betah" membuat kita, sebagai orang dewasa, sulit melepaskan diri dari apa yang kita alami sebagai seorang anak. Kita memiliki ketertarikan yang ganjil kepada orang-orang yang memiliki kesamaan karakteristik dengan orangtua kita, yang dengan cara tertentu, menyakiti kita. Di awal sebuah hu-

bungan, karakteristik ini nyaris tidak bisa dilihat, tetapi benak bawah sadar kita memiliki sebuah sistem radar yang sudah sangat terkalibrasi dan tidak bisa diakses oleh benak sadar. Bukannya kita ingin disakiti lagi, tetapi kita ingin menguasai suatu situasi di mana, sebagai anak, kita merasa tidak berdaya. Freud menyebut ini sebagai "dorongan pengulangan". *Mungkin kali ini,* kata benak bawah sadar membayangkan, *aku bisa kembali dan menyembuhkan luka lama dengan terlibat dengan seseorang yang sudah familier—tetapi baru.* Satu-satunya masalah, dengan memilih pasangan yang sudah kita kenal, kita menjamin hasil yang sebaliknya: kita membuka kembali luka lama dan merasa lebih tidak berdaya dan tidak dicintai lagi.

Ini terjadi di luar kesadaran kita. Charlotte, misalnya, mengatakan ia menginginkan seorang pacar yang bisa diandalkan dan terbuka untuk intimasi, tetapi setiap kali ia bertemu seseorang yang merupakan "tipenya", yang terjadi malah kekacauan dan frustrasi. Sebaliknya, setelah berkencan dengan seorang pria yang sepertinya memiliki banyak kualitas yang katanya ia inginkan dari seorang pasangan, ia datang ke terapi dan melaporkan: "Sayang sekali, tetapi sama sekali tidak ada *chemistry*." Bagi benak bawah sadarnya, stabilitas emosional terasa terlalu asing.

Terapis Terry Real menjelaskan "kepribadian" sebagai "keluarga asal yang telah diinternalisasikan. Kepribadian adalah kumpulan dari tema-tema relasional". Orang tidak harus menceritakan kisahnya melalui kata-kata kepada Anda karena mereka selalu menunjukannya dalam bentuk tindakan. Sering kali mereka melontarkan tuntutan negatif kepada terapis, tetapi jika terapis tidak memenuhi tuntutan itu, "pengalaman perbaikan emosional" bersama seseorang yang bisa diandalkan dan murah hati ini akan mengubah pasien: mereka belajar bahwa dunia ternyata *bukanlah* keluarga asal mereka. Jika Charlotte mau mengolah perasaan-perasaan rumitnya

akan orangtuanya bersama saya, ia akan menemukan dirinya semakin tertarik kepada "tipe" yang lain, tipe yang mungkin memberinya pengalaman *asing* yang ia cari bersama seorang pasangan yang berbelas kasih, bisa diandalkan, dan matang. Sampai saat itu tiba, setiap kali ia bertemu dengan pria yang tersedia dan mungkin membalas cintanya, benak bawah sadarnya akan menolak stabilitas pria ini sebagai hal yang "tidak menarik". Ia masih menyamakan perasaan dicintai dengan kecemasan, bukan dengan rasa damai dan sukacita.

Jadi begitulah. Pria yang sama, nama yang berbeda, hasil yang sama.

"Apakah Anda melihat dia?" tanya Charlotte mengacu pada perempuan yang datang ke terapi bersama Si Keren. "Pasti dia pacarnya." Saya sekilas mengintip mereka berdua, mereka duduk di kursi yang bersebelahan tetapi sama sekali tidak berinteraksi. Seperti Si Keren, perempuan muda itu bertubuh tinggi dengan rambut gelap yang tebal. Mungkin ia saudarinya, pikir saya, datang bersamanya untuk terapi keluarga. Namun mungkin Charlotte benar: kemungkinan besar perempuan itu adalah pacarnya.

Dan sekarang, di sesi hari ini—dua bulan setelah pacar Si Keren muncul di ruang tunggu—Charlotte kembali mengumumkan bahwa saya akan membunuhnya. Di benak, saya memikirkan segala jenis kemungkinan. Yang pertama, ia telah tidur bersama Si Keren, terlepas dari keberadaan pacarnya. Saya membayangkan Si Keren dan pacarnya duduk di ruang tunggu bersama Charlotte, pacarnya tidak mengetahui bahwa Charlotte telah tidur bersama pacarnya. Saya membayangkan bahwa secara bertahap perempuan itu menjadi bijaksana dan menyingkirkan Si Keren, membuat Charlotte dan Si Keren bebas untuk menjadi pasangan. Lalu, saya membayangkan Charlotte melakukan apa yang ia lakukan dalam setiap hubungannya (menghindari intimasi) dan Si Keren melaku-

kan apa pun yang biasa ia lakukan dalam hubungannya (hanya Mike yang tahu), lalu segalanya meledak besar-besaran.

Namun, saya salah. Hari ini Charlotte percaya bahwa saya akan membunuhnya karena tadi malam, saat ia pulang dari kantornya untuk pertama kalinya menghadiri pertemuan Alcoholics Anonymous (kelompok pendukung untuk para pencandu alkohol), beberapa rekan kerjanya mengajaknya untuk minum-minum bersama. Ia mengiakannya karena ia pikir itu akan menjadi peluang yang baik untuk membentuk jejaring kerja. Lalu, ia menceritakan tanpa nada ironis, ia terlalu banyak minum karena kesal pada dirinya sendiri karena tidak pergi ke pertemuan AA.

"Ya Tuhan," katanya. "Saya benci diri saya sendiri."

***

Seorang pembimbing pernah memberitahu bahwa setiap terapis mempunyai pengalaman merawat pasien yang memiliki kesamaan yang begitu menonjol dengan dirinya sehingga orang itu terasa seperti saudara kembarnya. Ketika Charlotte berjalan memasuki kantor saya, saya tahu ia adalah pasien yang seperti itu—nyaris. Ia adalah kembaran dari diri saya saat berusia dua puluh tahun.

Kami tidak hanya terlihat mirip dan memiliki kebiasaan membaca, kesantunan, dan cara pikir (berlebihan dan negatif) yang sama. Charlotte datang kepada saya dua tahun setelah ia lulus kuliah, dan walaupun dari luar tampak baik-baik saja—ia punya banyak teman, pekerjaan yang bagus, bisa membayar tagihannya sendiri—ia juga tidak yakin pada arah kariernya, benci pada orangtuanya, dan pada umumnya, tersesat. Memang saya tidak minum terlalu banyak atau tidur dengan sembarang orang, tetapi saya melewati dekade itu dengan sama butanya, dan kelak membuat saya bertanya-tanya tentang pilihan yang telah saya buat.

Namun, di usia 25 tahun, Charlotte memiliki kepedihan tapi tidak memiliki penyesalan yang signifikan. Tidak seperti saya, ia belum memikirkan soal paruh baya. Tidak seperti Rita, ia belum mengacaukan anak-anaknya, atau menikah dengan seseorang yang kejam. Ia mempunyai karunia waktu, jika ia menggunakannya dengan bijak. Namun, bagaimana cara membujuknya untuk melakukannya—untuk tidak menjadi Rita atau saya?

Mungkin kelihatannya logis bahwa Anda mengenali diri Anda pada seorang pasien, itu akan mempermudah pekerjaan karena Anda bisa memahami mereka secara intuitif, tetapi dalam banyak hal, pengenalan seperti ini justru menyusahkan. Saya harus ekstra hati-hati dalam sesi kami, memastikan bahwa saya sedang berhadapan dengan Charlotte sebagai orang yang terpisah, dan bukan sebagai versi belia dari diri saya sendiri yang bisa saya olah kembali dan perbaiki. Lebih dari pasien lain, saya harus bertahan terhadap godaan untuk melompat masuk dan meluruskan dirinya dengan terlalu cepat ketika ia menjatuhkan dirinya di kursinya, menceritakan kisah yang tak jelas ujung pangkalnya, dan mengakhiri dengan tuntutan yang terbungkus dalam pertanyaan: "Bukankah manajer saya *tidak masuk akal*?" "Bisakah Anda percaya bahwa teman serumah saya mengatakan itu?"

Charlotte tidak menganggap dirinya sudah kecanduan ketika pertama kali datang untuk mengobati depresi dan kecemasan. Ia bersiteguh, ia hanya minum "dua gelas" anggur setiap malam "agar rileks." (Saya langsung menerapkan penghitungan terapeutik standar yang digunakan ketika seseorang sepertinya mengingkari penggunaan obat terlarang atau alkohol: berapa pun yang mereka laporkan, perbanyak dua kali lipat.)

Akhirnya, saya tahu bahwa konsumsi alkohol Charlotte setiap malam rata-rata tiga perempat botol anggur, terkadang didahului dengan koktail. Ia mengatakan tidak pernah minum alkohol di

siang hari ("kecuali di akhir pekan," tambahnya, "karena ada sarapan siang") dan jarang terlihat mabuk bagi orang lain, karena ia telah mengembangkan toleransi terhadap alkohol selama bertahun-tahun—tetapi terkadang ia sulit mengingat peristiwa dan rincian di hari berikutnya.

Namun, ia masih percaya bahwa tidak ada yang aneh dari kebiasaan "minum-minum santainya" dan ia terobsesi dengan kecanduannya yang "riil", kecanduan yang semakin mewabahinya saat ia semakin lama tinggal di sesi terapi: ia khawatir bahwa ia kecanduan *saya*. Jika ia bisa, katanya, ia ingin datang ke terapi setiap hari.

Setiap minggu setelah saya menunjukkan bahwa waktu kami sudah habis, Charlotte menarik napas dengan dramatis dan berseru dengan terkejut, "Benarkah? Anda *serius*?" Lalu, dengan sangat perlahan, sementara saya berdiri di sisi pintu yang terbuka, ia mengumpulkan barang-barangnya yang bertebaran—kacamata hitam, ponsel, botol air, ikat kepala—dan sering kali meninggalkan sesuatu agar ia harus kembali lagi.

"*Begini,*" katanya ketika saya mengungkapkan bahwa barang-barangnya yang "ketinggalan" adalah cara dia untuk tidak meninggalkan sesi. "Saya kecanduan terapi." Ia menggunakan kata generik "terapi", alih-alih kata "Anda" yang lebih pribadi.

Namun, meski ia tidak senang untuk pergi, terapi adalah tempat yang sempurna untuk seseorang seperti Charlotte, yang mendambakan keterhubungan tetapi juga menghindarinya. Relasi kami adalah kombinasi yang ideal dari keakraban dan jarak: ia bisa dekat dengan saya tetapi tidak terlalu dekat, karena di penghujung jam, suka atau tidak suka, ia harus pulang. Sepanjang minggu pun ia bisa mendekat, tetapi tidak terlalu dekat. Ia sering mengirimkan artikel yang ia baca kepada saya, atau pesan berisi satu kalimat tentang sesuatu yang telah terjadi di antara sesi ("Ibu saya menelepon dan bertingkah aneh, dan saya tidak berteriak kepadanya!"),

atau foto dari berbagai hal yang ia anggap lucu (salah satunya adalah plat nomor yang berbunyi 4EVJUNG—yang saya harap bukan diambil saat ia sedang mabuk di balik kemudi).

Jika saya berusaha membicarakan hal-hal ini dalam sesi kami, Charlotte akan menyepelekannya. "Oh, saya hanya menganggap itu lucu," katanya tentang plat nomor yang ia kirimkan. Ketika ia mengirim artikel tentang wabah kesepian di antara kelompok usianya, saya bertanya tentang maknanya bagi dia. "Tidak ada," jawabnya dengan wajah bingung. "Saya hanya berpikir itu menarik dari sudut kebudayaan."

Tentu saja pasien selalu memikirkan terapisnya di antara sesi, tetapi bagi Charlotte, terus-menerus menghadirkan saya di benaknya tidak terasa seperti sebuah koneksi yang stabil, melainkan seperti hilangnya kendali. Bagaimana jika ia terlalu mengandalkan saya?

Untuk menangani ketakutan itu, ia sudah meninggalkan terapi kami lalu kembali, dua kali, selalu merasa sulit untuk menjauh dari apa yang ia sebut "obatnya". Setiap kali, ia berhenti tanpa pemberitahuan.

Pertama kalinya, ia mengumumkan di tengah sesi bahwa ia "perlu berhenti dan satu-satunya cara untuk melakukannya adalah jika saya pergi dengan cepat." Lalu, ia benar-benar berdiri dan melesat keluar dari ruangan. (Saya tahu ada sesuatu yang tidak biasa ketika ia tidak mengeluarkan barang-barangnya dari tasnya untuk diletakkan di lengan kursi, dan membiarkan selimut menggelantung di punggung kursi.) Dua bulan kemudian, ia bertanya apakah ia boleh kembali "untuk satu sesi", untuk membahas persoalan dengan kakak-adiknya, tetapi ketika ia tiba, terlihat jelas bahwa depresinya telah kembali, jadi ia tinggal selama tiga bulan. Tepat ketika ia mulai merasa lebih baik dan mulai melakukan beberapa perubahan positif, satu jam sebelum sesinya saya mene-

rima surel yang menjelaskan bahwa kali ini ia akan berhenti untuk selamanya.

Berhenti terapi maksudnya. Sementara minum alkoholnya tetap berlanjut.

Lalu, pada suatu malam, Charlotte sedang mengemudi pulang dari sebuah pesta ulang tahun ketika ia menabrak tiang. Pagi harinya ia menelepon saya, setelah polisi mengeluarkan tuduhan Mengemudi di Bawah Pengaruh Alkohol.

"Saya sama sekali tidak melihatnya," katanya setelah ia tiba dengan mengenakan balutan gips. "Dan maksud saya bukan hanya tiang itu." Mobilnya hancur, tetapi ajaibnya, cedera yang ia terima hanya sebuah lengan yang patah.

"Mungkin," katanya untuk pertama kalinya, "saya punya masalah terkait minum-minum, bukan masalah dengan terapi."

Namun setahun kemudian, ketika bertemu dengan Si Keren, ia masih rutin minum.

Bab 29
The Rapist

Lima menit selewat jam perjanjian John, lampu hijau saya menyala. Saya berjalan melalui lorong ke ruang tunggu, tetapi ketika membuka pintu, kursi yang biasanya diduduki John kosong, digantikan oleh sekantung makanan antaran. Untuk sesaat saya pikir mungkin ia berada di kamar mandi di ujung lorong, tetapi kunci kamar mandi masih menggantung di tempatnya. Saya bertanya-tanya apakah John terlambat—bagaimanapun juga, ia telah memesan makanan—atau ia memutuskan untuk tidak datang pada hari ini karena apa yang telah terjadi minggu lalu.

Akhirnya, sesi itu dimulai dengan tidak mengesankan. Seperti biasa, pengantar makanan mengantar *salad* ayam kami, dan setelah John mengeluh tentang sausnya ("terlalu kental") dan sumpitnya ("terlalu rapuh"), ia langsung ke inti perkara.

"Saya sedang terpikir," kata John memulai, "tentang kata '*the-rapist.*'" Ia menyuap *salad*-nya. "*The-ra-pist.*"

Saya tahu ke mana arah perbincangan ini. Kata *therapist* (terapis) dieja seperti "*the rapist*" (si pemerkosa). Ini adalah gurauan umum di dunia terapi.

Saya tersenyum. "Apakah Anda berusaha memberitahu saya bahwa terkadang terasa sulit untuk berada di sini?" Saya jelas merasa seperti itu bersama Wendell, terutama ketika matanya seperti mengebor ke dalam mata saya dan tidak ada tempat untuk bersembunyi. Pada saat terapis sudah mendengar rahasia dan fantasi seseorang, rasa malu dan kegagalannya menyusup ke dalam ruang yang biasanya hanya mereka peruntukkan bagi dirinya sendiri, lalu tiba-tiba sesi berakhir. Hanya seperti itu.

Apakah kami memang pemerkosa emosional?

"Sulit untuk berada di sini?" tanya John. "Tidak. Anda bisa menyebalkan, tetapi ini bukan tempat yang terburuk."

"Jadi menurut Anda saya menyebalkan?" Saya berusaha untuk tidak menekankan kata *saya,* misalnya "Jadi menurut Anda *saya* menyebalkan?"

"Tentu saja," kata John. "Anda terlalu banyak bertanya."

"Oh? Misalnya?"

"Misalnya seperti ini."

Saya mengangguk. "Saya bisa melihat bagaimana itu bisa membuat Anda kesal."

Wajah John mencerah. "Anda bisa?"

"Saya bisa. Saya rasa Anda lebih ingin menjauhkan saya ketika saya berusaha mengenal Anda."

"Nah, mulai lagi." John menggulirkan matanya ke atas dengan dramatis. Setidaknya satu kali dalam setiap sesi, saya mengemukakan pola kami: saya berusaha terhubung dengannya; ia berusaha lari. Mungkin ia menolak untuk mengakuinya sekarang, tetapi saya bisa menerima penolakannya karena penolakan adalah petunjuk tentang di mana inti persoalan terletak; itu adalah sinyal tentang

apa yang perlu kami perhatikan. Selama pendidikan, ketika kami dibuat frustrasi oleh penolakan pasien, pembimbing kami akan menasihati, "Penolakan adalah teman terapis. Jangan melawannya—ikuti." Dengan kata lain, cobalah mencaritahu mengapa penolakan itu bisa ada di sana.

Sementara itu, saya tertarik pada bagian kedua dari apa yang telah dikatakan oleh John. "Agar lebih menyebalkan," kata saya melanjutkan, "saya akan bertanya lagi. Anda bilang ini bukan tempat yang terburuk untuk berada. Lalu, di mana yang terburuk?"

"Anda tidak tahu?"

Saya mengangkat bahu. *Tidak.*

John membelalak. "Sungguh?"

Saya mengangguk.

"Oh, ayolah, Anda tahu," katanya. "Tebak saja."

Saya tidak mau berebut kekuasaan dengan John, jadi saya menebak.

"Di tempat kerja ketika Anda merasa orang-orang tidak memahami Anda? Di rumah bersama Margo ketika Anda merasa telah mengecewakannya?"

John mengeluarkan suara seperti bunyi bel untuk jawaban yang salah di acara televisi. "Salah!" Ia menyuap *salad*-nya, menelan, lalu mengangkat sumpitnya tinggi-tinggi, seakan-akan untuk menekankan kata-katanya. "Saya datang ke sini, mungkin Anda ingat atau mungkin *tidak* ingat, karena saya susah tidur."

Saya memperhatikan ia menekankan kata, *mungkin tidak ingat.*

"Saya ingat," kata saya.

Ia menghela napas keras-keras, seakan-akan untuk mengumpulkan kesabaran seorang Gandhi, "Jadi, Sherlock, jika tidur adalah masalah bagi saya, menurut Anda di mana tempat yang paling sulit untuk saya sekarang ini?

Di sini, saya ingin menjawab. *Anda sedang kesulitan untuk ada di sini. Namun pada saatnya nanti, kita akan membicarakan itu.*

"Tempat tidur," kata saya.

"*Bingo!*"

Saya menunggu dia untuk melanjutkan, tetapi ia kembali ke *salad*-nya. Kami duduk bersama selagi ia makan dan menyumpahi sumpitnya.

"Anda tidak akan mengatakan apa pun?"

"Saya ingin mendengar lebih banyak," kata saya. "Apa yang Anda pikirkan ketika Anda berusaha tidur?"

"Astaga! Apakah ada yang salah dengan ingatan Anda hari ini? Menurut Anda apa yang saya pikirkan—segala sesuatu yang saya ceritakan kepada Anda setiap minggu! Pekerjaan, anak-anak, Margo—"

John melanjutkan tentang pertengkaran yang ia alami dengan Margo di malam sebelumnya tentang apakah putri sulungnya harus dibelikan ponsel untuk ulang tahunnya yang ke-11. Margo menginginkannya demi keselamatan, karena sekarang Grace akan berjalan pulang dari sekolah bersama teman-temannya, dan John pikir Margo bersikap terlalu melindungi.

"Itu hanya dua blok!" kata John kepada Margo. "Selain itu, jika seseorang berusaha menculiknya, Grace tidak akan berkata, 'Hei, tunggu sebentar, Tuan Penculik, izinkan aku berhenti sejenak untuk mengeluarkan ponselku dari ransel dan menelepon ibuku!' Dan kecuali penculik itu sangat tolol—yang mungkin saja, tetapi mungkin ia hanya orang berengsek yang gila—hal pertama yang akan ia lakukan jika menculik anak seseorang adalah *mencari ponsel di ranselnya* dan membuangnya atau menghancurkannya agar kita tidak bisa melacak lokasinya. Jadi apa gunanya ponsel itu?" Wajah John memerah. Ia benar-benar marah.

Sejak panggilan Skype sehari setelah Margo mengancam untuk pergi, situasi mereka telah mereda. Seperti yang dijelaskan oleh John, ia berusaha untuk lebih banyak mendengarkan. Ia berusaha untuk lebih hadir. Namun, menurut saya, seperti yang ia katakan, ia hanya "menenangkan dia," padahal mungkin yang Margo inginkan adalah apa yang sedang John dan saya perjuangkan bersama: kehadirannya.

John mengemas sisa-sisa makan siangnya ke kantung makanan dan melemparnya ke seberang ruangan, di mana kantung itu mendarat tepat di tempat sampah.

"Dan itulah kenapa saya tidak bisa tidur," katanya melanjutkan. "Karena anak usia sebelas tahun tidak membutuhkan ponsel, dan tahukah Anda? Ia akan tetap mendapatkannya karena jika saya bersikeras, Margo akan merajuk dan kembali mengatakan secara pasif-agresif bahwa ia mau pergi. Dan tahukah mengapa begitu? Karena TERAPIS TOLOLNYA!"

Wendell.

Saya berusaha membayangkan Wendell mendengar versi Margo dari kisah ini. "Kami sedang bicara tentang kemungkinan memberi Grace ponsel untuk ulang tahunnya dan John mengamuk." Saya membayangkan Wendell di Posisi C, mengenakan celana khaki dan kardigan, menatap Margo dengan kepala dimiringkan. Saya membayangkan ia mengajukan pertanyaan mirip Buddha tentang apakah ia ingin tahu mengapa John bereaksi sekeras itu. Saya membayangkan bahwa saat sesi berakhir, pandangan Margo terhadap motif John telah sedikit berubah, persis sebagaimana saya mulai melihat bahwa tindakan Sang Mantan tidak terlalu sosiopatik.

"Dan Anda tahu, apa lagi yang akan ia katakan kepada terapis tololnya?" kata John melanjutkan. "Ia akan memberitahu bahwa suaminya tidak bisa berhubungan seks dengannya, karena ketika saya naik ke tempat tidur di saat yang bersamaan dengannya itu

berarti masih ada surel yang belum kukirim—itu *satu hal lagi* yang saya lakukan untuk membahagiakannya—saya begitu kesal sehingga tidak mau melakukan seks dengannya. Ia mendekati saya, tetapi saya mengatakan bahwa saya lelah dan tidak enak badan. Seperti seorang ibu rumah tangga berusia 50-an tahun yang sedang sakit kepala. Benar, kan?"

"Terkadang situasi emosional kita bisa benar-benar memengaruhi tubuh kita," kata saya, berusaha untuk menormalkannya bagi John.

"Bisakah kita tidak membahas penis saya sekarang? Bukan itu intinya."

Masalah seks hampir selalu muncul di setiap pasien yang kutemui—sama seperti masalah cinta.

Sebelumnya, saya telah menanyakan tentang kehidupan seksnya bersama Margo, mengingat adanya kesulitan dalam hubungan mereka. Ada kepercayaan umum bahwa kehidupan seks orang-orang mencerminkan hubungan mereka: hubungan yang baik sama dengan kehidupan seks yang baik, dan sebaliknya. Namun, itu hanya kadang-kadang benar. Sama seringnya, ada orang-orang yang memiliki relasi yang sangat bermasalah tetapi memiliki kehidupan seks yang fantastik, dan orang-orang yang sangat saling mencintai tetapi tidak sama intensnya di kamar tidur.

John telah memberitahu bahwa kehidupan seks mereka "oke-oke saja". Ketika saya bertanya apa arti "oke-oke saja", ia mengatakan bahwa ia tertarik kepada Margo dan menikmati seks dengannya, tetapi mereka pergi ke tempat tidur di saat yang berlainan sehingga seks lebih jarang dibandingkan sebelumnya. Namun, John sering mengatakan hal yang bertentangan. Di satu waktu, ia mengatakan bahwa ia cenderung menginisiasikan seks tetapi Margo tidak menginginkannya; di lain waktu, ia mengatakan bahwa Margo-lah yang sering menginisiasikan "tetapi hanya jika saya

melakukan apa yang ia inginkan di hari itu." John pernah mengatakan bahwa mereka telah membicarakan hasrat dan kebutuhan seksual mereka; di lain waktu ia berkata, "Kami sudah melakukan itu dengan satu sama lain selama lebih dari satu dekade. Apa lagi yang perlu dibicarakan? Kami tahu apa yang diinginkan oleh satu sama lain." Sekarang saya merasa bahwa John mungkin mengalami kesulitan dengan ereksi dan merasa terhina.

"Intinya," kata John melanjutkan, "ada standar ganda di rumah kami. Jika Margo terlalu lelah untuk seks pada satu malam, saya merelakannya. Saya tidak memojokkannya saat ia sedang sikat gigi di pagi hari dan berkata"—di sini ia meniru suara Oprah lagi—"'Aku turut sedih kau tidak enak badan tadi malam. Mungkin kita bisa mencari waktu lagi untuk bisa saling terhubung nanti malam'."

John menatap langit-langit dan menggeleng.

"Pria tidak bicara seperti itu. Pria tidak membedah setiap hal kecil dan menganggap itu punya *makna*." Ia memberi tanda kutip dengan tangannya di udara ketika mengucapkan kata "makna".

"Itu terasa seperti mengelupas luka yang masih belum kering alih-alih membiarkannya."

"Tepat sekali!" John mengangguk. "Dan sekarang, saya adalah si jahat kecuali ia bisa membuat semua keputusan! Jika saya mempunyai pendapat, saya dianggap tidak 'melihat' 'kebutuhan' Margo. Lalu Grace ikut campur dan mengatakan bahwa saya tidak masuk akal, bahwa 'setiap orang' mempunyai ponsel, jadi dua lawan satu, para perempuan menang! Ia benar-benar mengatakannya, 'Perempuan menang.'" Sekarang ia menurunkan tangannya karena sudah selesai membuat tanda kutip.

"Dan saat itulah saya menyadari bahwa sebagian dari apa yang membuat saya kesal dan susah tidur adalah terlalu banyaknya estrogen di rumah dan tidak ada yang mengerti sudut pandang saya!

Tahun depan Ruby akan masuk sekolah dasar, tetapi ia sudah bertingkah seperti kakaknya. Dan Gabe menjadi sangat emosional, seperti anak remaja. Saya kalah suara di rumah saya sendiri, dan setiap menit semua orang menginginkan sesuatu dari saya dan tidak ada yang mengerti bahwa mungkin *saya* juga membutuhkan sesuatu—misalnya kedamaian, ketenangan, dan punya pendapat tentang apa yang sedang terjadi!"

"Gabe?"

John duduk tegak. "Apa?"

"Anda bilang Gabe menjadi sangat emosional. Apakah maksud Anda Grace?" Saya langsung memeriksa ingatanku: putrinya yang berusia empat tahun bernama Ruby, kakaknya bernama Grace. Atau saya salah ya? Apakah itu Gabriella? Gabby disingkat menjadi Gabe, seperti sekarang ini beberapa gadis dipanggil dengan panggilan Charlie? Saya pernah keliru soal Ruby dengan Rosie, anjing mereka, tetapi saya yakin saya benar soal nama Grace.

"Saya bilang begitu?" Wajahnya tampak memerah tetapi segera pulih. "Ah, maksud saya Grace. Jelas saya kurang tidur. Seperti yang sudah saya ceritakan pada Anda."

"Tetapi Anda mengenal seorang Gabe?" Sesuatu dari reaksi John membuat saya curiga bahwa ini bukan sekadar soal kurang tidur. Saya bertanya-tanya apakah Gabe seseorang yang penting dalam hidupnya—salah satu kakaknya, atau teman masa kanak-kanaknya? Nama ayahnya?

"Ini perbincangan bodoh," kata John, membuang wajah. "Maksud saya Grace. Terkadang cerutu hanyalah cerutu, Dr. Freud."

Kami berdua duduk terdiam.

"Siapa Gabe?" tanya saya dengan lembut.

John terdiam cukup lama. Dalam urutan yang cepat, wajahnya mengalami serangkaian ekspresi, seperti video badai yang diputar dengan cepat. Ini hal baru; pada umumnya John hanya mempu-

nyai dua kecepatan: marah atau bergurau. Pada akhirnya, ia menatap sepatunya—sepatu *sneaker* yang sama yang saya lihat di panggilan Skype kami—dan beralih ke persneling yang paling aman, persneling Netral.

"Gabe, adalah putra saya," kata John dengan suara yang begitu pelan sehingga saya nyaris tidak bisa mendengarnya. "Ini pelintiran cerita yang tak terduga bukan, Sherlock?"

Lalu ia meraih tasnya, berjalan ke pintu, dan menutupnya di belakangnya.

***

Sekarang, seminggu kemudian, di sinilah saya, berdiri di ruang tunggu yang kosong, dan tidak tahu harus berbuat apa dengan kenyataan bahwa makan siang kami telah tiba tetapi John belum muncul. Saya belum mendengar kabarnya sejak pengakuannya, tetapi saya terus memikirkannya. *Gabe adalah putra saya* terus mendenging di benak saya di waktu yang beragam, terutama sebelum tidur.

Ini terasa seperti contoh klasik dari identifikasi proyektif. Jika pada "proyeksi" kita mengaitkan kepercayaan kita *kepada* orang lain, di "identifikasi proyektif" kita mengirim kepercayaan kita *ke dalam* orang lain. Misalnya, seorang pria merasa marah pada bosnya, lalu pulang ke rumah dan berkata kepada pasangannya, "Kau tampak marah." Ia memproyeksikan, melemparkan, karena sebenarnya pasangannya tidak sedang marah. Di sisi lain, di identifikasi proyektif, seorang pria mungkin marah pada bosnya, pulang ke rumah, dan benar-benar *menyusupkan kemarahannya ke pasangannya,* benar-benar membuat pasangannya merasa marah. Identifikasi proyektif itu seperti melempar kentang panas kepada orang lain. Pria itu tidak lagi harus merasakan kemarahannya;

sekarang kemarahannya berpindah dan tinggal di dalam pasangannya.

Saya membicarakan sesi John di kelompok konsultasi hari Jumat. Saya memberitahu kelompok bahwa persis seperti John yang berbaring di tempat tidur bersama sebuah sirkus di benaknya, sekarang hal yang sama terjadi pada saya—dan karena sekarang saya menggenggam semua kecemasannya, mungkin sekarang ia bisa tidur nyenyak seperti bayi.

Sementara itu, benak saya terus berputar. Apa yang harus saya lakukan dengan bom yang telah John picu sebelum berjalan keluar ruangan? *John punya putra? Dari masa mudanya? Apakah ia menjalani kehidupan ganda? Apa Margo tahu?* Sekilas saya kembali ke sesi kami setelah pertandingan Lakers, ketika ia mengomentari pegangan tangan putra saya. *Nikmati itu selagi bisa.*

Apa yang telah John lakukan—setidaknya saat dia meninggalkan ruang terapi—bukanlah hal yang tidak biasa. Terutama di terapi pasangan, terkadang pasien meninggalkan sesi jika mereka merasa disergap oleh perasaan-perasaan yang sangat intens. Terkadang orang itu "diselamatkan" oleh panggilan telepon, terutama jika penyebab dari pelarian mereka berkaitan dengan perasaan tidak dimengerti atau terlukai. Namun, sering kali yang terbaik adalah membiarkan mereka duduk bersama perasaannya, menemukan kembali orientasinya, lalu mengolahnya bersama-sama di sesi berikutnya.

Kelompok konsultasi saya percaya bahwa jika John sudah merasa disudutkan oleh orang-orang di sekelilingnya, mungkin panggilan telepon dari saya akan terlalu berat. Semua orang sepakat: Mundur. Jangan mendesaknya. Tunggu sampai ia kembali.

Hanya saja, hari ini ia tidak hadir.

Saya memungut kantung makanan yang tidak bernama dari ruang tunggu dan melihat ke dalamnya untuk memastikan bahwa

itu makanan kami. Di dalamnya terdapat dua *salad* ayam dan sodanya John. Apa dia lupa membatalkan pesanan, atau ia menggunakan makanan itu untuk mengomunikasikan ketidakhadirannya? Terkadang ketika orang tidak muncul, mereka melakukannya untuk menghukum terapis dan mengirim pesan: *Kau membuatku kesal.* Dan terkadang mereka tidak hanya melakukannya untuk menghindari terapis, tetapi juga diri mereka sendiri, untuk menghindar dari perlunya menghadapi perasaan malu atau sakit atau kebenaran yang mereka tahu perlu diceritakan. Orang berkomunikasi melalui kehadirannya—baik itu lebih dini atau terlambat, membatalkan satu jam sebelumnya, atau sama sekali tidak muncul.

Saya kembali ke kantor, menempatkan kantung makanan di kulkas dan memutuskan untuk menggunakan jam kosong itu untuk menyelesaikan catatan di kartu-kartu pasien. Ketika kembali ke meja kerja, saya melihat bahwa ada beberapa pesan suara.

Yang pertama adalah dari John.

"Hai, ini John. Saya lupa membatalkan sampai ponsel saya berbunyi, mengingatkan saya soal pertemuan kita. Biasanya asisten saya menjadwalkan segala sesuatu tetapi karena sekarang saya melakukan segalanya sendiri... baiklah, saya tidak bisa datang hari ini. Pekerjaan sedang menggila dan saya tidak bisa meninggalkannya. Maaf, ya."

Pikiran awal saya adalah John sedang membutuhkan jarak dan akan kembali minggu depan. Saya membayangkan ia terus bergumul sampai di menit terakhir tentang apakah ia akan datang atau tidak, dan itulah sebabnya ia tidak menelepon lebih awal—dan juga mengapa makanan pesanannya muncul tanpa dirinya.

Namun kemudian saya mendengarkan pesan suara berikutnya.

"Hai, ini saya lagi. Jadi, hmm, sebenarnya saya tidak lupa untuk menelepon." Ada hening panjang, begitu panjang sehingga saya pikir mungkin John sudah menutup telepon. Saya baru akan

menekan tombol "hapus" ketika akhirnya ia melanjutkan. "Saya ingin memberitahu bahwa, hmm, saya tidak akan melakukan terapi lagi, tetapi jangan khawatir, itu bukan karena Anda tolol. Saya sadar bahwa jika saya tidak bisa tidur, seharusnya saya mencari obat tidur. *Itu sangat jelas.* Jadi saya membeli obat tidur—dan masalah terselesaikan! Kehidupan yang lebih baik dengan ilmu kimia, ha ha! Dan, ah, untuk hal-hal yang kita bicarakan, Anda tahu, semua stres yang saya alami, saya rasa itu, ya... itulah kehidupan dan jika saya cukup tidur, saya tidak akan terlalu terganggu dengan semua itu. Orang tolol akan tetap menjadi tolol dan tidak ada obatnya, bukan? Jika ada obatnya, kita harus mengobati separuh kota!" Ia menertawakan gurauannya, tawa yang sama seperti yang saya ingat ketika ia berkata bahwa saya seperti perempuan simpanannya. Tawanya adalah tempat berteduhnya.

"Omong-omong," lanjutnya, "maaf untuk pemberitahuan yang terlambat. Dan saya tahu saya berutang pada Anda untuk hari ini—jangan khawatir, akan saya bayar." Ia tertawa lagi, lalu menutup telepon.

Saya membelalak menatap telepon. Hanya itu? Tidak ada terima kasih atau bahkan selamat berpisah di akhir. Hanya: selesai? Saya sudah menduga bahwa sesuatu seperti ini akan terjadi setelah beberapa sesi pertama, tetapi sekarang, setelah hampir enam bulan menanganinya, kepergiannya yang mendadak mengejutkan saya. Dengan caranya sendiri, sepertinya John telah membentuk ikatan dengan saya. Atau mungkin akulah yang telah membentuk ikatan dengannya. Saya telah merasa sayang pada John, telah melihat kilas-kilas kemanusiaan di balik tampilannya yang memuakkan.

Saya memikirkan John dan putranya, Gabe, anak laki-laki atau pria dewasa yang mungkin mengenal atau tidak mengenal ayahnya. Saya bertanya-tanya apakah di tingkatan tertentu John ingin meninggalkan saya bersama beban misteri ini, sejenis sumpah serapah

"berengsek kau" yang sangat besar karena saya tidak cukup cepat membantu dia merasa lebih baik. *Telan itu, Sherlock, dasar tolol.*

Saya ingin memberitahu John bahwa saya ada di sini, ingin mengomunikasikan bahwa dia—dan saya—dapat menangani apa pun yang ia bawa ke terapi, saya ingin dia tahu bahwa di sini aman untuk bicara tentang Gabe, bagaimanapun rumitnya situasi atau relasinya. Di saat yang sama, saya ingin menghormati posisinya saat ini.

Saya tidak ingin menjadi "*the rapist*".

Namun, akan jauh lebih baik untuk mengatakan semua ini secara langsung. Di surat kesepakatan yang saya berikan kepada pasien sebelum mereka memulai perawatan, ada sebuah klausa yang menyatakan bahwa saya menganjurkan pasien untuk berpartisipasi dalam sedikitnya dua sesi penutupan terapi. Saya membahas ini sejak awal bersama setiap pasien baru agar jika ada sesuatu yang menggelisahkan mereka selama terapi, mereka tidak bertindak impulsif untuk menjauhkan diri dari perasaan-perasaan tidak nyaman. Bahkan jika mereka merasa bahwa tindakan terbaik adalah menghentikan terapi, setidaknya keputusannya sudah akan direnungkan agar mereka bisa pergi dengan perasaan bahwa mereka telah membuat pilihan yang telah dipertimbangkan dengan matang.

Saat mengeluarkan beberapa kartu catatan pasien, saya ingat akan sesuatu yang John katakan ketika tidak sengaja menyebut nama Gabe. *Terlalu banyak estrogen di rumah dan tidak ada orang yang memahami sudut pandang saya... saya kalah suara... semua orang menginginkan sesuatu dari saya... tidak ada yang mengerti bahwa mungkin saya juga membutuhkan sesuatu, misalnya kedamaian, keheningan, dan berpendapat soal apa yang sedang terjadi!*

Sekarang masuk akal: Gabe akan bisa mengimbangi estrogen. Mungkin John percaya bahwa Gabe memahaminya—atau akan memahaminya, jika ia ada dalam kehidupan John.

Saya meletakkan pena dan memutar nomor John. Ketika bunyi *bip* untuk memulai pesan suara berbunyi, saya berkata, "Hai, John. Ini Lori. Saya sudah mendapat pesan Anda, dan terima kasih karena telah memberitahu. Saya baru saja meletakkan makan siang kita di kulkas, dan saya memikirkan minggu yang lalu ketika Anda berkata bahwa tidak ada orang yang mengerti bahwa mungkin *Anda* juga membutuhkan sesuatu. Saya rasa Anda benar bahwa Anda membutuhkan sesuatu, tetapi saya tidak yakin bahwa tidak ada orang yang memahami ini. Semua orang membutuhkan sesuatu—sering kali membutuhkan banyak hal. Saya ingin mendengar apa yang Anda butuhkan. Anda mengatakan Anda membutuhkan kedamaian dan keheningan, dan mungkin menemukan kedamaian dan mengheningkan suara yang ada dalam kepala Anda akan melibatkan Gabe, mungkin juga tidak, tetapi kita tidak harus membicarakan Gabe jika Anda tidak bersedia. Saya ada di sini jika Anda berubah pikiran dan memutuskan untuk datang minggu depan untuk melanjutkan perbincangan kita, bahkan jika untuk yang terakhir kalinya. Pintu saya terbuka lebar. Sampai bertemu lagi."

Saya menorehkan catatan di kartu pasien John dan menutup mapnya, tetapi saat membuka lemari kabinet, saya memutuskan untuk tidak memindahkannya ke bagian "pasien yang sudah selesai". Saya ingat saat di sekolah kedokteran, betapa beratnya bagi kami, para mahasiswa, untuk menerima bahwa seseorang telah meninggal, bahwa tidak ada lagi yang bisa kami lakukan, dan harus menjadi orang yang "mengakhirinya"—untuk mengatakan kata-kata yang menakutkan itu dengan lantang, "Jam meninggal, 3.17."

Kita beri waktu satu minggu lagi, pikir saya. *Saya belum siap untuk mengakhirinya.*

Bab 30
Tepat Waktu

Di tahun terakhir kuliah, saya diwajibkan untuk melakukan magang klinis. Magang itu seperti versi bayi dari magang pendidikan spesialis selama 3.000 jam, yang wajib dilakukan selanjutnya untuk mendapatkan izin praktik. Di titik ini, saya telah mengikuti bidang kuliah yang diperlukan, berpartisipasi di simulasi permainan peran di kelas, dan menonton rekaman dari terapis tersohor yang sedang melakukan sesinya selama berjam-jam. Saya juga duduk di belakang dinding cermin satu arah untuk mengamati para profesor hebat kami memberi terapi secara langsung.

Sekarang tiba waktunya untuk masuk ke ruangan bersama pasien-pasien saya sendiri. Seperti kebanyakan terapis magang, saya melakukannya di bawah pengawasan di sebuah klinik daerah, sama seperti para calon dokter yang magang di rumah sakit universitas.

Pada hari pertama, langsung setelah pengarahan, pembimbing saya menyerahkan setumpuk kartu dan menjelaskan bahwa kartu

yang teratas adalah kasus pertama saya. Kartu itu hanya berisi beberapa informasi dasar—nama, tanggal lahir, alamat, nomor telepon. Saya melihat bahwa Michelle, yang berusia 30 tahun dan telah mendaftarkan pacarnya sebagai nomor yang perlu dihubungi untuk keadaan darurat, akan datang satu jam lagi.

Jika kelihatannya aneh bahwa klinik ini memperbolehkan saya, seseorang yang belum pernah memberi terapi, menangani perawatan seseorang, sebenarnya inilah cara mendidik seorang terapis: dengan tindak langsung. Sekolah kedokteran juga sebenarnya soal percobaan; di bidang kedokteran, semboyan tentang melakukan suatu prosedur yang baru adalah "lihat, lakukan, ajarkan". Dengan kata lain, misalnya, Anda melihat seorang dokter memeriksa perut melalui perabaan, Anda meraba perut Anda sendiri, lalu mengajarkannya kepada mahasiswa lain. *Sim salabim!* Anda dianggap kompeten dalam memeriksa perut melalui perabaan.

Namun, terapi terasa berbeda bagi saya. Melakukan suatu tugas konkret dengan langkah-langkah tertentu, seperti meraba perut atau memasang infus, sepertinya tidak terlalu menegangkan dibandingkan mencaritahu cara menerapkan kumpulan teori psikologi yang telah saya kumpulkan selama beberapa tahun terakhir kepada ratusan kemungkinan skenario yang bisa dihadirkan oleh seorang pasien.

Bagaimanapun juga, saat berjalan ke ruang tunggu untuk menemui Michelle, saya tidak terlalu cemas. Sesi 50 menit awal ini adalah suatu masukan, artinya saya harus mengumpulkan riwayat dan membangun relasi dengan pasien. Yang harus saya lakukan hanyalah mengumpulkan informasi dengan menggunakan seperangkat daftar pertanyaan sebagai penuntun saya, lalu melaporkan hasilnya kepada pembimbing saya agar kami dapat merumuskan sebuah rencana terapi. Saya telah menghabiskan bertahun-tahun sebagai jurnalis, mengajukan pertanyaan yang bersifat menyelidik

dan membangun relasi yang nyaman dengan orang-orang yang tidak kukenal.

Jadi, saya pikir, ini tidak akan terlalu sulit.

***

Michelle bertubuh tinggi dan terlalu kurus. Pakaiannya kusut, rambutnya kusut, kulitnya pucat. Setelah duduk, saya membuka pertemuan dengan bertanya apa yang membuat ia datang ke sini, dan ia menceritakan bahwa akhir-akhir ini ia mengalami kesulitan untuk melakukan apa pun selain menangis.

Lalu, seakan-akan melihat lampu hijau menyala, ia mulai menangis. Dan yang saya maksud dengan menangis adalah meraung seperti orang yang baru saja diberitahu bahwa orang yang paling dicintainya meninggal mendadak. Tidak ada pemanasan, tidak ada mata berair yang menjurus ke gerimis ringan lalu secara bertahap menjadi hujan lebat. Ini seperti tsunami tingkat empat. Seluruh tubuhnya gemetar, ingus mengalir dari hidungnya, suara serak memancar dari tenggoroknya, dan jujur saja, saya tidak tahu bagaimana ia bisa bernapas.

Sudah tiga puluh detik. Bukan seperti ini yang ditunjukkan di simulasi di sekolah.

Sampai Anda duduk seorang diri di ruang hening bersama orang asing yang menangis, Anda tidak benar-benar tahu seberapa canggung sekaligus seberapa intimnya proses ini. Yang membuat ini lebih aneh lagi, saya tidak punya konteks untuk ledakan air mata ini, karena saya belum sempat bertanya soal riwayatnya. Saya tidak tahu apa-apa tentang orang sangat depresi yang duduk satu meter dari saya itu.

Saya tidak tahu harus berbuat apa, atau bahkan harus menatap ke mana. Jika saya menatapnya, apakah ia akan merasa gugup? Jika

saya menatap ke arah lain, apakah ia akan merasa diabaikan? Haruskah saya mengatakan sesuatu untuk terlibat dengannya atau menunggu sampai ia berhenti menangis? Saya begitu tidak nyaman sampai khawatir akan tertawa saking gugupnya. Saya berusaha untuk tetap fokus, memikirkan daftar periksa saya, dan saya tahu harus bertanya sudah berapa lama ia merasa seperti ini ("riwayat dari kondisi saat ini"), seberapa parahnya, dan apakah ada sesuatu yang telah terjadi yang memunculkannya ("suatu peristiwa pemicu").

Namun, saya tidak berbuat apa-apa. Saya terus berpikir andai saja pembimbing saya ada di sini saat ini. Saya merasa benar-benar tak berguna.

Tsunami itu berlanjut, tidak ada tanda-tanda akan mereda. Saya menimbang untuk menunggu, berpikir bahwa ia akan segera kehabisan bensin lalu siap untuk bicara, seperti yang biasa dilakukan oleh anak balita saya setelah mengamuk. Namun, tsunami itu terus berlangsung. Akhirnya saya memutuskan untuk mengatakan sesuatu, dan begitu kata-kata meninggalkan bibir saya, saya yakin telah mengucapkan hal terbodoh yang pernah diucapkan oleh seorang terapis dalam sejarah psikoterapi.

Saya berkata, "Ya, Anda memang terlihat depresi."

Begitu mengucapkannya, saya merasa tidak enak kepadanya, sangat tidak enak. Perempuan berusia 30 tahun yang malang ini sedang sangat menderita, dan ia bukan datang ke sini agar seorang terapis magang hari pertama bisa menyatakan apa yang benar-benar sudah jelas. Jadi saya memikirkan bagaimana cara memperbaiki kesalahan saya, saya bertanya-tanya apakah ia akan meminta terapis yang lain. Saya yakin ia tidak akan menginginkan seseorang seperti saya untuk merawatnya.

Namun, Michelle malah berhenti menangis. Secepat ia memulai, ia menghapus air matanya dengan tisu, menarik napas dalam-dalam lalu, ia setengah tersenyum.

"Ya," katanya. "SAYA BENAR-BENAR DEPRESI." Ia nyaris geli mendengar kata itu diucapkan dengan lantang. Tidak ada orang, katanya, yang telah menggunakan kata "depresi" untuk kondisinya, termasuk dirinya sendiri.

Ia melanjutkan dengan menjelaskan bahwa ia adalah seorang arsitek yang telah cukup sukses, menjadi bagian dari sebuah tim yang telah merancang beberapa gedung bergengsi. Ia memang selalu melankolis, katanya, tetapi tidak ada yang tahu seberapa parah melankolia itu karena pada umumnya ia sibuk dan banyak bergaul. Namun sekitar setahun yang lalu, ia mengamati adanya perubahan. Energinya menurun, begitu pula selera makannya. Bangun dari tempat tidur di pagi hari saja sudah terasa seperti hal yang sangat berat. Ia tidak tidur dengan nyenyak. Ia tidak cinta lagi dengan kekasihnya yang tinggal serumah, tetapi tidak yakin apakah itu disebabkan karena ia begitu tertekan atau karena ia bukan orang yang tepat baginya. Beberapa bulan terakhir, diam-diam ia menangis di kamar mandi setiap malam ketika pacarnya tidur, memastikan untuk tidak membangunkannya. Ia belum pernah menangis di depan siapa pun seperti yang baru saja ia lakukan di depan saya.

Ia menangis lagi, dan melalui air matanya, ia berkata, "Ini seperti... yoga emosional."

Yang membuat ia datang ke sini, ia mengakui, adalah pekerjaannya mulai mengendur dan bosnya mengetahuinya. Ia tidak bisa memusatkan perhatian karena usaha untuk tidak menangis telah merenggut seluruh fokusnya. Ia telah mencari informasi tentang "gejala depresi" dan telah mencontreng semuanya. Ia belum pernah pergi terapi tetapi ia tahu ia membutuhkan pertolongan. Tidak ada satu orang pun, katanya sambil menatap mata saya—tidak teman-temannya, tidak pacarnya, tidak keluarganya—yang mengetahui seberapa tertekannya dia. Tidak seorang pun kecuali *saya.*

Saya, terapis magang yang belum pernah melakukan terapi.

Jika Anda menginginkan bukti bahwa apa yang orang tampilkan di internet adalah versi yang lebih indah dari kehidupan mereka, jadilah seorang terapis dan intiplah pasien Anda di Google. Di kemudian waktu, ketika saya mengintip Michelle di Google karena kekhawatiran saya (saya langsung belajar untuk tidak pernah melakukannya lagi; untuk selalu membiarkan pasien menjadi narator tunggal dari kisah mereka), langsung bermunculan berbagai laman yang keren. Foto-foto dirinya yang menerima penghargaan bergengsi; memberi kuliah di ruang kelas; tersenyum di suatu acara bersama seorang pria tampan yang mungkin adalah pacarnya; diwawancarai oleh sebuah majalah dan tampak keren, percaya diri, berdamai dengan dunia. Di internet, ia tidak mirip dengan orang yang sedang duduk di depan saya di ruangan ini. (Namun, sebenarnya siapa yang sedang berpura-pura di sini? Tidakkah saya sedang bergaya seperti seseorang yang jauh lebih kompeten daripada sebenarnya? Tidakkah tampilan saya di kursi terapis ini sama-sama menipu?)

Kembali ke ruangan, saya bicara dengan Michelle tentang depresinya, memastikan ia tidak memikirkan untuk bunuh diri, mendapat pemahaman tentang seberapa fungsionalnya dia, seperti apa sistem pendukung yang dimilikinya, apa yang ia lakukan untuk menghadapi segalanya. Saya sadar akan kenyataan bahwa saya harus melaporkan riwayatnya kepada pembimbing saya—di atas segalanya, klinik ini perlu menentukan kepatutan untuk pendanaan—tetapi setiap kali saya mengajukan pertanyaan, Michelle beralih ke sesuatu yang lain, yang menjuruskan kami ke arah yang lain. Dengan samar, saya mengembalikan arah, tetapi tanpa terhindarkan, itu membawa kami ke tempat yang baru, dan saya sadar bahwa saya tidak mengalami kemajuan dalam mengumpulkan riwayatnya.

Saya memutuskan untuk hanya mendengarkan selama beberapa waktu, tetapi saya tidak bisa benar-benar menghentikan pikiran

saya: *Apakah terapis magang lainnya mengetahui cara melakukan ini saat pertama kali mencoba? Apakah orang bisa dipecat karena kekacauan di hari pertama?* Dan karena sekarang Michelle sedang menangis lagi, *Adakah yang bisa saya lakukan atau katakan yang akan sedikit saja menolongnya sebelum ia pulang dalam... tunggu, berapa menit lagi yang tersisa?*

Sekilas saya menatap jam yang terletak di atas meja di sisi sofa. Sepuluh menit telah berlalu.

Namun, oh tidak, pikir saya, kami *pasti* sudah berada di sini lebih dari sepuluh menit! Sepertinya dua puluh atau tiga puluh atau... saya tidak tahu. Apa benar baru sepuluh menit? Sekarang Michelle menceritakan dengan sangat rinci bagaimana ia telah mengacaukan hidupnya. Saya kembali mendengarkan, lalu menatap jam lagi: masih sepuluh menit lewat.

Saat itulah saya menyadari: Jam itu tidak bergerak! Pasti baterainya sudah mati. Ponsel saya ada di ruangan lain, dan meski kemungkinan besar ada ponsel di tas Michelle, saya tidak bisa menanyakan waktu di tengah-tengah ceritanya.

Hebat!

Saya bertanya-tanya apa yang harus saya lakukan. Haruskah saya nekat mengatakan, "Waktu kita sudah habis" walaupun saya tidak tahu apakah 20 atau 40 atau 60 menit sudah berlalu? Bagaimana jika saya menghentikannya terlalu dini, atau terlalu terlambat? Sesudah ini saya harus menemui pasien baru kedua saya. Apakah ia sudah duduk di ruang tunggu, bertanya-tanya apakah saya melupakan perjanjiannya?

Panik, saya tidak bisa lagi memberi perhatian penuh pada apa yang Michelle katakan sampai saya mendengar ini:

"Sudah selesai? Ini berjalan lebih cepat dari yang saya duga."

"Hmm?" kata saya, seperti orang bodoh. Michelle menunjuk ke suatu tempat di belakang kepala saya dan saya menoleh untuk

melihatnya. Ternyata ada sebuah jam dinding tepat di belakang saya agar pasien juga bisa melihat waktu.

Oh. Saya sama sekali tidak tahu, dan saya harap ia juga tidak tahu bahwa saya tidak tahu. Yang saya ketahui hanyalah jantung saya berdebar, dan jika sesi itu telah berjalan dengan begitu cepat bagi Michelle, itu terasa seperti tak pernah berakhir bagi saya. Akan diperlukan latihan sebelum saya bisa merasakan irama setiap sesi secara naluriah, untuk mengetahui bahwa ada sebuah busur dari setiap jam, dengan bagian yang paling intens di tengah dua pertiga waktu, dan bahwa Anda membutuhkan sekitar tiga, lima, atau sepuluh menit untuk "menyatukan kembali" sang pasien, tergantung pada kerapuhan, pokok masalah, dan konteksnya. Diperlukan bertahun-tahun untuk mengetahui apa yang harus atau tidak boleh dikemukakan, dan bagaimana cara bekerja dengan waktu yang tersedia untuk menimba manfaat terbesar.

Saya jauh dari semua pengetahuan itu ketika pertama kali menemui Michelle. Saya mengantarnya keluar, malu karena tegang dan teralihkan sepanjang sesi, karena tidak mampu mengumpulkan riwayatnya dan harus memberi laporan kosong pada pembimbing saya. Di sepanjang masa kuliah, para mahasiswa menanti-nantikan Hari Besar ketika kami akan kehilangan keperawanan terapeutik kami, dan sekarang, saya pikir Hari Besar saya lebih mirip hal yang memalukan daripada menyenangkan.

***

Lalu, lega: Ketika membahas sesi itu bersama pembimbing saya di sore harinya, ia mengatakan bahwa terlepas dari kecanggungan saya, saya telah bertindak dengan baik. Saya telah duduk bersama Michelle dalam penderitaannya, yang bagi banyak terapis bisa menjadi sebuah pengalaman yang tidak biasa dan sangat berdaya.

Lain kali saya tidak akan terlalu khawatir dan merasa harus melakukan sesuatu untuk menghentikannya. Saya akan ada di sana untuk mendengarkan ketika ia perlu mengeluarkan beban depresi rahasianya. Menurut teori terapeutik, saya telah "menemui pasien di tempat mereka berada"—mengumpulkan informasi riwayat tidaklah penting.

Bertahun-tahun kemudian, ketika telah melakukan ribuan sesi pertama dan pengumpulan informasi menjadi sangat alami, saya menggunakan tolok ukur yang lain untuk menilai jalannya terapi: *Apakah pasien merasa dimengerti?* Saya selalu takjub bahwa dalam rentang waktu lima puluh menit, orang asing bisa datang lalu pergi dengan merasa dimengerti, tetapi itu hampir selalu terjadi. Ketika itu tidak terjadi, pasien tidak kembali. Dan karena Michelle kembali, pasti ada sesuatu yang telah berjalan dengan benar.

Namun, untuk soal jam, pembimbing saya berkata dengan tegas: "Jangan bicara omong kosong kepada pasien."

Ia membiarkan kata-kata itu mengendap, lalu menjelaskan bahwa jika saya tidak mengetahui sesuatu, saya hanya perlu berkata, "Saya tidak tahu." Jika pikiran saya dipenuhi dengan masalah jam, saya harus memberitahu Michelle bahwa saya perlu keluar sebentar untuk mengambil ponsel saya agar pikiran saya bisa tetap fokus. Jika Michelle menunjukkan bahwa ada jam dinding di belakang saya, tidak ada salahnya mengatakan bahwa saya tidak mengetahui itu. Jika ada sesuatu yang saya pelajari dari magang ini, pembimbing saya menekankan, itu adalah saya tidak bisa menolong siapa pun kecuali saya menjadi diri saya yang autentik di ruangan itu. Saya peduli pada kesejahteraan Michelle, saya ingin menolongnya, saya telah melakukan yang terbaik untuk mendengarkannya—semuanya adalah bahan-bahan kunci untuk memulai relasi.

Saya mengucapkan terima kasih dan mulai berjalan ke pintu.

"Tapi," tambah pembimbing saya saat saya berjalan keluar, "pastikan untuk mendapatkan riwayat itu dalam dua minggu mendatang."

Selama beberapa sesi berikutnya, saya mendapatkan apa yang saya butuhkan untuk formulir penerimaan klinik, tetapi jelas bagi saya bahwa semua itu hanyalah sebuah formulir. Diperlukan waktu untuk mendengar kisah seseorang, dan untuk menceritakannya, seperti sebagian besar kisah—termasuk kisah saya—ia akan memantul ke mana-mana sebelum Anda mengetahui alur yang sesungguhnya.

Bagian Tiga

"Apa yang menjadikan malam gelap di dalam diri kita
mungkin akan meninggalkan bintang terang."
—Victor Hugo

Bab 31
Rahim Saya yang Berkelana

Saya punya rahasia.

Ada yang tidak beres dengan tubuh saya. Mungkin saya sedang sekarat, atau mungkin itu sama sekali bukan apa-apa. Kalau benar begitu, tidak ada alasan untuk membuka rahasia saya.

Pertanyaan tentang penyakit saya ini dimulai dua tahun yang lalu, beberapa minggu sebelum saya bertemu Sang Mantan. Atau setidaknya itulah yang saya kira. Saya baru saja pergi berlibur musim panas, menghabiskan satu minggu santai di Hawaii bersama orangtua dan putra saya. Semalam sebelum kami pulang, tiba-tiba muncul ruam merah dan menyakitkan, melahap seluruh tubuh saya. Saya menghabiskan perjalanan di pesawat dengan menelan pil antihistamin dan krim kortison yang dijual bebas, terus menggaruk dengan begitu keras sampai kuku saya dinodai darah kering saat kami mendarat. Dalam beberapa hari, ruam mereda, dan dokter melakukan beberapa tes serta menyatakan bahwa itu adalah reaksi

alergi yang wajar. Namun, ruam itu adalah ramalan yang aneh, simbol dari apa yang akan datang.

Sepertinya ada sesuatu yang sedang mengintai di dalam, menyerang tubuh saya selama beberapa bulan selagi saya fokus ke arah lain (yang pada saat itu adalah mata Sang Mantan). Ya, saya merasa lelah, lemah, dan mengalami berbagai gejala yang mengganggu, tetapi saat kondisi saya semakin parah, saya meyakinkan diri bahwa itu pasti karena kurang tidur atau perubahan stamina yang terjadi di usia 40-an tahun. Dokter melakukan berbagai tes lagi, dan menemukan beberapa gejala penyakit autoimun, tetapi tidak ada yang bisa dikaitkan dengan penyakit tertentu, seperti lupus. Ia mengirim saya ke dokter spesialis rematik, yang mencurigai bahwa mungkin saya mengalami fibromialgia, suatu kondisi yang tidak bisa didiagnosis dengan satu tes yang konkret. Idenya adalah mengobati gejala dan melihat apakah kondisi saya akan membaik, dan saat itulah obat antidepresan mendarat di catatan saya di apotek seberang kantor. Tidak lama kemudian, saya sering pergi ke apotek itu, mengambil krim kortison untuk ruam yang aneh, antibiotik untuk infeksi yang tidak bisa dijelaskan, dan penstabil tekanan darah untuk denyut jantung yang tidak teratur. Namun, karena para dokter tidak bisa menemukan masalahnya, saya kira ini adalah tanda yang baik: jika saya *memang* terdiagnosis, para dokter pasti sudah akan menemukannya. *Tidak ada kabar berarti kabar baik,* kata saya kepada diri sendiri.

Sama seperti buku kebahagiaan yang menimbulkan penderitaan, saya terus berjalan terseok-seok, menyimpan kecemasan soal kesehatan saya sebagaimana saya menyimpan kecemasan tentang menulis buku. Saya bukannya sengaja menyembunyikan situasi medis saya dari teman dekat dan keluarga, lebih tepatnya, saya memilih untuk menyembunyikannya dari diri saya sendiri. Seperti seorang dokter yang menduga dirinya mengalami kanker tetapi

menunda pemeriksaan, saya yakin bahwa akan jauh lebih mudah untuk *tidak menghadapinya.* Bahkan ketika saya tidak lagi punya kekuatan untuk berolahraga dan berat tubuh saya turun lima kilogram tanpa bisa dijelaskan—saya merasa lamban, berat, bahkan saat tubuh saya lebih ringan—saya meneguhkan diri bahwa ini pasti sesuatu yang ringan, misalnya menopause? (Walaupun saya belum mengalami menopause.)

Ketika akhirnya mengizinkan diri untuk memikirkannya, saya mencari informasi di internet dan mengetahui bahwa saya sedang sekarat, pada dasarnya karena segala sebab, lalu saya ingat bahwa di sekolah kedokteran, para mahasiswa mengalami penyakit "mahasiswa kedokteran". Ini adalah sebuah fenomena nyata, terdokumentasikan di literatur, di mana mahasiswa kedokteran percaya bahwa mereka sedang mengalami penyakit apa pun yang sedang mereka pelajari. Pada hari kami mempelajari sistem getah bening, saat makan malam, sekelompok dari kami sedang saling meraba kelenjar getah bening ketika seorang mahasiswa menempatkan tangannya di leher saya dan mengumumkan, "Hmm, ini terasa seperti limfoma." Saya mengangkat lengan dan meraba leher saya. Dia benar: Saya menderita limfoma! Beberapa rekan kelas lainnya meraba leher saya dan setuju: Saya terkena kanker kelenjar getah bening. Sebaiknya periksa jumlah sel darah putih, kata mereka. Mari kita biopsi kelenjar-kelenjar itu!

Keesokan paginya di kelas, profesor kami meraba leher saya. Kelenjar saya memang besar, tetapi masih dalam kisaran normal. Saya tidak mengalami limfoma; saya mengalami penyakit mahasiswa kedokteran.

Mungkin sekarang saya juga tidak mengalami apa pun. Hanya saja, di lubuk hati saya tahu bahwa tidaklah normal bagi seseorang yang berusia 40-an tahun, yang dulunya seorang pelari, tiba-tiba tidak bisa lari lagi karena merasa sakit dan lemah setiap hari. Saya

terbangun dalam keadaan kesemutan, jari-jari saya merah dan tebal seperti sosis, bibir saya bengkak seperti disengat lebah. Dokter spesialis penyakit dalam melakukan lebih banyak pemeriksaan laboratorium, beberapa di antaranya menunjukkan hasil abnormal, atau seperti yang ia katakan, "janggal". Ia mengirim saya untuk menjalani pemeriksaan MRI, pemindaian, serta biopsi, dan beberapa hasilnya juga "janggal". Ia mengirim saya ke para spesialis untuk mengartikan berbagai hasil lab, pemindaian, tanda, serta gejala yang janggal, dan saya menemui begitu banyak spesialis sehingga saya mulai menyebut perjalananku saya sebagai Tur Misteri Kedokteran.

Itu memang sebuah misteri: satu dokter menganggap saya memiliki suatu bentuk langka dari kanker (berdasarkan hasil tes laboratorium, tetapi hasil pemindaian menyingkirkan dugaan ini); dokter lain menduga sejenis virus (dimulai dengan ruam); yang lain menduga suatu kondisi metabolis (mata saya memiliki lapisan aneh yang tidak dapat didiagnosis oleh siapa pun); dan dokter lain berpikir saya mengalami sklerosis ganda (pemindaian otak saya menunjukkan bintik-bintik yang tidak khas sklerosis ganda, tetapi bisa saja merupakan wujud skeloris ganda yang tidak biasa); terkadang juga ada anggapan bahwa saya mengalami penyakit tiroid, skleroderma, atau, ya, limfoma (sekali lagi, kelenjar yang membesar itu; jangan-jangan penyakit ini benar-benar dimulai saat itu, di sekolah kedokteran, yang masih tertidur sampai saat ini?).

Namun, semua hasil pemeriksaannya negatif.

***

Lalu, sekitar setahun kemudian—saat saya mengalami gemetar yang samar pada tangan dan rahang bersamaan dengan gejala-gejala penglihatan—seorang dokter, dokter spesialis saraf yang mengenakan sepatu *cowboy* berwarna hijau dan bicara dengan aksen Italia

yang kental, percaya bahwa ia telah memahami kondisi saya. Ia berjalan memasuki ruangan, menyalakan komputer, memperhatikan daftar panjang dari spesialis yang telah saya temui ("Wah, Anda telah menemui semua orang di kota, ya?" katanya dengan ringan, seakan-akan saya telah tidur dengan banyak orang), dan—tanpa melakukan pemeriksaan—langsung mengungkapkan diagnosisnya. Ia menduga saya adalah versi perempuan dan modern dari histerisnya Freud yang mengalami apa yang dikenal dengan gangguan konversi.

Ini adalah gangguan di mana kecemasan seseorang "dikonversikan" menjadi kondisi saraf seperti kelumpuhan, masalah keseimbangan, mengompol, kebutaan, ketulian, gemetar, atau kejang. Sering kali gejalanya sementara dan cenderung berkaitan (terkadang secara simbolis) dengan pemicu stres psikologis yang berada di akar penyebabnya. Misalnya, seorang pasien mengalami kebutaan setelah melihat sesuatu yang traumatis (misalnya melihat pasangannya di tempat tidur bersama perempuan lain; atau melihat pembunuhan); atau pasien mengalami kelumpuhan tungkai setelah kejatuhan yang menakutkan, meskipun tidak ada bukti fungsional dari kerusakan saraf; atau seseorang yang merasa bahwa kemarahannya terhadap istrinya adalah hal yang tidak bisa diterima mungkin mengalami kebas di lengan yang ia bayangkan akan ia gunakan untuk memukul istrinya.

Orang-orang yang mengalami gangguan konversi bukan berpura-pura—jenis yang berpura-pura itu disebut Gangguan Buatan. Orang yang mengalami gangguan buatan memiliki kebutuhan untuk dianggap sakit dan sengaja berusaha *tampil* sakit. Pada Gangguan Konversi, pasien benar-benar *mengalami* gejala itu; hanya saja tidak ada penjelasan medis yang bisa dikenali dari gejala itu. Tampaknya ini disebabkan oleh tekanan emosional yang sama sekali tidak disadari oleh pasien.

Saya tidak merasa mengalami gangguan konversi. Namun, jika gangguan konversi disebabkan oleh suatu proses yang *tidak disadari*, bagaimana saya bisa tahu?

Berbagai gangguan seperti gangguan konversi memiliki sejarah yang panjang, dan didokumentasikan dengan berbagai nama, sampai sejauh 4.000 tahun yang lalu di Mesir kuno. Seperti sebagian besar kondisi emosional, mereka ditimpakan kepada perempuan secara timpang. Malah, gejalanya dianggap disebabkan oleh posisi rahim seorang perempuan yang telah berpindah ke atas atau bawah, yang kemudian dikenal sebagai "rahim yang berkelana".

Pengobatannya? Perempuan menempatkan aroma atau rempah yang menyenangkan di dekat tubuhnya di arah yang berlawanan dari ke mana rahimnya telah berpindah. "Pengobatan" ini dianggap mampu merayu rahim untuk kembali ke posisinya yang benar.

Namun, di abad kelima Sebelum Masehi, Hippokrates memperhatikan bahwa sepertinya aroma tidak berhasil untuk kondisi ini, yang telah ia namai "histeria", dari kata Yunani untuk rahim. Jadi, pengobatan untuk perempuan histerikal beralih dari aroma dan rempah ke olahraga, pijat, dan mandi rendam air panas sampai di awal abad ke-13, ketika diduga ada hubungan antara perempuan dan roh jahat.

Pengobatan yang baru? Pengusiran roh jahat.

Akhirnya, di akhir tahun 1600-an, histeria dianggap berkaitan dengan otak, alih-alih roh jahat atau rahim. Sekarang ini, masih ada perdebatan tentang cara memikirkan gejala-gejala yang tidak bisa ditemukan penjelasan fungsionalnya. Daftar ICD-10 yang terbaru memasukkan "gangguan konversi dengan gejala atau kekurangan motorik" sebagai kelainan disosiatif (dan memasukkan kata "histerikal" dalam subtipenya) sedangkan DSM-5 mengelompokkan gangguan konversi sebagai "gangguan gejala somatik".

Yang menarik, kelainan konversi cenderung lebih banyak terjadi pada budaya yang memiliki aturan ketat dan sedikit peluang untuk pengungkapan emosi. Namun secara keseluruhan, selama 50 tahun terakhir, diagnosisnya telah menurun karena dua kemungkinan sebab: pertama, dokter tidak lagi keliru mendiagnosis gejala-gejala sifilis sebagai kelainan konversi; kedua, di masa lalu perempuan "histerikal" yang mengalami gangguan konversi cenderung disebabkan oleh reaksi mereka kepada peran-peran gender yang serba-membatasi, yang sangat berbeda dari kebebasan yang dialami oleh banyak perempuan masa kini.

Bagaimanapun juga, dokter spesialis saraf yang mengenakan sepatu *cowboy* itu memindai daftar spesialis yang telah saya temui, menatap saya, dan tersenyum seperti orang yang tersenyum kepada seorang anak yang naif atau orang dewasa yang delusional.

"Anda terlalu banyak cemas," katanya dengan aksen Italianya, dengan kata lain mengatakan bahwa saya pasti sangat stres—sebagai ibu tunggal yang bekerja dan lainnya—dan bahwa yang saya butuhkan adalah pijatan dan tidur nyenyak. Setelah mendiagnosisku dengan gangguan konversi (kata yang ia pilih: kecemasan), ia meresepkan melatonin dan menyarankan agar saya pergi ke spa seminggu sekali. Ia berkata bahwa meski saya "tampak seperti pasien Parkinson" dengan kantung besar di bawah mata dan sering gemetar, saya tidak mengalami Parkinson; saya hanya kurang tidur, yang bisa menyebabkan gejala-gejala yang sama. Ketika saya menjelaskan bahwa keletihan membuat saya terlalu banyak tidur, bukan terlalu sedikit (membuat Sang Mantan harus bangun bersama putra saya dan harus melihat LEGO-LEGO itu), dr. Cowboy tersenyum. "Ah, tapi Anda tidak mendapatkan tidur *yang baik*."

Spesialis penyakit dalam yakin bahwa saya tidak mengalami gangguan konversi—bukan saja karena gejala saya menahun dan semakin lama semakin parah, tetapi juga karena setiap spesialis

yang saya temui menemukan sesuatu yang tidak beres (paru-paru yang terlalu mengembang, hasil pemeriksaan lab yang terlalu tinggi, tonsil yang membengkak, lapisan aneh yang tersebar di seluruh mata, "ruang ekstra" di hasil pemindaian otak, dan ruam kulit yang akut itu). Mereka tidak mengetahui bagaimana caranya menyatukan semua data itu. Beberapa spesialis mengatakan bahwa mungkin saja gejala saya berkaitan dengan DNA saya, ada yang tidak beres dengan salah satu gen. Mereka ingin merunut gen saya untuk melihat apa yang akan mereka temukan, tetapi pihak asuransi tidak mau membayari perunutan gen—bahkan setelah para dokter beberapa kali mengajukannya—karena, perusahaan asuransi beralasan, jika memang ditemukan bahwa saya mengalami kelainan genetik, tidak akan ada obatnya.

Saya akan tetap sakit.

***

Kedengarannya aneh bahwa saya terlihat relatif baik-baik saja bagi dunia luar—saya tidak banyak menceritakan Tur Misteri Kedokteran saya, bahkan kepada Sang Mantan—karena alasan tertentu. Pertama, jika menceritakan apa yang sedang terjadi kepada orang-orang, saya tidak tahu bagaimana harus menjelaskannya. Saya tidak bisa mengatakan, "Aku punya penyakit *ini.*" Bahkan orang yang mengalami depresi, yang punya sebutan untuk kondisinya, sering kali sulit menjelaskannya kepada orang lain karena sepertinya gejalanya menyebar dan tidak kasatmata bagi orang yang belum pernah mengalaminya. *Kau sedih? Ayo, bergembiralah!*

Gejala-gejala saya sama samarnya dengan penderitaan emosional bagi orang luar. Saya membayangkan orang-orang mendengarkan saya dan bertanya-tanya bagaimana saya bisa sakit selama dua

tahun dan masih tidak punya jawaban. Bagaimana mungkin begitu banyak dokter bisa kebingungan?

Dengan kata lain, saya tahu saya berisiko dianggap mengkhayalkan segalanya di kepala saya, bahkan sebelum spesialis saraf bersepatu *cowboy* itu melakukannya. Malah, setelah pertemuan saya dengannya, "kecemasan" adalah kata yang ditambahkan ke catatan medis elektronik saya, kata yang akan dilihat oleh setiap dokter berikutnya di laman utama arsip medis saya. Dan meski secara teknis itu memang benar—saya memang mencemaskan buku tentang kebahagiaan yang menimbulkan penderitaan itu dan kesehatan buruk saya (baru di kemudian hari saya mencemaskan putusnya hubungan saya dengan Sang Mantan)—saya merasa seakan-akan tidak ada cara untuk melepaskan diri dari label itu sebagai penyebab dari gejala-gejala saya, tidak ada cara untuk dipercaya.

Saya menyimpan segalanya sendiri karena tidak ingin dicurigai sebagai seorang wanita yang rahimnya berkelana.

***

Lalu, ada yang satu ini: Pada salah satu kencan awal kami, ketika Sang Mantan dan saya baru mulai saling mencintai dan mengobrol berjam-jam tentang apa saja dan segala sesuatu, ia menyebut bahwa sebelum bertemu dengan saya, ia telah berkencan dengan seorang perempuan yang benar-benar ia sukai. Namun, ketika ia tahu bahwa perempuan itu mengalami kesulitan dengan sendinya, menyulitkannya untuk melakukan kegiatan tertentu di luar rumah—misalnya mendaki gunung—ia berhenti menemuinya. Saya bertanya apa sebabnya. Bagaimanapun juga perempuan itu tidak memiliki penyakit akut; kedengarannya itu hanya radang sendi biasa, dan bagaimanapun juga usia kami sudah paruh baya. Selain itu, Sang Mantan bahkan bukan seorang pendaki gunung.

"Aku tidak ingin harus merawatnya jika suatu saat ia menjadi benar-benar sakit," katanya sambil menikmati hidangan penutup bersama kami. "Jika kami sudah menikah selama dua puluh tahun *lalu* ia sakit, itu lain lagi. Tetapi kenapa aku harus memasuki pernikahan dengan mengetahui bahwa ia sudah sakit?"

"Tetapi kita semua bisa sakit," kata saya. Saat itu, saya tidak menganggap diri saya masuk ke kategori itu. Saya pikir apa pun yang saya alami hanyalah sementara (sejenis serangan kuman) atau bisa diobati (ketidakseimbangan tiroid). Kelak, saat Tur Misteri Kedokteran berlangsung, pengingkaran saya berubah menjadi pemikiran ajaib: *Selama tidak memiliki diagnosis, aku bisa menunda memberitahukannya kepada Sang Mantan—untuk waktu yang tak terbatas, bahkan mungkin untuk selamanya—jika ternyata sama sekali tidak ada yang salah denganku.* Dia tahu (terkadang) saya menjalani pemeriksaan tertentu dan tidak merasa bugar, tetapi saya juga menjelaskan keletihan saya seperti yang telah dijelaskan oleh dr. Cowboy: seorang ibu yang bekerja dan sibuk. Di saat lain, saya hanya bergurau tentang penuaan. Saya tidak bersedia menguji cintanya untuk saya dengan membiarkan dia berpikir bahwa saya mempunyai penyakit fisik atau tidak waras karena percaya bahwa saya sakit.

Sementara itu, saya juga sangat takut pada apa pun yang sedang terjadi pada saya sehingga saya terus berharap gejala-gejala saya akan menghilang begitu saja. Saya pikir, *saya sedang memasuki masa depan bersama Sang Mantan, berfokuslah pada itu saja.* Dan itu pula sebabnya saya mengacuhkan setiap tanda yang menunjukkan bahwa mungkin kami tidak cocok. Jika masa depan itu menghilang, apa yang akan saya miliki untuk menjadi bahagia—buku yang tidak kunjung ditulis dan tubuh yang mulai runtuh?

Namun, sekarang masa depan itu *benar-benar* sudah hilang.

Jadi, saya bertanya-tanya: Apakah Sang Mantan juga meninggalkan saya karena saya sakit—atau berpikir bahwa saya paranoid karena percaya bahwa saya sakit? Atau apakah ia meninggalkan saya karena saya tidak jujur padanya, seperti ia tidak jujur kepada saya, tentang siapa saya dan apa yang saya inginkan dari seorang pasangan? Ternyata kami tidak terlalu berbeda. Dengan harapan dapat membina relasi yang mulus dengan seseorang yang benar-benar ia sukai, ia ingin menunda pengakuannya untuk alasan yang sama dengan alasan saya: agar kami bisa terus bersama walaupun sebenarnya kami tidak bisa bersama. Jika Sang Mantan tidak ingin hidup bersama seorang anak selama sepuluh tahun ke depan, jika yang ia inginkan adalah kebebasan, jelas ia tidak akan ingin harus merawat saya jika saya memerlukannya suatu hari kelak. Dan saya telah mengetahui itu sejak perbincangan di makan malam itu—sama seperti ia sudah tahu bahwa saya mempunyai seorang anak.

Dan sekarang saya sedang melakukan hal yang sama—menunda—dengan Wendell, karena bersama dengan kebenaran, datang kebutuhan untuk menghadapi realitas. Julie telah mengatakan bahwa ia selalu berharap kalau saja ia bisa membekukan beberapa hari di antara mendapatkan pemeriksaan pemindaian dengan mendapatkan hasilnya. Sebelum telepon itu tiba, jelasnya, ia masih bisa mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa semuanya baik-baik saja—tetapi mengetahui kebenaran bisa mengubah segala sesuatu.

Dengan menceritakan kebenaran, saya menghadapi risiko bahwa Wendell akan meninggalkan saya, seperti Sang Mantan. Mungkin ia akan membuat saya menghadapi penyakit misterius ini, alih-alih berpura-pura itu tidak ada.

Bab 32
Sesi Darurat

"Anda terdengar seperti Goldilocks," kata saya kepada Rita, sebulan setelah ancaman bunuh dirinya. Terlepas dari masa lalunya yang bergolak, saya telah berfokus pada masa kini Rita. Seperti pada setiap pasien, sangatlah penting untuk memutus keadaan depresif dengan tindakan—menciptakan koneksi sosial dan menemukan tujuan harian, suatu alasan yang mendorong mereka untuk bangun di pagi hari. Dengan mengingat tujuan-tujuan Rita, saya berusaha menolongnya untuk menemukan berbagai cara untuk hidup dengan lebih baik di saat ini, tetapi hampir setiap usulan saya ternyata tidak berhasil.

Hal pertama yang Rita lakukan adalah menolak seorang psikiater hebat yang saya usulkan agar ia bisa berkonsultasi tentang obat. Ia mencari informasi tentangnya, melihat bahwa usianya 70-an tahun, dan mengatakan "ia terlalu tua untuk mengetahui obat terbaru." (Padahal ia mengajar psikofarmakologi kepada mahasiswa

kedokteran masa kini.) Jadi, saya merujuknya ke psikiater yang lebih muda, tetapi Rita merasa, "ia terlalu muda untuk mengerti." Lalu, saya merujuknya ke seorang psikiater paruh baya, dan meskipun ia tidak menolak ("Ia orang yang sangat menarik," ia menilai), begitu ia mulai mengonsumsi obatnya, obat itu membuatnya terlalu mengantuk. Psikiater mengganti obatnya, tetapi kali ini obat itu membuatnya cemas dan memperparah masalah tidurnya. Ia memutuskan untuk berhenti.

Sementara itu, ketika Rita memberitahu bahwa ada lowongan untuk posisi dewan pengurus di gedung apartemennya, saya mendorongnya untuk bergabung agar ia bisa lebih mengenal tetangganya. ("Tidak, terima kasih" katanya. "Para penyewa yang menarik akan terlalu sibuk untuk bergabung.")

Bersamanya, saya memunculkan berbagai gagasan untuk menjadi relawan. Mungkin terlibat di dunia seni atau di museum, karena ia sangat tertarik pada lukisan dan sejarah seni, tetapi ia juga memunculkan berbagai alasan untuk menolak usulan itu. Saya bicara tentang kemungkinannya untuk berhubungan kembali dengan anak-anaknya yang sampai saat ini memutus dia dari kehidupan mereka, tetapi ia merasa tidak sanggup menghadapi satu kegagalan lagi. ("Saya sudah sangat depresi.") Dan saya mengusulkan aplikasi kencan, yang menghasilkan apa yang ia sebut "brigade manusia berusia 80-an tahun."

Selama ini, yang saya anggap lebih mendesak daripada fantasi bunuh diri pada hari ulang tahunnya adalah kepedihan akut yang telah ia rasakan begitu lama sampai saat ini. Sebagian di antaranya adalah situasional: ia memiliki masa kanak-kanak yang kesepian, suami yang kejam, usia paruh baya yang sulit, dan pola-pola relasi tertentu yang menghalangi jalannya. Namun sebagian lagi, yang saya rasakan setelah cukup mengenalnya, mungkin adalah sesuatu yang lain, dan saya ingin mengungkapkan persoalan itu kepadanya.

Saya telah tiba pada kesimpulan bahwa bahkan jika *bisa* meredakan beberapa kepedihannya, Rita tidak akan mengizinkan dirinya bahagia. Ada sesuatu yang menahan dirinya.

Lalu, ia menelepon saya untuk mendapatkan sesi darurat.

Ternyata Rita juga punya rahasia. Baru-baru ini *telah ada* seorang pria dalam hidupnya—dan sekarang ia sedang mengalami krisis.

***

Myron, kata Rita—ketika ia tiba untuk sesi darurat dalam keadaan panik dan kacau—adalah "mantan teman." Ketika mereka masih berteman, ia menjelaskan, yang berakhir enam bulan yang lalu, Myron adalah satu-satunya teman yang Rita miliki. Ya, ada beberapa perempuan yang ia sapa ketika berpapasan di YMCA, tetapi mereka lebih muda dan tidak berminat untuk berteman dengan "nenek-nenek". Ia merasa terasingkan, tidak dilihat, seperti yang selalu ia rasakan sepanjang hidupnya.

Di sisi lain, Myron memperhatikan Rita. Di usia 65 tahun, Myron pindah ke kompleks apartemen Rita di awal tahun lalu, setelah pindah dari Pantai Timur. Tiga tahun sebelumnya, istri yang telah dinikahinya selama 40 tahun meninggal, dan anak-anaknya yang sudah dewasa, yang tinggal di Los Angeles, menganjurkannya untuk pindah ke barat.

Mereka bertemu di ruang kotak surat gedung itu. Myron sedang membuka brosur yang mengiklankan acara-acara setempat—surat-surat sampah yang selalu langsung dimasukkan ke tempat sampah oleh Rita—ketika ia memberitahu Rita bahwa ia masih baru di kota itu dan bertanya-tanya apakah ada kegiatan di dekat wilayah mereka. Rita mengintip ke brosur. Pasar petani sedang berlangsung, katanya—hanya beberapa blok jauhnya dari gedung.

Bagus, kata Myron, maukah Anda pergi bersama saya agar saya tidak tersesat?

Saya tidak mau berkencan, kata Rita.

Saya tidak mengajak Anda berkencan, katanya.

Rita pikir ia akan mati karena malu.

Tentu saja, pikirnya. Myron tidak mungkin tertarik kepadanya, yang berdiri di sana dengan celana kedodoran dan kaus oblong berlubang. Rambutnya berminyak, rambut yang tidak dicuci khas orang yang depresi, wajahnya melorot oleh kesedihan. Jika Myron tertarik pada sesuatu, pikir Rita, maka itu adalah kiriman pos yang diterima Rita: brosur dari sebuah museum seni modern, majalah *The New Yorker* tentang jembatan. Sepertinya mereka memiliki minat yang sama. Myron sedang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kota baru dan Rita sepertinya seusia dengan Myron. Mungkin, kata Myron, Rita mengenal beberapa orang untuk diperkenalkan kepadanya agar ia memiliki kehidupan sosial. (Ia tidak tahu bahwa Rita adalah petapa yang tidak punya teman, wanita yang mandiri dan selalu sendiri.)

Di pasar petani, mereka mengobrol tentang film lama, lukisan Rita, keluarga Myron, dan jembatan. Dalam bulan-bulan berikutnya, Myron dan Rita melakukan berbagai kegiatan bersama—berjalan kaki, mengunjungi museum, mendengarkan ceramah, mencoba restoran baru. Namun, mereka lebih sering masak bersama dan menonton film di sofa Myron sambil mengobrol. Ketika Myron membutuhkan baju baru untuk acara penamaan-bayi cucunya, mereka pergi ke pusat perbelanjaan, dan Rita—dengan mata artistiknya—menemukan baju yang sempurna. Terkadang jika sedang berada di pusat perbelanjaan, Rita akan membelikan kemeja untuk Myron, hanya karena ia tahu itu akan pantas untuknya. Ia juga membantu melengkapi apartemen Myron. Sebagai balasan, Myron menggantung karya seni Rita di dindingnya dengan pera-

latan antigempa, dan melayani sebagai petugas teknis panggilan ketika komputer Rita mengalami kemacetan atau ia tidak bisa mendapatkan sinyal Wi-Fi di televisinya.

Mereka tidak berkencan, tetapi mereka menghabiskan banyak waktu bersama, seperti suami-istri yang sudah pensiun. Meski pada awalnya Rita menganggap Myron sekadar "tampak lumayan" (ia mengalami kesulitan untuk menganggap pria di atas 50 tahun menarik), pada suatu hari, saat Myron menunjukkan foto-foto dari cucunya, ada sesuatu yang tergugah di dalam dirinya. Pada mulanya ia pikir itu adalah kecemburuan karena relasinya yang akrab dengan keluarganya, tetapi ia tidak bisa mengingkari bahwa ia juga merasakan sesuatu yang lain. Perasaan itu semakin sering muncul ke permukaan, walaupun ia mencoba untuk tidak memikirkannya. Bagaimanapun juga, ia tahu sejak pertemuan awalnya di ruang kotak surat bahwa relasinya dengan Myron adalah relasi yang platonik.

Meski begitu, setelah enam bulan berteman, mereka jelas bertingkah seperti orang yang berkencan. Sedemikian rupa sehingga Rita mempertimbangkan untuk mengangkat topik tersebut dan membicarakannya dengan Myron. Ia harus membicarakannya, katanya kepada dirinya sendiri, karena ia tidak bisa duduk tiga puluh sentimeter jauhnya dari Myron di sofa, gelas anggur di tangan, film berkelip di kegelapan, dan bersikap dingin seperti mentimun ketika Myron, dengan tidak sengaja, sekilas menyentuh lututnya saat menempatkan gelasnya di meja. (Apakah itu tidak sengaja? Tanya Rita kepada dirinya sendiri.) Selain itu, pikirnya, *dirinyalah* yang mengatakan bahwa ia tidak mau berkencan ketika Myron pertama kali mendekatinya. Mungkin Myron hanya menghindari malu ketika mengatakan bahwa itu memang bukan ajakan kencan.

Rita benci pada kenyataan bahwa ia berusia 70 tahun dan masih menganalisis interaksi dengan pria dengan sama obsesifnya se-

perti saat ia masih kuliah. Ia benci merasa seperti gadis yang sedang menaksir seseorang, dungu, tidak berdaya, dan bingung. Ia benci mencoba baju, satu demi satu, menyingkirkan yang ini, menggantinya dengan yang itu, tempat tidurnya dipenuhi bukti dari perasaan tidak aman dan belanja yang berlebihan. Ia ingin mengusir perasaannya, untuk hanya menikmati persahabatan, tetapi ia khawatir tidak akan sanggup menangani ketegangan yang terus terbangun di dalam dirinya—bahwa ia tiba-tiba akan mencium Myron jika ini berlangsung lebih lama. Ia harus membangun keberanian untuk mengatakan sesuatu.

Segera. Sesegera mungkin.

Namun kemudian Myron bertemu dengan seseorang. Di aplikasi Tinder! ("Memuakkan!") Rita kesal karena perempuan itu jauh lebih muda—usia *lima puluhan tahun*! Mandy atau Brandy atau Sandy atau Candy, atau nama bodoh lain, nama yang berakhir dengan "y" yang menurut tebakan Rita akan dieja oleh wanita genit itu dengan "ie". Mandie. Brandie. Sandie. Rita tidak ingat. Yang ia tahu hanyalah bahwa Myron menghilang dan meninggalkan lubang sebesar kawah di hidupnya.

Saat itulah Rita membuat keputusan—untuk menemui seorang terapis dan mengakhiri semuanya jika tidak ada yang membaik pada ulang tahunnya yang ke-70.

Rita menatap saya seakan-akan kisahnya sudah berakhir. Menurut saya sangat menarik bahwa meskipun Myron adalah dorongan yang sebenarnya dari kedatangannya ke seorang terapis, ia belum pernah bercerita tentang Myron. Saya bertanya-tanya mengapa sekarang ia menceritakannya kepada saya, dan apa yang "darurat" dari kedatangannya hari ini.

Rita menarik napas panjang. "Tunggu," katanya dengan murung. "Ada lanjutannya."

Ia menjelaskan bahwa meskipun Myron mengencani entah-siapa-itu, Rita masih melihatnya di YMCA, di mana ia berenang sementara Rita senam—tetapi mereka tidak berangkat bersama-sama lagi ke sana, karena sekarang ia tidur di rumah Mandie/Candie/Sandie. Mereka masih berpapasan di ruang kotak surat di sore hari, di mana Myron berusaha untuk berbincang ringan dan Rita mengabaikannya. Myron-lah yang telah meminta Rita untuk bergabung dengan dewan pengurus di kompleks apartemen mereka, dan undangan itu ditolak mentah-mentah oleh Rita. Suatu kali ia sedang meninggalkan gedung untuk pergi ke terapi dan mendapati dirinya di lift bersama Myron, dan Myron memuji penampilannya (Rita selalu tampil rapi untuk sesi terapi kami, satu-satunya acara untuk keluar dari rumah setiap minggu.)

"Kau tampak cantik hari ini," kata Myron. Yang Rita jawab dengan sopan, "Terima kasih," lalu menatap lurus ke depan di sepanjang perjalanan turun. Di malam hari, ia tidak pernah meninggalkan unitnya, bahkan untuk mengeluarkan sampah ikan yang berbau busuk, karena takut bertemu dengan Mandie/Sandie/Brandie bersama Myron, seperti yang telah terlalu sering terjadi, mereka berdua bergandengan tangan, tertawa, atau lebih buruk lagi, berciuman. ("Memuakkan!")

Cinta itu menyakitkan, kata Rita setelah ia menceritakan pernikahannya yang gagal dan sekali lagi setelah pertemuannya dengan si pria 80 tahun. *Untuk apa repot-repot?*

Namun, itu juga sebelum Myron mengakhiri segalanya dengan Mandie/Brandie/Candie; sebelum Myron menyudutkan Rita di tempat parkir YMCA setelah berminggu-minggu Rita tidak menjawab teleponnya, membiarkannya hanya meninggalkan pesan suara, dan tidak menjawab pesan singkatnya ("Bisakah kita bicara?" yang langsung Rita respons dengan menekan tombol "Hapus"). Sebelum Myron—yang "terlihat sudah agak menua" ketika Rita

bertatapan muka dengannya di tempat parkir yang cerah—mengatakan hal-hal yang telah ia ingin katakan sejak dulu, hal-hal yang tidak ia sadari, katanya, sampai beberapa bulan setelah berhubungan dengan Randie. (Oh, jadi *itu* namanya!)

Inilah yang disadari oleh Myron: Ia merindukan Rita. Sangat merindukannya. Ia ingin menceritakan segalanya—setiap hari, di sepanjang waktu—sebagaimana ia selalu ingin menceritakan segalanya kepada istrinya, Myrna, di sepanjang pernikahan mereka. Rita membuatnya tertawa, dan berpikir, dan ketika menerima foto-foto cucunya di ponselnya, Myron ingin menunjukkannya kepada Rita. Ia tidak ingin melakukan semua ini dengan Randie. Ia menyukai kecerdasan dan kejenakaan Rita yang tajam, kreativitasnya, kebaikannya. Cara Rita membelikan keju favoritnya jika ia sedang berada di toko pangan. Ia senang bahwa Rita mempunyai pendapat sendiri, tidak merasa berhak, dan tidak mengejar uangnya (Ketika mereka bersama-sama, Rita selalu menawarkan diri untuk membayar tiket, makanan, dan sebagainya, tetapi Myron tidak pernah menerima tawaran itu).

Ia suka pada sikap membumi Rita, pengamatannya yang cermat, nasihatnya yang bijak setiap diminta. Ia sangat menyukai tawa seraknya, dan matanya yang terlihat hijau di sinar matahari dan cokelat di dalam rumah, rambut merahnya yang alami, dan nilai-nilainya. Ia sangat senang bahwa jika mereka memulai perbincangan pada satu topik, itu akan melebar ke dua atau tiga topik lain sebelum memutar kembali, atau ketika mereka begitu tenggelam di topik lain sehingga lupa apa yang awalnya mereka bicarakan. Lukisan dan patung buatan Rita membuat hatinya gembira. Myron ingin tahu tentang Rita, ingin lebih tahu tentang anak-anaknya, keluarganya, hidupnya, *dirinya*. Ia ingin Rita merasa nyaman untuk menceritakan semua itu kepadanya, dan bertanya-tanya mengapa ia begitu misterius, hanya mengungkapkan begitu sedikit tentang masa lalunya.

Oh, dan ia pikir Rita cantik. Benar-benar menakjubkan. Namun, maukah ia berhenti mengenakan kaus oblong yang tampak seperti lap?

Mereka berdiri di sana, Myron dan Rita, di lapangan parkir YMCA, Myron menarik napas setelah mencurahkan isi hatinya; Rita, merasa pening, goyah—dan marah.

"Aku tidak berminat mengusir kesepianmu," kata Rita. "Hanya karena kau putus dengan wanita-*matre*-yang-entah-siapa-namanya. Hanya karena kau merindukan istrimu dan tidak sanggup hidup sendirian."

"Itukah yang kau pikir?" tanya Myron.

"Tentu saja," kata Rita, merasa menang. "Ya."

Lalu, Myron menciumnya. Ciuman yang intens, lembut, mendesak, dan patut untuk difilmkan, yang rasanya berlangsung untuk selamanya. Akhirnya itu berakhir setelah Rita menampar pipi Myron dan lari ke mobilnya, lalu menelepon saya untuk meminta sesi darurat.

***

"Itu seru sekali!" kata saya, ketika Rita selesai menceritakan kisahnya. Saya sama sekali tidak menduga pelintiran cerita ini, dan saya benar-benar gembira untuknya. Namun, Rita hanya mendengus, dan saya sadar bahwa ia seperti tidak bisa melihat gajah yang ada di pelupuk matanya.

"Apa yang ia katakan itu sangat indah," kata saya. "Dan ciuman itu—" saya melihat awal dari sebuah senyuman sebelum ia menekannya dan raut wajahnya menjadi keras, dingin.

"Yah, itu semua bagus," katanya, "tetapi saya tidak akan pernah bicara lagi dengan Myron." Ia membuka tasnya, mengeluarkan tisu kusut, dan menambahkan dengan teguh, "Saya sudah benar-benar selesai dengan cinta."

Saya ingat pernyataan Rita sebelumnya: Cinta itu menyakitkan. Dan baginya, cinta memang demikian. Situasi Myron telah menjungkirbalikkannya karena ketika hatinya yang telah membeku selama puluhan tahun akhirnya mulai mencair, ia telah mencicipi harapan lalu kehilangan harapan itu. Sekarang saya paham bahwa ketika pertama kali datang menemui saya, Rita bukan hanya putus asa karena setahun lagi akan berusia 70 tahun, seperti yang ia laporkan saat itu, tetapi juga karena Myron telah membuatnya mempertanyakan hal yang sama seperti yang saya tanyakan ketika pertama kali bertemu Wendell: apakah Sang Mantan adalah "garis akhir"—peluang terakhir dari cinta? Rita juga berduka atas sesuatu yang lebih besar.

Namun sekarang, ciuman itu telah menghadirkan krisis lain bagi Rita—kemungkinan. Dan itu bahkan bisa terasa lebih menyiksa baginya dibandingkan kepedihannya.

Bab 33
Karma

Charlotte terlambat untuk sesinya hari ini karena seseorang menabrak mobilnya saat ia keluar dari lapangan parkir di tempat kerjanya. Ia baik-baik saja, katanya, hanya bumpernya sedikit penyok, tetapi itu menyebabkan kopi panas di wadah cangkir mobilnya tumpah ke laptopnya, di mana ia telah menyusun presentasinya untuk besok pagi, dan belum membuat salinannya.

"Menurut Anda haruskah saya menceritakan apa yang telah terjadi kepada mereka atau menyusunnya kembali sepanjang malam?" tanyanya. "Saya menginginkan presentasi yang baik, saya tidak ingin terlihat asal-asalan."

Minggu sebelumnya, di pusat kebugaran, ia tidak sengaja menjatuhkan beban di jari kakinya. Lebamnya semakin parah dan ia masih nyeri. "Menurut Anda apakah saya perlu cek dengan sinar-X?" tanyanya.

Sebelum itu, profesor favoritnya meninggal dalam kecelakaan di perkemahan ("Menurut Anda haruskah saya terbang ke pemakamannya, meskipun bos saya akan mengamuk?"), dan sebelum itu, dompetnya dicuri dan ia harus melawan penipuan identitas selama berhari-hari ("Apakah mulai sekarang saya harus menyimpan SIM saya di kotak sarung tangan mobil dalam keadaan terkunci?")

Charlotte percaya bahwa ia telah tertimpa gelombang "karma buruk". Sepertinya, dua minggu sekali ada krisis lainnya—pelanggaran lalu lintas, masalah dengan penyewanya—dan meski pada awalnya saya merasa kasihan padanya dan berusaha menghadapi semua itu, secara bertahap saya melihat bahwa kami telah berhenti melakukan terapi. Bagaimana mungkin? Dengan berfokus pada satu bencana ke bencana lainnya, Charlotte telah mengalihkan dirinya dari krisis yang sesungguhnya dalam hidupnya: krisis internal.

Mungkin kedengarannya aneh, tetapi terkadang kecemasan eksternal—apa yang mungkin kita sebut sebagai "drama"—terlepas dari seberapa tidak menyenangkannya, bisa menjadi wujud pengobatan diri, cara untuk menenangkan diri dengan menghindari krisis yang menggelegak di dalam.

Charlotte menunggu nasihat saya tentang apa yang harus ia lakukan untuk presentasinya, tetapi sekarang ia tahu bahwa saya cenderung tidak memberi nasihat langsung. Salah satu kejutan dari menjadi seorang terapis adalah seberapa seringnya orang ingin diberitahu tentang apa yang harus mereka lakukan, seakan-akan saya mempunyai "jawaban yang benar"—atau seakan-akan ada jawaban "benar" atau "salah" untuk berbagai pilihan yang kita buat dalam kehidupan sehari-hari. Terekat di sisi arsip-arsip saya adalah sebuah kata: "*ultracrepidarianism*", artinya "kebiasaan memberi pendapat dan nasihat untuk perkara yang di luar pengetahuan atau kompetensi seseorang". Ini adalah pengingat untuk diri sendiri bahwa

sebagai terapis saya bisa memahami orang dan membantu mereka memilah apa yang ingin *mereka* lakukan, tetapi saya tidak bisa membuat pilihan-pilihan hidup *untuk* mereka.

Ketika pertama kali memulai, terkadang saya merasa harus memberi nasihat yang tidak berbahaya (setidaknya yang saya anggap begitu), sampai saya menyadari bahwa, sebenarnya, orang tidak senang diberitahu tentang apa yang harus mereka lakukan. Ya, mereka mungkin *meminta* untuk diberitahu—berulang kali, tanpa henti—tetapi setelah Anda melakukannya, kelegaan awal mereka malah digantikan dengan kemarahan. Ini terjadi bahkan ketika segalanya berjalan dengan mulus, karena pada akhirnya manusia ingin memiliki kendali atas hidupnya, dan itu sebabnya anak-anak menghabiskan masa kanak-kanaknya untuk memohon membuat keputusan sendiri. (Lalu, mereka tumbuh dewasa dan memohon kepada saya untuk mengambil kebebasan mereka.)

Terkadang pasien beranggapan bahwa kami mempunyai jawaban tetapi tidak mau memberitahu mereka—bahwa kami menyembunyikannya. Namun, kami ada bukan untuk menyiksa orang. Kami enggan memberi jawaban, bukan hanya karena pasien tidak benar-benar ingin mendengarnya, tetapi juga karena sering kali mereka salah mengartikan apa yang mereka dengar (membuat kami berpikir, "Saya tidak pernah mengusulkan untuk mengatakan *itu* kepada ibu Anda!"). Yang terpenting, kami ingin mendukung kemandirian mereka.

Namun, saya lupa pada semua ini ketika berada di kantor Wendell, bersamaan dengan segala hal lain yang pernah saya pelajari selama bertahun-tahun soal memberi nasihat: bahwa informasi yang dihadirkan oleh pasien kepada Anda sudah terdistorsi melalui lensa tertentu; bahwa penyajian informasi akan berubah sejalan dengan waktu saat informasi itu sudah tidak terlalu terdistorsi lagi; bahwa dilema yang dialami pasien bisa saja mengenai sesuatu yang

sama sekali berbeda, yang masih harus ditemukan; bahwa terkadang pasien meminta Anda mendukung suatu pilihan tertentu dan ini akan menjadi semakin jelas saat relasi Anda telah berkembang; dan bahwa pasien menginginkan orang lain membuat keputusan agar mereka tidak harus bertanggung jawab jika ternyata keputusan itu tidak memberi hasil yang baik.

Berikut adalah beberapa pertanyaan yang saya ajukan kepada Wendell: "Apakah normal jika kulkas rusak setelah sepuluh tahun? Apakah saya harus mempertahankannya lebih lama atau membayar untuk perbaikan?" (Wendell: "Apakah Anda benar-benar datang ke sini untuk menanyakan sesuatu yang bisa Anda tanyakan pada Siri?") Saya: "Haruskah saya memilih sekolah yang ini atau yang lain?" (Wendell: "Saya rasa Anda akan mendapat lebih banyak manfaat dari memahami mengapa keputusan ini begitu sulit bagi Anda.") Wendell pernah berkata, "Saya hanya tahu apa yang akan *saya* lakukan. Saya tidak tahu apa yang harus *Anda* lakukan," dan alih-alih menyerap makna kata-katanya, saya malah menjawab, "Baiklah, kalau begitu, beritahu saja apa yang akan *Anda* lakukan?"

Di balik semua pertanyaan ini terletak anggapan bahwa Wendell adalah manusia yang lebih kompeten dibandingkan saya. Terkadang saya bertanya-tanya, *Siapakah aku sampai berani-beraninya membuat keputusan penting dalam hidupku? Apakah aku memiliki kualifikasi untuk membuat keputusan seperti ini?*

Dalam batas tertentu, kita semua menjalani perang internal ini: Anak atau dewasa? Keamanan atau kebebasan? Namun, terlepas dari di mana posisi kita dalam kisaran itu, setiap keputusan yang kita buat akan berdasar pada dua hal: rasa takut dan cinta. Terapi berusaha mengajarkan cara membedakan keduanya.

***

Charlotte pernah bercerita tentang iklan di televisi yang membuatnya menangis.

"Itu iklan mobil," katanya, kemudian menambahkan dengan acuh tak acuh: "Saya tidak ingat mobil *jenis apa*, jadi jelas iklan itu tidak efektif."

Ia lanjut menjelaskan bahwa iklan itu ditayangkan di malam hari, dan ada seekor anjing di roda kemudi. Kita melihat anjing itu mengemudi di wilayah tepian kota, lalu kamera mendekat ke bagian dalam mobil, di kursi belakang, di mana terdapat seekor anak anjing di tempat duduk bayi, menggonggong. Ibu Anjing terus mengemudi, sekilas melihat ke kaca spion, sampai perjalanan yang mulus membuat anak anjing itu tertidur. Akhirnya Ibu Anjing memasuki pekarangan rumah, menatap anaknya yang sedang tidur dengan penuh kasih, tetapi begitu ia mematikan mesin, anak anjing itu bangun, menggonggong lagi. Dengan wajah pasrah, Ibu Anjing kembali menyalakan mesin mobilnya dan mulai mengemudi lagi. Kita mendapat kesan bahwa ia akan mengemudikan mobil berkeliling untuk beberapa waktu.

Begitu selesai bercerita, Charlotte menangis, dan ini tidak biasa baginya. Biasanya Charlotte tidak menunjukkan emosinya: wajahnya adalah topeng; kata-katanya adalah pengalihan. Ia bukan menyembunyikan perasaannya; ia hanya tidak bisa mengakses perasaannya. Ada nama untuk jenis kebutaan emosional ini: *alexithymia*. Ia tidak mengetahui apa yang ia rasakan, atau tidak mempunyai kata-kata untuk mengungkapkannya. Pujian dari bosnya ia laporkan dengan nada datar, dan saya harus melacak... dan melacak... dan melacak, sampai akhirnya kami tiba pada tanda-tanda keangkuhan. Serangan seksual di masa kuliah—ia sedang minum alkohol, lalu menemukan dirinya di suatu pesta di kamar asrama yang asing, tanpa busana, telanjang, di tempat tidur—ia laporkan dengan nada datar yang sama. Penceritaan kembali tentang perbin-

cangan yang kacau balau dengan ibunya terdengar seperti pengucapan Sumpah Setia.

Terkadang orang tidak bisa mengenali perasaannya karena di masa kanak-kanaknya, mereka diajarkan untuk tidak membicarakannya. Anak berkata, "Aku marah" dan orangtua berkata, "Benarkah? Hanya karena masalah kecil seperti itu? Kau terlalu sensitif!" Atau anak berkata, "Aku sedih," dan orangtua berkata, "Tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Jangan cengeng." Namun, tidak ada orang yang bisa menyimpan perasaan yang kuat untuk selamanya. Tanpa terhindarkan, ketika kita sama sekali tidak menduga—misalnya, saat menonton iklan—perasaan itu akan meloloskan dirinya.

"Saya tidak tahu kenapa ini membuat saya sangat sedih," kata Charlotte tentang iklan mobil itu.

Melihat ia menangis, saya bukan hanya memahami kepedihannya, tetapi juga sebab dari mengapa ia selalu mengandalkan saya untuk membuat keputusan untuknya. Bagi Charlotte, tidak pernah ada Ibu Anjing di kursi pengemudi. Dengan ibu yang tenggelam dalam depresi, yang harus diangkat ke tempat tidur di antara serangan mabuk di pesta tengah malam bersama "teman-teman" pria; dengan ayah yang datang-pergi keluar kota untuk "bisnis"; dengan orangtua kacau yang bertengkar dengan sumpah serapah sekeras-kerasnya, terkadang begitu keras sehingga tetangga mengeluh—Charlotte telah dipaksa untuk mengemudi sendiri di bawah umur, mencari jalan dalam kehidupan tanpa SIM. Ia jarang melihat orangtuanya bersikap seperti orang dewasa—atau setidaknya seperti orangtua teman-temannya.

Saya membayangkan Charlotte kecil—jam berapa saya harus berangkat ke sekolah? Bagaimana saya harus menghadapi teman yang jahat padaku hari ini? Apa yang harus saya lakukan ketika menemukan obat terlarang di laci meja ayah? Apa artinya ketika

hari sudah tengah malam dan ibu tidak di rumah? Bagaimana caranya mendaftar kuliah? Ia harus mengasuh dirinya sendiri dan adik laki-lakinya.

Namun, anak-anak tidak suka menjadi terlalu kompeten. Jadi tidak mengherankan jika sekarang Charlotte menginginkan saya menjadi ibu baginya. Jika ia tidak berdaya, saya bisa menjadi orangtua "normal" yang dengan aman dan penuh kasih mengemudikan mobil, dan ia bisa mendapat pengalaman diasuh dengan cara yang tidak pernah ia rasakan sebelumnya. Namun, untuk menempatkan saya di peran seseorang yang kompeten, Charlotte percaya bahwa ia harus berperan sebagai pihak yang tidak berdaya, hanya membiarkan saya melihat masalah-masalahnya—atau seperti yang pernah dikatakan oleh Wendell dalam kaitannya dengan apa yang saya lakukan kepadanya, "merayu saya dengan penderitaannya." Pasien sering melakukan ini sebagai cara untuk memastikan terapisnya tidak melupakan kepedihan mereka jika mereka mengatakan sesuatu yang positif. Hal-hal yang baik juga terjadi dalam hidup Charlotte, tetapi saya jarang mendengarnya; kalaupun saya mendengarnya, ia hanya mengungkapkannya sepintas atau sudah berlalu berbulan-bulan sebelumnya.

Saya memikirkan dinamika merayu dengan penderitaan antara Charlotte dan saya, serta antara Charlotte kecil dan orangtuanya: Terlepas dari apa yang telah ia lakukan—mabuk, bergadang, tidur dengan sembarang orang—itu tidak menghasilkan efek yang diinginkan. *Ini salah. Itu salah. Perhatikan aku. Bisakah kau mendengarku?*

Sekarang Charlotte bertanya apa yang harus ia lakukan dengan Si Keren dari ruang tunggu. Sudah berminggu-minggu ia tidak melihatnya, lalu ia datang bersama teman perempuan, dan hari ini ia datang seorang diri lagi. Beberapa menit yang lalu, di ruang tunggu, Si Keren mengajaknya berkencan. Atau setidaknya Charlotte

berpikir itu adalah ajakan kencan. Ia mengajaknya untuk "jalan-jalan" malam ini. Ia mengiakannya.

Saya menatap Charlotte. *Astaga, mengapa kau pikir ITU ide yang bagus?*

Baiklah, saya tidak mengatakannya dengan lantang. Namun terkadang, dan bukan hanya dengan Charlotte, saya mendengar sesuatu yang dikatakan oleh pasien—tindakan menghancurkan diri yang telah atau akan mereka lakukan (misalnya mengirim surel untuk membuktikan kewarasannya kepada seseorang yang menyakiti mereka, tetapi itu justru membuat mereka tampak lebih tidak waras lagi; memberitahu perasaan mereka yang sesungguhnya kepada bos, karena ingin "menjadi autentik")—dan saya harus menekan dorongan untuk berseru "Tidak! Jangan lakukan itu!"

Namun, saya juga tidak bisa menjadi saksi kehancuran.

Pertama kalinya saya menantang Charlotte setelah ia berkencan dengan seorang pria yang baru saja bertemu dengannya dalam keadaan setengah mabuk, ia menganggap saya kuno dan juga menghakimi. Dalam pandangannya, bisa tidur dengan siapa saja itu "memberdayakan" dan merupakan "inti dari feminisme modern."

"Jika Anda benar-benar diberdayakan oleh pertemuan ini," kata saya kepadanya, "mungkin Anda tidak akan menceritakannya kepada saya di sini." Ketika ia mulai menentang, saya menambahkan, "Saya tidak menghakimi, saya mengatakan dengan lantang bahwa apa yang sedang Anda lakukan akan menghalangi jalan Anda sendiri. Saya hanya memberi ruang kepada suara akal sehat yang saya tahu ada di dalam diri Anda." Setiap pasien ingin dimengerti, tetapi itu juga berarti menunjukkan bahwa *kami* memahami mereka. Dengan hanya menjadi "pemandu sorak", seorang terapis tidak akan membuat pasien maju.

Sejak itu, Charlotte dan saya telah bicara tentang mengantisipasi hasil dari keputusan-keputusannya, tetapi saya tahu bahwa ini lebih dari sekadar proses intelektual. Kompulsi yang berulang adalah makhluk buas yang tak terkalahkan. Bagi Charlotte, stabilitas dan sukacita bukanlah untuk dipercaya; itu malah membuat dia gelisah dan cemas. Jika Anda seorang anak dan ayah Anda mengasihi dan senang bermain, lalu menghilang untuk beberapa waktu, lalu kelak kembali lagi dan bersikap seakan-akan tidak pernah terjadi apa-apa—dan melakukannya berulang-ulang—maka Anda belajar bahwa sukacita itu mudah datang dan pergi. Ketika ibu Anda bangun dari depresinya dan tiba-tiba seperti berminat pada hari-hari Anda dan bertingkah seperti ibu lainnya, Anda tidak berani merasa senang karena dari pengalaman, Anda tahu bahwa semua itu akan menghilang lagi. Dan memang itu yang terjadi. Setiap kali. Lebih baik tidak mengharapkan apa pun yang terlalu stabil. Lebih baik "bergaul" dengan pria di ruang tunggu yang mungkin masih punya pacar atau mungkin tidak lagi, tetapi bermain mata dengan Anda ketika masih berpacaran.

"Saya tidak tahu apa kesepakatannya dengan pacarnya," lanjut Charlotte. "Menurut Anda ini ide yang buruk?"

"Bagaimana perasaan Anda tentang ini?"

"Saya tidak tahu." Charlotte mengangkat bahu. "Gembira? Takut?"

"Takut kenapa?"

"Saya tidak tahu. Bahwa ia tidak akan menyukai saya di luar ruang tunggu, atau saya hanya pengisi kekosongan setelah pacarnya. Atau ia kesal karena ia mempunyai masalah dengan pacarnya. Maksud saya, kenapa mereka datang ke terapi jika bukan karena punya masalah?"

Charlotte mulai gelisah, memainkan kacamata hitamnya di lengan kursi.

"Atau," ia melanjutkan, "bagaimana jika ia masih bersama pacarnya dan ini bukan kencan, hanya pertemanan, dan saya tidak menyadari itu, lalu saya harus melihatnya lagi di ruang tunggu setiap minggu?"

Saya memberitahu Charlotte bahwa cara ia membicarakan Si Keren mengingatkan saya pada bagaimana ia menjelaskan situasi pikirannya sebelum berinteraksi dengan orangtuanya—bukan hanya sebagai seorang anak, tetapi sekarang, sebagai orang dewasa. *Apakah itu akan berjalan dengan baik? Apakah mereka akan bersikap baik? Apakah mereka akan bertengkar? Apakah Ayah akan datang atau membatalkan di menit terakhir? Apakah Ibu akan bersikap tak pantas di depan umum? Apakah kami akan bergembira? Apakah aku akan dipermalukan?*

"Ya," kata Charlotte. "Mungkin seharusnya saya tidak pergi." Tapi, saya tahu ia akan tetap pergi.

Ketika waktu kami sudah habis, Charlotte menjalani ritualnya (mengungkapkan ketidakpercayaannya bahwa jam sudah berakhir, perlahan-lahan mengemas barangnya, meregangkan tubuh dengan lamban.) Lalu, ia beringsut ke arah pintu kemudian berhenti di ambang, seperti yang sering ia lakukan untuk mengajukan pertanyaan atau mengatakan sesuatu yang seharusnya ia katakan dalam sesi. Seperti John, ia rentan pada apa yang kami sebut "penutupan gagang pintu".

"Omong-omong," ia memulai dengan santai, walaupun saya merasa bahwa apa pun yang akan muncul adalah kejutan yang kurang diperhitungkan dengan cermat. Tidak jarang pasien menjalani seluruh sesi membicarakan ini-itu, lalu hanya mengutarakan hal yang penting dalam sepuluh detik terakhir ("Saya rasa saya biseksual," "Ibu kandung saya menemukan saya di Facebook"). Orang melakukan ini karena berbagai alasan—mereka malu, tidak menginginkan Anda mempunyai peluang untuk berkomentar,

ingin membuat Anda sama gelisahnya dengan mereka (*Paket khusus! Inilah semua masalahku, silakan mengolahnya sepanjang minggu).* Atau itu adalah harapan: *Ingatlah aku selalu.*

Tidak banyak yang bisa kita lakukan dengan komentar yang dilontarkan dengan cara seperti ini, jadi di tengah sesi kita berusaha memberi perhatian yang cermat pada apa yang tidak dikatakan, yang mungkin akan dikatakan ketika waktu sudah habis.

Namun kali ini, tidak ada kata-kata yang keluar. Charlotte hanya berdiri di sana. Saya bertanya-tanya apakah ia sedang memikirkan sesuatu yang sangat sulit untuk diungkapkan—masalah minumnya, atau harapan bahwa ayahnya akan ingat untuk meneleponnya di hari ulang tahunnya minggu depan. Namun, ia malah menyeletuk: "Di mana Anda mendapatkan blus itu?"

Sepertinya itu adalah pertanyaan sederhana. Saya telah mendengar supir Uber, barista di Starbucks, dan orang asing di jalanan mengajukan pertanyaan yang sama tentang blus baru ini—salah satu favorit saya—dan setiap kali saya menjawab tanpa ragu.

"Anthropologie, sedang diobral!" jawab saya dengan bangga akan selera dan keberuntungan saya yang bagus. Namun bersama Charlotte, ada sesuatu yang menghentikan saya. Bukannya saya khawatir bahwa ia akan mulai berbusana persis seperti saya—seperti yang pernah dilakukan oleh salah satu pasien saya. Namun, naluri saya memberitahu mengapa ia bertanya: ia ingin mengenakannya saat bertemu Si Keren—kencan yang seharusnya tidak ia datangi.

"Anthropologie," bagaimanapun juga, saya tetap menjawabnya.

"Blusnya bagus," katanya tersenyum. "Sampai jumpa minggu depan."

Dan pergilah dia, tetapi tidak sebelum matanya bertemu dengan mata saya selama sepersekian detik dan ia menghindar.

Kami berdua tahu apa yang akan terjadi.

Bab 34
Biarkan Saja

Di sekitar pertengahan masa magang spesialisasi, saya dan penata rambut saya berbincang tentang terapi.

"Kenapa kau ingin menjadi terapis?" tanyanya sambil mengerutkan hidung. Ia berkata ia sering merasa seperti seorang terapis, sepanjang hari mendengarkan masalah orang-orang.

"Terlalu banyak informasi," lanjutnya. "Tugasku memotong rambut. Kenapa mereka menceritakan semua itu?"

"Apa mereka benar-benar menceritakan hal-hal yang sangat personal?"

"Oh, ya, beberapa begitu. Aku tidak tahu bagaimana kau bisa melakukan itu. Itu terlalu—" Ia mengangkat guntingnya, mencari-cari kata yang tepat. "Menghabiskan tenaga."

Ia kembali menggunting. Saya memperhatikan dia menggunting rambut lapisan depan.

"Apa yang kau katakan kepada mereka?"

Saya tersadar bahwa ketika orang membagikan rahasia mereka kepadanya, mungkin mereka melakukannya sambil melihat ke cermin, seperti cara kami berbincang saat ini—saling mengobrol dengan cerminan kami masing-masing. Mungkin ini membuatnya lebih mudah, pikir saya.

"Apa yang aku katakan ketika mendengar semua masalah mereka?" tanyanya.

"Iya. Apa kau berusaha memberi nasihat, mengutarakan pendapatmu?"

"Tidak," katanya.

"Lalu apa?"

"Biarkan saja," katanya.

"Apa?"

"Aku bilang kepada mereka, 'Biarkan saja.'"

"Itu yang kau katakan?" Saya mulai tertawa. Saya membayangkan mengatakan itu kepada orang-orang yang datang ke kantor saya. *Anda punya masalah? Biarkan saja.*

"Kau harus mencobanya dengan pasien-pasienmu," katanya, membalas tersenyum. "Mungkin itu akan menolong mereka."

"Apa itu menolong klien-klienmu?" tanya saya.

Cory mengangguk. "Misalnya begini. Aku memotong rambutnya, lalu kelak mereka kembali dan berkata mereka menginginkan sesuatu yang lain. 'Kenapa?' tanyaku. 'Apa ada yang salah dengan potonganku yang terakhir?' Tidak, kata mereka. Yang terakhir itu sangat bagus! Mereka hanya menginginkan sesuatu yang berbeda. Jadi, aku memberinya *model rambut yang persis sama* tetapi mereka pikir itu berbeda. Dan mereka sangat menyukainya."

Saya menunggu dia melanjutkan, tetapi sepertinya ia sedang berfokus pada ujung-ujung rambut saya yang terbelah. Saya memperhatikan rambut saya jatuh ke lantai.

"Oke," kata saya. "Tetapi apa hubungannya ini dengan masalah mereka?"

Cory berhenti memotong dan menatap saya di cermin.

"Mungkin segala sesuatu yang mereka keluhkan sebenarnya bukan masalah! Mungkin semuanya baik-baik saja apa adanya. Bahkan mungkin sangat baik, seperti potongan rambut mereka. Mungkin mereka lebih bahagia jika tidak berusaha *mengubah* segalanya. Biarkan saja."

Saya mempertimbangkan itu. Memang ada benarnya. Terkadang kita perlu menerima diri kita dan orang lain apa adanya. Namun terkadang, untuk merasa lebih baik, kita membutuhkan cermin yang dipegangi di depan kita, bukan cermin yang membuat kita tampak cantik, tetapi cermin yang sedang saya tatap saat ini.

"Kau pernah melakukan terapi?" tanya saya kepada Cory.

"Astaga, tidak." Ia menggeleng dengan heboh. "Bukan untukku."

Terlepas dari penolakan Cory terhadap Terlalu Banyak Informasi, ia memotong rambut saya selama bertahun-tahun, ia telah banyak bercerita tentang dirinya: bagaimana ia telah terbakar oleh cinta; bagaimana keluarganya sulit menerimanya ketika ia memberitahu bahwa dirinya *gay;* bagaimana sebenarnya ayahnya *gay* sepanjang hidup, berselingkuh dengan beberapa pria tetapi masih tidak mengakuinya. Saya juga tahu bahwa ia telah melakukan berbagai pembedahan kosmetik dan masih tidak puas dengan penampilannya, mendorongnya untuk menjalani pembedahan lainnya. Bahkan saat kami berbincang, ia memeriksa dirinya sendiri di cermin, ingin memperbaiki ini-itu.

"Apa yang kau lakukan ketika merasa kesepian atau sedih?" tanya saya.

"Aku mengakses internet," katanya dengan terus terang.

"Dan mencari teman kencan?"

Ia tersenyum. *Tentu saja.*

"Lalu, kau tidak bertemu lagi dengan orang-orang ini?"

"Biasanya tidak."

"Dan kau merasa lebih baik?"

"Ya."

"Maksudmu, sampai kau merasa kesepian atau sedih lagi dan kembali ke internet untuk mendapatkan 'obat perbaikan' lainnya?"

"Benar sekali." Ia mengganti guntingnya dengan pengering rambut. "Apakah itu beda dari orang yang datang ke terapi setiap minggu untuk 'diobati'?"

Ya. Berbeda dalam banyak hal. Salah satunya, terapis tidak menyediakan "obat perbaikan" sederhana setiap minggu. Saya pernah mendengar seorang jurnalis berkata bahwa melakukan wawancara yang benar itu agak mirip dengan memotong rambut seseorang: Kelihatannya mudah sampai Anda menggenggam gunting di tangan. Begitu pula dengan terapi. Namun, saya tidak ingin ceramah. Bagaimanapun juga, terapi tidak untuk semua orang.

"Kau benar," kata saya kepada Cory. "Ada banyak jalan untuk 'membiarkan saja.'"

Ia menyalakan pengering rambut. "Kau punya terapimu," katanya, mengangguk ke arah ponselnya. "Dan aku punya terapiku."

Bab 35
Apa Kau Lebih Ingin...

Julie sedang mendaftar bagian-bagian tubuhnya, memutuskan bagian mana yang ingin ia pertahankan.

"Usus besar? Rahim?" tanyanya, alis matanya menaik seakan-akan sedang bergurau. "Dan Anda tidak akan percaya yang satu ini. *Vagina*. Jadi pada dasarnya ini adalah pertanyaan tentang apakah saya lebih ingin bisa buang air besar, punya anak, atau berhubungan seks."

Tenggorokan saya seakan tercekik. Julie tampak berbeda dari penampilannya di Trader Joe's beberapa bulan yang lalu, atau bahkan beberapa minggu yang lalu, ketika dokter mengatakan bahwa agar ia tetap hidup, mereka perlu mengambil lebih banyak dari bagian-bagian tubuhnya. Ia telah berjalan dengan gagah melalui serangan kanker pertamanya, kekambuhannya, hukuman matinya yang ternyata hanya peringatan palsu, dan kehamilan yang telah memberinya harapan. Namun, setelah terlalu banyak "ah, hanya

bercanda," ia sudah bosan dengan gurauan kosmik, ia telah dibuat lelah oleh semua itu. Kulitnya tampak tipis dan keriput, matanya merah. Sekarang terkadang kami menangis bersama, dan berpelukan ketika ia berpamitan.

Tidak ada orang di Trader Joe's yang tahu bahwa ia sakit, dan ia ingin mempertahankannya seperti itu selama mungkin. Ia ingin mereka mengenalnya sebagai seseorang, bukan sebagai pasien kanker, yang sangat mirip dengan cara terapis memikirkan pasiennya: Kami ingin mengenal orangnya sebelum mengenal masalahnya.

"Ini seperti permainan 'apa kau lebih ingin...' yang kami mainkan di pesta-pesta menginap ketika masih kecil," katanya hari ini. "*Apa kau lebih ingin mati dalam kecelakaan pesawat atau dalam kebakaran? Apa kau lebih ingin menjadi buta atau tuli? Apa kau lebih ingin mencium bau busuk seumur hidup atau berbau busuk seumur hidup?* Pada suatu saat ketika tiba giliran saya untuk menjawab, saya berkata, 'Tidak dua-duanya.' Dan semua orang berkata, 'Tidak, kau harus pilih salah satu' dan saya berkata, 'Saya kan sudah memilih tidak dua-duanya.' Dan orang-orang terkejut karena mereka tidak terpikir bahwa ketika dihadirkan pada dua pilihan yang buruk, mungkin 'tidak dua-duanya' adalah sebuah pilihan."

Di buku tahunan SMA-nya, mereka mencetak kalimat "Tidak memilih dua-duanya" di bawah namanya.

Ia juga menggunakan logika ini di kehidupan dewasanya. Ketika ditanya apakah ia lebih ingin memiliki peluang di sekolah bergengsi dengan pendanaan minim atau posisi yang didanai sepenuhnya di sekolah yang kurang menarik, semua orang mempunyai pendapat tentang yang mana yang harus ia pilih. Namun, bertentangan dengan semua nasihat itu, ia tidak memilih dua-duanya. Dan ternyata itu bermanfaat baginya: tidak lama sesudahnya, ia mendapat tawaran yang lebih baik, di lokasi yang lebih baik, di kota yang sama dengan saudarinya, dan bertemu dengan suaminya di sana.

Namun, setelah ia sakit, "tidak dua-duanya" menjadi tidak terlalu tersedia baginya: apa kau lebih ingin tidak memiliki payudara tetapi hidup atau mempertahankan payudara tetapi mati? Ia memilih hidup. Ada begitu banyak keputusan seperti ini, di mana jawabannya begitu sulit tetapi sangat nyata, dan setiap kali, Julie mengambil keputusan itu dengan berani. Namun sekarang, pada permainan "apa kau lebih ingin" yang satu ini, rolet bagian tubuh ini, ia tidak tahu bagaimana harus memilih. Bagaimanapun juga, ia masih berusaha mengatasi syok dari kegugurannya yang belum lama berselang.

***

Kehamilannya berjalan hingga delapan minggu, dan saat itu Jennifer—adiknya—juga hamil anak keduanya. Karena tidak ingin mengumumkan kehamilan mereka sampai akhir trimester pertama, kakak-beradik itu saling menyimpan rahasia masing-masing. Dengan gembira, mereka menandai hari di kalender bersama mereka yang menandai kemajuan mereka selama dua belas minggu. Julie menandai dengan warna biru, karena ia menduga tengah mengandung anak laki-laki, yang ia beri nama julukan BB, singkatan untuk *Beautiful Boy*; Jennifer menggunakan warna kuning (nama julukan: *Baby Y*), warna yang ia rencanakan untuk kamar bayinya; seperti pada kehamilan pertamanya, ia menginginkan gender bayinya sebagai kejutan.

Di akhir minggu kedelapanlah Julie mulai mengalami pendarahan. Adiknya baru memulai minggu keenam. Dalam perjalanan ke rumah sakit, tiba pesan singkat dari Jennifer. Itu adalah foto *ultrasound* yang disertai kata-kata, "Hei lihat, aku punya denyut jantung! Apa kabar sepupuku, BB? Peluk cium, Baby Y."

Sepupu Baby Y tidak terlalu sehat. Sepupu Baby Y telah tiada.

Tetapi setidaknya aku tidak kanker lagi, pikir Julie saat ia meninggalkan rumah sakit yang saat itu sudah ia kenal dengan baik. Kali ini, ia ada di sana untuk masalah "normal" bagi orang-orang seusianya. Banyak orang yang keguguran pada minggu-minggu awal seperti itu, dokter spesialis kandungan menjelaskan. Tubuh Julie telah menghadapi begitu banyak hal. Janinnya, yang telah ia bekukan sebelum menjalani perawatan kanker, sebenarnya sehat.

"Ini hal yang bisa saja terjadi, entah mengapa." kata dokternya.

Dan untuk pertama kali dalam hidupnya, Julie—yang selama ini selalu hidup di dunia penjelasan rasional—puas dengan jawaban itu. Bagaimanapun juga, setiap kali dokter mempunyai *alasan* untuk sesuatu, alasan itu selalu menyedihkan. Jadi takdir, nasib buruk, probabilitas—semua itu terdengar seperti rehat dari diagnosis yang mengerikan. Sekarang ketika komputernya macet, atau pipa ledeng dapurnya bocor, ia akan berkata, *Ini bisa saja terjadi, dan entah mengapa.*

Kalimat itu membuatnya tersenyum. Itu bisa terjadi dua arah, ia memutuskan. Berapa banyak hal-hal *baik* yang juga datang kepada Anda tanpa bisa dijelaskan? Baru dua hari yang lalu, Julie menceritakan, seseorang berjalan memasuki Trader Joe's bersama seorang wanita tunawisma yang telah duduk di lapangan parkir, dan berkata kepada Julie, "Lihat wanita di sana? Saya telah memberitahu dia untuk membeli makanan untuk dirinya. Ketika ia tiba di kasir, carilah saya dan saya akan membayar untuknya." Menyampaikan kisah itu kepada Matt sepulang kerja, Julie menggeleng dan berkata, *Ini bisa saja terjadi, entah mengapa.*

Dan, sebenarnya, di upaya berikutnya, Julie menjadi hamil lagi. Kali ini Baby Y akan mempunyai *adik* sepupu. *Ini bisa saja terjadi, entah mengapa.*

Jadi, agar tidak terkutuk lagi, Julie tidak memberi nama julukan kepada bayi ini. Ia menyanyi untuknya, bicara dengannya, dan membawa-bawa rahasianya seperti berlian yang tidak bisa dilihat

oleh siapa pun. Satu-satunya orang yang memegang rahasia itu bersamanya adalah suaminya, saudarinya, dan saya. Bahkan ibunya belum mengetahuinya. ("Dia susah menyimpan rahasia," kata Julie, tertawa.) Jadi, kepada sayalah ia mengirim foto tes kehamilannya yang positif, kepada sayalah ia melaporkan kemajuannya, kepada sayalah ia menceritakan soal balon berbentuk hati yang Matt bawa ke pemeriksaan *ultrasound* denyut jantung pertama mereka, dan kepada sayalah ia menelepon ketika seminggu kemudian, ia keguguran lagi dan pemeriksaan menunjukkan bahwa rahim Julie "tidak ramah" karena ada fibroid yang perlu dibuang. Sekali lagi, itu adalah masalah yang disambut dengan hangat karena itu begitu biasa—dan bisa diperbaiki.

"Setidaknya saya tidak memiliki kanker," kata Julie. Itu sudah menjadi bait ulangan baginya dan Matt. Terlepas dari apa yang terjadi—gangguan besar-kecil sehari-hari yang cenderung orang keluhkan—dunia ini baik-baik saja selama Julie tidak mengalami kanker. Julie hanya membutuhkan pembedahan kecil untuk membuang fibroid, lalu ia bisa mencoba hamil lagi.

"Pembedahan lagi?" tanya Matt.

Ia khawatir tubuh Julie sudah mengalami terlalu banyak trauma. Mungkin, usulnya, mereka sebaiknya mengadopsi anak, atau menggunakan *surrogate* (ibu pengganti) untuk mengandung bayi dengan embrio yang telah mereka bekukan. Matt sama anti-risikonya dengan Julie—ini telah menjadi titik kesamaan ketika mereka bertemu. Setelah semua keguguran yang telah dialaminya, adakah ide yang lebih aman? Selain itu, jika mereka mengambil rute perwalian, ada seseorang yang sempurna di benak mereka.

Di perjalanan ke rumah sakit untuk kegugurannya yang kedua, Julie menelepon Emma, rekan kerjanya di Trader Joe's, untuk bertanya apakah ia bisa menggantikan jam dinas Julie. Tanpa diketahui Julie, Emma baru saja mendaftar ke agensi ibu pengganti agar ia bisa membayar kuliahnya. Emma adalah seorang ibu berusia 29

tahun yang telah menikah, yang ingin mendapatkan ijazah sekolah tinggi, dan ia ingin mewujudkan impian pendidikannya sendiri sebagai perwujudan impian keluarganya. Ketika Julie menceritakan masalah rahimnya kepada Emma, Emma langsung menawarkan jasanya. Sebelumnya, Julie telah mendorongnya untuk kembali ke sekolah, bahkan menolong pendaftarannya. Mereka telah bekerja berdampingan selama berbulan-bulan dan tidak pernah terpikirkan oleh Emma bahwa suatu hari kelak ia akan mengandung anak Julie. Namun, jika selama ini pertanyaannya dalam hidupnya adalah "Kenapa?" kali ini ia bertanya kepada dirinya sendiri, "Kenapa tidak?"

Jadi, Julie dan Matt membuat rencana baru, seperti yang telah begitu sering mereka lakukan sejak awal pernikahan mereka. Julie akan membuang fibroidnya dan sekali lagi berusaha untuk hamil. Jika itu tidak sukses, mereka akan meminta bantuan Emma untuk mengandung anak mereka. Dan jika *itu* juga tidak sukses, mereka akan mencoba menjadi orangtua adopsi.

"Setidaknya saya tidak memiliki kanker," kata Julie di kantor saya setelah selesai menjelaskan soal bayi dan rencana mereka ke depan. Hanya saja, ketika bersiap untuk pembuangan fibroid, para dokternya menemukan bahwa itu bukan satu-satunya masalah. Kankernya kembali, dan menyebar. Tidak ada yang bisa mereka lakukan. Tidak ada lagi obat ajaib. Jika Julie menginginkannya, mereka akan melakukan apa pun yang bisa mereka lakukan untuk memperpanjang hidupnya selama mungkin, tetapi di sepanjang jalan ia akan harus melepaskan banyak bagian tubuhnya.

Ia harus memutuskan bisa hidup dengan—dan tanpa—apa dan untuk berapa lama.

***

Ketika para dokter menghadirkan kabar ini, Julie dan Matt, duduk berdampingan di kursi plastik ungu di kantor dokter, dan tertawa terbahak-bahak. Mereka menertawakan dokter spesialis kandungan yang terlihat sangat sungguh-sungguh, dan esok harinya mereka menertawakan dokter spesialis kanker yang paling serius. Di akhir minggu, mereka telah menertawakan dokter spesialis pencernaan, dokter spesialis kemih, dan dua dokter bedah yang mereka konsultasikan untuk mendapatkan pendapat kedua.

Bahkan sebelum mereka menemui para dokter itu, mereka sudah terkikik. Setiap kali para perawat, yang mengantar mereka ke ruang periksa, berbasa-basi bertanya, "Bagaimana kabar kalian berdua hari ini?" Julie menjawab dengan santai, "Yah, saya sedang *sekarat.* Bagaimana kabar Anda?" Para perawat itu tak bisa berkata-kata.

Julie dan Matt menganggap ini lucu.

Mereka juga tertawa ketika dihadirkan pada kemungkinan untuk membuang bagian-bagian tubuh di mana kanker bisa tumbuh paling agresif.

"Sekarang kita tidak perlu rahim," kata Matt dengan santai, ketika duduk bersama Julie di salah satu kantor dokter. "Secara pribadi saya akan memilih untuk mempertahankan vagina dan kehilangan usus besar, tetapi biarkan dia yang memutuskan."

"Tetapi biarkan dia yang memutuskan?" Julie terperangah. "Ah, dia manis sekali, bukan?"

Di pertemuan dengan dokter lain, Julie berkata, "Saya tidak tahu, Dok. Apa gunanya mempertahankan vagina jika kita membuang usus besar dan saya punya kantung tinja yang dipasang di tubuh saya? Itu tidak terlalu menggairahkan, bukan?" Saat itu, Matt dan Julie juga tertawa.

Dokter menjelaskan bahwa ia bisa menciptakan vagina dari jaringan lain, dan Julie kembali meledak tertawa. "Vagina buatan!" katanya kepada Matt. "Keren sekali, ya?"

Mereka tertawa dan tertawa dan tertawa.

Lalu, mereka menangis. Mereka menangis sekeras mereka tertawa.

Ketika Julie menceritakan ini kepada saya, saya ingat bagaimana saya meledak tertawa ketika Sang Mantan mengatakan ia tidak ingin hidup bersama seorang anak selama sepuluh tahun lagi. Saya ingat akan pasien yang tertawa histeris ketika ibu yang dicintainya meninggal, dan pasien lainnya yang tertawa ketika mengetahui bahwa istrinya mengalami sklerosis ganda. Lalu, saya ingat bagaimana saya menangis di kantor Wendell sepanjang sesi, seperti pasien-pasien saya, dan seperti Julie selama beberapa minggu terakhir.

Inilah duka: Anda tertawa. Anda menangis. Ulangi lagi.

"Saya cenderung ingin mempertahankan vagina dan membuang usus besar," kata Julie hari ini, mengangkat bahu, seakan-akan kami sedang menjalani perbincangan yang normal. "Maksud saya, saya baru mendapat payudara tiruan. Dengan vagina tiruan, saya tidak akan ada bedanya dengan boneka Barbie."

Ia sedang memikirkan seberapa banyak dari dirinya yang harus diambil sebelum ia bukan dirinya lagi. Apa yang bisa disebut sebagai "kehidupan" ketika kita sedang hidup? Saya terpikir akan bagaimana kita jarang membicarakan ini dengan orangtua lanjut usia kita, semua "apa kau lebih ingin" yang tidak ingin kita renungkan. Selain itu, semua itu adalah eksperimen pikiran sampai kita benar-benar mengalaminya. Apa batasan kita? Ketika mobilitas kita menghilang? Ketika kewarasan kita menghilang? Berapa banyak mobilitas yang boleh hilang? Berapa banyak kognisi? Apakah semua itu akan tetap menjadi batas akhir saat sudah benar-benar terjadi?

Inilah batas yang Julie tetapkan: ia lebih ingin mati jika tidak bisa lagi mengonsumsi makanan biasa, atau jika kanker telah menyebar ke otak dan ia tidak bisa membentuk pikiran yang masuk akal. Dulu ia percaya bahwa ia lebih ingin mati jika tinjanya harus

melewati sebuah lubang di perutnya, tetapi sekarang, ia mencemaskan kantung kolostomi.

"Matt akan menjadi muak karenanya, bukan?"

Pertama kali melihat kolostomi di sekolah kedokteran, saya dikejutkan pada bagaimana kantung itu sebenarnya tidak terasa mengganggu. Bahkan ada model khusus untuk penutup kantung—dihias dengan motif bunga, kupu-kupu, simbol perdamaian, hati, permata. Seorang perancang fesyen menyebutnya "*Victoria's OTHER Secret*".

"Anda pernah bertanya kepadanya?" kata saya.

"Ya, tapi ia takut melukai perasaan saya. Saya ingin tahu. Menurut Anda apakah ia akan muak?"

"Saya rasa ia tidak akan muak," kata saya, menyadari bahwa saya juga sedang berusaha tidak melukai perasaannya. "Tapi mungkin ia akan menjadi terbiasa."

"Ia sudah harus banyak membiasakan diri," katanya.

Julie menceritakan tentang pertengkaran yang mereka alami beberapa malam sebelumnya. Matt sedang menonton suatu acara, tetapi Julie ingin bicara. Matt hanya menjawab dengan "Oh" dan "Ya", berpura-pura mendengarkan, dan Julie menjadi kesal. Ia berusaha mengatakan *Lihat apa yang aku temukan di internet, mungkin kita bisa menanyakannya kepada dokter,* dan Matt berkata, *Jangan malam ini, aku akan melihatnya besok pagi,* dan Julie berkata, *Tapi ini penting dan kita tidak punya banyak waktu,* dan Matt menatapnya dengan kemarahan yang belum pernah ia lihat sebelumnya.

"Tidak bisakah kita mempunyai *satu malam* bebas dari kanker?" teriak Matt. Itulah pertama kalinya Matt tidak bersikap sabar dan mendukung, dan Julie, yang terkejut, langsung membalas.

"*Aku* tidak mendapat satu malam bebas kanker!" katanya. "Kau tahu apa saja yang rela *aku* berikan demi satu malam bebas dari kanker?" Ia lari ke kamar tidur dan menutup pintu, semenit kemu-

dian Matt menyusul, meminta maaf atas letupannya. *Aku tertekan,* katanya. *Ini sangat menyedihkan bagiku. Tetapi tidak separah yang kau alami, aku minta maaf. Aku tidak peka. Tunjukkan padaku apa yang kau lihat di internet.* Namun, kata-katanya telah membuat Julie terguncang. Ia tahu bahwa yang sedang berubah bukan hanya kualitas hidupnya, tetapi Matt juga. Dan selama ini ia tidak memperhatikan itu.

"Saya tidak memberitahu apa yang saya temukan di internet," kata Julie. "Saya merasa begitu egois. Ia memang seharusnya mendapat satu malam bebas dari kanker. Ia juga tidak mendaftarkan diri untuk hal ini ketika menikah dengan saya."

Saya memandanginya.

"Ya, memang janji pernikahan mengatakan 'dalam sakit dan sehat' dan 'dalam susah dan senang' dan sebagainya, tetapi itu seperti mengeklik 'Saya setuju' pada syarat dan ketentuan ketika kita mengunduh suatu aplikasi atau mendaftar untuk kartu kredit. Kita tidak berpikir bahwa semua itu akan berlaku bagi *kita.* Atau kalaupun berlaku, kita tidak menduga bahwa itu terjadi tepat setelah bulan madu selesai, bahkan sebelum kita punya kesempatan untuk menjalani pernikahan."

Saya senang bahwa Julie memikirkan dampak dari kankernya terhadap Matt. Selama ini Julie menghindari perbincangan tentang hal ini dengan mengubah topik ketika saya mengangkatnya: mungkin Matt juga kesulitan dalam menghadapi ini semua.

Biasanya Julie menggeleng. "Ya, ia menakjubkan," katanya. "Ia begitu kuat, selalu ada untuk saya. Omong-omong..."

Kalaupun Julie memiliki kesadaran akan kedalaman kepedihan Matt, ia belum siap menghadapinya. Namun, ada sesuatu yang berubah bersamaan dengan letupan kemarahan Matt, memaksanya untuk mengenali suatu tegangan yang sulit: kebersamaan mereka di perjalanan yang malang ini, tetapi juga keterpisahan mereka.

Sekarang Julie menangis. "Ia terus ingin menarik kembali apa yang telah ia katakan, tetapi kata-kata itu sudah ada di luar sana, menggelantung di antara kami. Saya mengerti kenapa ia menginginkan satu malam bebas dari kanker." Ia berhenti sejenak. "Saya berani bertaruh bahwa ia berharap saya akan segera mati."

Aku juga yakin terkadang ia berharap begitu, pikir saya sekilas. Dalam pernikahan, sudah cukup sulit untuk menjaga keseimbangan memberi dan menerima, untuk mengesampingkan keinginan dan kebutuhan satu pihak demi keinginan dan kebutuhan pihak lainnya, tetapi di sini timbangannya sangat terjungkit, ketidakseimbangannya tak kunjung berhenti. Namun, saya juga tahu itu jauh lebih rumit lagi. Saya membayangkan Matt merasa terperangkap dalam waktu; baru menikah, masih muda, ingin menjalani kehidupan yang normal dan memulai sebuah keluarga, sambil mengetahui bahwa apa yang masih ia miliki bersama Julie hanyalah sementara. Ia melihat masa depannya sebagai seorang duda, lalu sebagai seorang ayah berusia 40-an tahun, bukan 30-an tahun. Mungkin ia berharap semua ini tidak akan berlangsung selama lima tahun lagi, lima tahun dari puncak hidupnya dihabiskan di rumah sakit, merawat istri belianya yang tubuhnya dibuang satu per satu. Di saat yang sama, saya berani bertaruh bahwa ia tersentuh sampai ke lubuk hatinya oleh pengalaman ini, bahwa dalam beberapa cara itu telah membuatnya merasa, seperti yang pernah seorang pria katakan kepada saya berbulan-bulan sebelum istrinya meninggal setelah mereka menikah selama 30 tahun, "selamanya berubah dan anehnya masih hidup." Saya berani bertaruh bahwa, seperti pria ini, Matt tidak akan memilih untuk kembali ke masa lalu dan menikah dengan orang lain. Namun, Matt berada dalam tahap kehidupan di mana semua orang sedang bergerak maju; usia 30-an tahun adalah dekade membangun landasan untuk masa depan. Ia tidak seperti

rekan-rekan sebayanya, dan dengan caranya sendiri, dalam dukanya sendiri, mungkin ia merasa benar-benar sendirian.

Saya rasa tidak akan membantu bagi Julie untuk mengetahui setiap rinciannya, tetapi saya percaya bahwa kebersamaan mereka akan lebih kaya jika ada ruang bagi Matt untuk lebih menunjukkan kemanusiaannya selama proses ini. Dan jika mereka bisa memiliki pengalaman yang lebih mendalam dengan satu sama lain di waktu yang tersisa, Julie akan hidup dengan lebih penuh di dalam diri Matt setelah ia pergi.

"Menurut Anda apa yang Matt maksud dengan menginginkan satu malam bebas dari kanker?" tanya saya.

Julie menarik napas. "Semua urusan dengan dokter, gagalnya kehamilan, segala sesuatu yang juga tidak ingin saya alami. Ia ingin bicara tentang bagaimana kelangsungan risetnya dan restoran *taco* baru di ujung jalan dan... Anda tahu, hal-hal *normal* yang dibicarakan oleh orang-orang seusia kami. Selama saya mengalami ini, urusan kami hanyalah menemukan cara agar saya bisa tetap hidup. Tetapi sekarang, ia tidak bisa membuat rencana bersama saya bahkan untuk setahun mendatang, dan ia tidak bisa pergi untuk bertemu orang lain. Satu-satunya cara ia bisa bergerak maju adalah jika saya mati."

Saya memikirkan bagaimana Matt dan Julie terjebak dalam situasi yang tidak bisa diurai, tetapi di bawah cobaan mereka ada sebuah kebenaran yang mendasar: terlepas dari seberapa berubahnya kualitas hidup Matt, pada akhirnya itu akan kembali ke normal. Dan saya duga, itu membuat Julie agak kesal. Saya bertanya apakah ia marah pada Matt, iri.

"Ya," bisiknya, seakan-akan kami sedang berbagi sebuah rahasia yang memalukan. Saya mengatakan bahwa ia boleh merasa seperti itu. Bagaimana mungkin ia tidak iri pada kenyataan bahwa Matt boleh hidup?

Julie mengangguk. "Saya merasa bersalah karena menempatkan dia di posisi ini, iri bahwa ia mempunyai masa depan," katanya, sambil memperbaiki posisi bantal di punggungnya. "Lalu, saya merasa bersalah karena saya iri."

Saya terpikir betapa umumnya, bahkan dalam situasi sehari-hari, untuk iri pada pasangan, dan betapa tabunya untuk membicarakan perasaan itu. Bukankah seharusnya kita ikut senang untuk keberuntungan mereka? Bukankah itu yang namanya cinta?

Pada satu pasangan yang pernah saya temui, sang istri mendapat pekerjaan impiannya pada hari ketika suami kehilangan pekerjaannya, dan itu menjadikan makan malam mereka sangat canggung. Seberapa banyak istri harus menceritakan hari-harinya tanpa membuat suaminya merasa tidak enak, walau tanpa disengaja? Bagaimana suami bisa mengelola iri hatinya tanpa mengempiskan istrinya? Seberapa banyak kita diharapkan untuk bersikap besar hati ketika pasangan kita mendapatkan sesuatu yang sangat kita inginkan tetapi tidak bisa kita dapatkan?

"Kemarin Matt pulang dari pusat kebugaran," kata Julie, "dan berkata olahraganya sangat menyenangkan, dan saya berkata, 'Baguslah,' tetapi saya merasa sangat sedih, karena dulu kami selalu pergi bersama-sama ke pusat kebugaran. Ia selalu memberitahu orang-orang bahwa sayalah yang tubuhnya lebih kuat, pelari maraton. 'Dia *superstar*, aku si payah,' katanya dan orang-orang yang kemudian menjadi teman kami di pusat kebugaran mulai memanggil kami dengan sebutan itu.

"Dulu kami sering melakukan seks setelah berolahraga di pusat kebugaran. Jadi kemarin, ketika pulang, ia mendekat dan mencium saya, dan saya mulai membalas menciumnya, dan kami melakukan seks, tetapi saya kehabisan napas dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya. Tetapi saya tidak menunjukkannya, jadi Matt bangun dan pergi ke kamar mandi, dan saat ia berjalan ke kamar

mandi, saya melihat otot-ototnya dan berpikir, *dulu akulah yang memiliki tubuh yang lebih kuat.* Lalu saya sadar, bukan hanya Matt yang menyaksikan saya mati. Saya juga. Saya menyaksikan diri saya mati. Dan saya sangat marah pada setiap orang yang boleh hidup. Orangtua saya akan hidup lebih lama dari saya! Bahkan mungkin *kakek-nenek saya*! Adik saya mendapat bayi kedua. Tetapi saya?"

Ia meraih botol airnya dan saya bertanya-tanya apakah kami sedang memikirkan hal yang sama. Setelah Julie "pulih" dari pengobatan kanker awalnya, dokter-dokternya memberitahu bahwa meminum air akan membilas racun keluar, jadi Julie mulai membawa-bawa botol 1,8 liter ke mana pun ia pergi. Sekarang itu sudah tidak berguna lagi tetapi telah menjadi kebiasaan. Atau harapan.

"Sulit untuk melihat apa yang masih ada di sana," kata saya, "dan untuk membiarkannya, ketika Anda berduka untuk hidup Anda sendiri."

Julie meraih untuk mengambil tisu tetapi wadah itu kosong. Saya berdiri, membuka lemari, dan melempar kotak tisu baru kepadanya. Saya sengaja melemparnya rendah-rendah, karena Wendell cenderung melemparnya tinggi-tinggi dan saya selalu takut bahwa kotak tisu itu akan membentur wajah saya. Julie menangkapnya dengan tangan kiri, walaupun ia tidak kidal.

"Saya main sofbol ketika masih kecil," katanya, melihat ekspresi di wajah saya. Kami duduk diam untuk beberapa waktu. Akhirnya, ia menghapus air matanya dan menyisipkan senyum di bibirnya "Saya punya ide."

Saya menatapnya penuh harap.

"Anda akan bilang jika ide ini terlalu konyol, kan?"

Saya mengangguk.

"Saya terpikir," katanya memulai, "daripada menghabiskan waktu untuk iri pada semua orang lain, mungkin sebagian dari tujuan saya dengan waktu yang masih tersisa adalah menolong orang-orang yang saya cintai untuk bergerak maju."

Ia menggeser posisi duduknya di sofa, menjadi bersemangat. "Misalnya Matt dan saya. Kami tidak akan menua bersama. Kami bahkan tidak akan mencapai usia paruh baya bersama. Saya bertanya-tanya apakah, bagi Matt, kematian saya akan lebih terasa seperti putusnya hubungan daripada akhir suatu pernikahan. Sebagian besar perempuan dalam kelompok kanker yang bicara tentang meninggalkan suaminya telah berusia 60 atau 70-an tahun, dan satu orang yang berusia 40-an tahun telah menikah selama lima belas tahun, ia dan suaminya mempunyai dua anak. Saya ingin diingat sebagai istri, bukan mantan pacar. Saya ingin *berperilaku* seperti seorang istri, bukan mantan pacar. Jadi, saya berpikir, *Apa yang akan dilakukan oleh seorang istri?* Tahukah Anda apa yang dibicarakan oleh para istri ini ketika mereka berpikir tentang meninggalkan suami mereka?"

Saya menggeleng.

"Mereka bicara tentang memastikan bahwa suami mereka akan baik-baik saja," katanya. "Bahkan jika saya iri akan masa depannya, saya ingin Matt baik-baik saja."

Julie menatap saya seakan-akan ia baru mengatakan sesuatu yang seharusnya saya pahami, tetapi saya tidak paham.

"Apa yang akan membuat Anda merasa bahwa ia akan baik-baik saja?" tanya saya.

Ia tersenyum lebar. "Meski ini membuat saya ingin muntah, saya ingin menolong dia menemukan istri baru."

"Anda ingin memberitahu dia bahwa dia boleh mencintai lagi," kata saya. "Itu sama sekali tidak terdengar konyol." Sering kali pasangan yang akan meninggal ingin memberi restu ini kepada pihak yang akan ditinggalkan—untuk mengatakan bahwa ia boleh saja menggenggam seseorang dalam hatinya dan jatuh cinta pada orang lain; bahwa kapasitas manusia untuk mencintai itu cukup besar untuk keduanya.

"Bukan," kata Julie, menggeleng. "Saya bukan hanya ingin memberi restu kepadanya. Saya ingin *mencarikan istri* untuknya. Saya ingin hadiah itu menjadi bagian dari warisan saya."

Seperti ketika Julie pertama kali mengajukan gagasannya untuk bekerja di Trader Joe's, saya merasa diri saya menciut. Ini terasa masokistik, sebuah bentuk penyiksaan diri di situasi yang sudah menyiksa. Saya terpikir bagaimana Julie tidak ingin melihat ini, tidak sanggup menghadapi ini. Istri baru Matt akan punya bayi. Ia akan berjalan kaki dan mendaki gunung bersamanya. Ia akan meringkuk di tempat tidur bersamanya, tertawa bersamanya seperti Julie dulu. Tentu saja ada yang namanya cinta dan kemurahan hati, tetapi Julie juga manusia. Begitu pula Matt.

"Apa yang membuat Anda berpikir bahwa Matt *menginginkan* hadiah ini?" tanya saya.

"Saya tahu, ini gila," kata Julie. "Tetapi ada seorang perempuan di kelompok kanker saya yang temannya melakukan itu. Ia sedang sekarat, dan suami dari sahabatnya juga sekarat, dan ia tidak ingin suami atau sahabatnya sendirian, dan ia tahu mereka bisa akur—mereka sudah berteman baik selama puluhan tahun. Jadi permintaan terakhirnya adalah agar mereka mau berkencan setelah pemakaman. Satu kencan. Jadi mereka melakukannya. Dan sekarang mereka sudah bertunangan."

Julie menangis lagi. "Maaf," katanya. Hampir setiap perempuan yang saya temui meminta maaf untuk perasaannya, terutama air matanya. Saya ingat juga minta maaf di kantor Wendell. Mungkin pria meminta maaf lebih dulu, dengan menahan air mata mereka.

"Maksud saya bukan maaf karena menyesal, hanya sedih," kata Julie, menggemakan kalimat yang sudah saya katakan kepadanya sebelumnya.

"Anda akan sangat merindukan Matt," kata saya.

"Ya," katanya serak. "Merindukan segala sesuatu tentang dia. Cara dia begitu gembira untuk hal-hal kecil, misalnya kopi susu atau kalimat di buku. Cara dia mencium saya, dan cara matanya membutuhkan sepuluh menit untuk membuka jika ia bangun terlalu pagi. Cara dia menghangatkan kaki saya di tempat tidur dan menatap saya ketika kami bicara, seakan matanya menyerap segala sesuatu yang saya katakan sebanyak yang diserap oleh telinganya." Julie berhenti sejenak untuk menarik napas. "Dan Anda tahu apa yang akan paling saya rindukan? *Wajahnya.* Saya akan rindu memandang wajahnya yang indah. Itu adalah wajah favorit saya di dunia."

Julie menangis begitu keras sehingga tidak ada suara yang keluar. Saya berharap andai saja Matt hadir dan melihat ini.

"Sudahkah Anda mengatakan itu kepadanya?" tanya saya.

"Selalu," kata Julie. "Setiap kali ia menggenggam tangan saya, saya berkata, 'Aku akan merindukan tanganmu.' Atau, ketika ia sedang bersiul di rumah—ia pandai bersiul—saya memberitahu betapa saya akan merindukan suara itu. Dan dulu ia selalu berkata, 'Jules, kau masih ada di sini. Kau bisa melihat tanganku dan mendengar siulanku.' Tapi sekarang—" suara Julie pecah. "Sekarang ia berkata, 'Aku juga akan merindukanmu.' Saya rasa ia mulai menerima kenyataan bahwa kali ini saya benar-benar sekarat."

Julie mengusap bibir atasnya.

"Anda ingin mendengar sesuatu?" lanjutnya. "Saya juga akan merindukan diri saya sendiri. Semua perasaan tidak aman yang ingin saya ubah itu? Saya baru saja tiba di tempat di mana saya benar-benar menyukai diri saya. *Saya menyukai diri saya.* Saya akan merindukan Matt, keluarga saya, dan teman-teman saya, tetapi juga akan merindukan *saya.*"

Ia lanjut menyebut semua hal yang andai saja lebih ia hargai sebelum ia jatuh sakit: payudaranya yang dulu ia anggap kurang kukuh, sampai ia harus merelakannya pergi; tungkainya yang kuat

yang sering ia anggap terlalu tebal, meski mereka telah melayaninya dengan baik di setiap maraton; caranya mendengarkan dengan diam, yang ia khawatirkan dianggap membosankan oleh orang-orang. Ia akan merindukan tawanya yang khas sehingga seorang anak di kelas lima menyebutnya "terkekeh-kekeh", komentar yang terus terkubur dalam dirinya selama bertahun-tahun, sampai tawa itulah yang membuat Matt mengenalinya di sebuah ruangan yang penuh sesak, lalu mencari jalan di tengah kerumunan untuk memperkenalkan diri.

"Saya akan merindukan usus besar saya!" katanya, sekarang tertawa. "Saya belum cukup menghargainya. Saya akan rindu duduk di toilet dan *buang air besar.* Siapa yang akan berpikir bahwa mereka akan rindu *buang air besar*?" Lalu datang air mata—air mata marah.

Setiap hari ia kehilangan hal lain yang sebelumnya ia sepelekan. Itulah yang terjadi pada pasangan yang saling menyelepekan, lalu saling kehilangan ketika pernikahan sedang sekarat. Banyak juga perempuan yang menceritakan bahwa mereka kesal setiap kali menstruasi tetapi berduka ketika mencapai menopause. Mereka merindukan pendarahan sebagaimana Julie akan merindukan buang air besar.

Lalu, nyaris berbisik, Julie menambahkan, "Saya akan merindukan *kehidupan.*"

"Sial, sial, sial, sial, SIAL!" katanya, dimulai dengan perlahan lalu semakin keras, mengejutkan dirinya sendiri dengan volume suaranya. Ia menatap saya, malu, "Maaf, saya tidak bermaksud—"

"Tidak apa-apa," kata saya. "Saya setuju. Itu memang kesialan yang menyebalkan."

Julie tersenyum. "Dan sekarang saya berhasil membuat terapis saya mengatakan 'sial'! Saya belum pernah bersumpah serapah seperti ini. Saya tidak ingin obituarium saya tertulis, 'Suka menyumpah seperti pelaut.'"

Saya bertanya-tanya apa yang ia *inginkan* tercantum di obituariumnya, tetapi waktu sudah habis dan saya membuat catatan mental untuk membahas hal ini di lain waktu.

"Oh, siapa yang peduli, itu melegakan. Mari kita lakukan lagi," kata Julie. "Maukah Anda melakukannya bersama saya? Kita masih punya satu menit, bukan?"

Pada mulanya saya tidak tahu apa yang ia bicarakan—*melakukan* apa? Namun, tatapan nakal itu muncul lagi, dan tiba-tiba saya mengerti.

"Anda ingin kita—"

Julie mengangguk. Orang yang selalu mematuhi aturan ini meminta saya untuk meneriakkan sumpah serapah bersamanya. Baru-baru ini di kelompok konsultasi saya, Andrea mengatakan bahwa meski perlu menggenggam harapan untuk pasien, kami harus mengharapkan hal yang benar. Jika saya sudah tidak bisa lagi menggenggam harapan hidup panjang bagi Julie, katanya, saya harus menggenggam harapan untuk sesuatu yang lain. "Aku tidak bisa menolongnya seperti yang ia inginkan," kata saya. Namun sekarang, duduk di sini, saya melihat bahwa mungkin saya masih bisa, setidaknya untuk hari ini.

"Oke," kata saya. "Siap?"

Kami berdua berteriak, "SIAL SIAL SIAL SIAL SIAL!!!!!!!" Ketika selesai, kami menarik napas, merasa lebih ringan.

Lalu, saya mengantarnya ke pintu, di mana ia, seperti biasanya, memeluk saya dan mengucapkan selamat berpisah.

Di lorong, pasien lain sedang meninggalkan sesi mereka, pintu-pintu dibuka sepuluh menit sebelum setiap jam. Rekan-rekan saya menatap saya dengan penuh tanya ketika Julie pergi. Suara kami pasti terdengar sampai ke koridor. Saya mengangkat bahu, menutup pintu, dan mulai tertawa. *Ini pertama kalinya,* pikir saya.

Lalu, saya merasa air mata membendung. Tawa ke air mata: duka. Saya akan merindukan Julie dan saya sendiri juga mengalami kesulitan dengan situasi ini.

Terkadang satu-satunya hal yang bisa dilakukan adalah berteriak. "SIAL!"

Bab 36
Kecepatan Keinginan

Setelah menyelesaikan tahun magang spesialisasi, saya mulai magang di sebuah klinik nirlaba yang berlokasi di lantai terbawah sebuah gedung kantor yang ramping. Di lantai atas, kantor-kantor keren yang terang benderang menghadap ke pegunungan Los Angeles di satu sisi dan pantai di sisi yang lain, tetapi lain ceritanya di lantai bawah. Di ruang konsultasi yang sumpek, seperti gua, tanpa jendela, dilengkapi dengan kursi tua dan sofa butut, kami, para pemagang, hidup berdasarkan jumlah pasien. Ketika datang kasus baru, kami semua menginginkannya, karena semakin banyak orang yang kami temui, semakin banyak kami belajar, dan semakin cepat kami akan menyelesaikan persyaratan jam praktik kami. Di antara sesi yang berdempetan, pengawasan klinis, dan tumpukan tugas administrasi, kami tidak terlalu memperhatikan kenyataan bahwa kami hidup di bawah tanah.

Duduk di ruang istirahat (aroma: *popcorn* yang dimasak di oven dan semprotan semut), kami melahap sejumlah makanan (makan siang selalu dilahap di meja kerja) dan mengeluhkan kurangnya waktu. Namun, terlepas dari keluhan kami, masa-masa awal kami sebagai terapis terasa menyenangkan—sebagian karena kurva pembelajaran yang curam dan para pembimbing yang bijak ("Jika bicara sebanyak itu, kau tidak bisa mendengarkan" dan variasinya, "Kau punya dua telinga dan satu mulut; pasti ada alasan untuk perbandingan itu"), dan sebagian karena kami tahu bahwa tahap ini, untungnya, sementara.

Cahaya di ujung terowongan sepanjang tahun itu adalah surat izin praktik, saat kami membayangkan bisa meningkatkan hidup orang-orang dengan melakukan pekerjaan yang kami cintai, tetapi dengan rentang waktu yang cukup masuk akal dan kecepatan yang tidak terlalu memusingkan. Saat kami tenggelam di lantai terbawah itu, mengisi catatan pasien dengan tulisan tangan, mencari sinyal di ponsel kami, kami tidak menyadari bahwa di lantai atas sedang terjadi revolusi: revolusi kecepatan, kemudahan, dan kepuasan instan. Dan bahwa apa yang sedang diajarkan kepada kami—hasil yang bertahap tapi langgeng yang memerlukan kerja keras—semakin lama semakin kuno.

Saya telah melihat kilas-kilas revolusi ini pada pasien-pasien saya di klinik, tetapi—terfokus pada keberadaan saya sendiri yang serba-bergegas—saya gagal melihat gambaran yang lebih besar. Saya pikir: *Tentu saja orang-orang ini mengalami kesulitan untuk melambatkan diri, memberi perhatian, atau hadir. Itu sebabnya mereka memerlukan terapi.* Namun, ketika muncul kembali ke permukaan, saya sadar bahwa hampir setiap orang yang berpapasan dengan saya juga menjalani kehidupannya dengan serbacepat seperti itu.

Hidup saya tidak jauh berbeda—setidaknya selama tahap ini. Semakin cepat saya menyelesaikan pekerjaan saya, semakin cepat

saya bisa menghabiskan waktu bersama putra saya, lalu, semakin cepat kami bisa menyelesaikan rutinitas jam tidur, semakin cepat saya bisa tidur agar bisa bangun di hari berikutnya, dan bergegas lagi. Dan semakin cepat saya bergerak, semakin sedikit saya melihat, karena segalanya menjadi kabur.

Namun, ini akan segera berakhir, kata saya mengingatkan diri. Begitu menyelesaikan masa magangku, hidup saya yang *sesungguhnya* akan dimulai.

Pada suatu hari, saya sedang berada di ruang istirahat bersama beberapa pemagang karier kedua seperti saya, sekali lagi menghitung jumlah jam yang diwajibkan kepada kami dan menghitung berapa usia kami ketika akhirnya mendapat surat izin praktik. Semakin tinggi angkanya, semakin kami merasa buruk. Seorang pembimbing berusia 60-an tahun berjalan lewat dan kebetulan mendengar perbincangan kami.

"Kalian akan tetap berusia tiga puluh atau empat puluh atau lima puluh tahun, terlepas dari apakah jam dinas kalian sudah selesai atau belum," katanya. "Ketika itu terjadi, apa artinya usia kalian? Bagaimanapun juga, kalian tidak akan mendapatkan kembali hari ini."

Kami semua terdiam. *Kalian tidak akan mendapatkan kembali hari ini.*

Gagasan yang menakutkan. Kami tahu pembimbing kami berusaha memberitahu sesuatu yang penting kepada kami. Namun, kami tidak punya waktu untuk merenungkannya.

***

Kecepatan itu soal waktu, tetapi juga terkait erat dengan ketahanan dan upaya. Teorinya, semakin cepat, semakin sedikit ketahanan dan upaya yang dibutuhkan. Di sisi lain, kesabaran *memerlukan* ketahanan dan upaya. Kesabaran dirumuskan sebagai, "ditanggungnya

provokasi, gangguan, kemalangan, atau kepedihan tanpa mengeluh, marah, kesal, atau sejenisnya." Tentu saja, sebagian besar kehidupan terdiri dari provokasi, gangguan, kemalangan, dan kepedihan; di psikologi, kesabaran bisa dianggap sebagai ditanggungnya perasaan-perasaan yang sulit ini dalam waktu yang cukup lama untuk mengolahnya. Merasakan kesedihan atau kecemasan juga bisa memberi kita informasi yang penting tentang diri dan dunia kita.

Namun bagaimanapun juga: Saat saya berada di lantai terbawah itu, bergegas mengejar surat izin praktik, American Psychological Association menerbitkan sebuah makalah berjudul "Ke mana perginya semua psikoterapi itu?" yang mencatat bahwa pada 2008, pasien yang menerima campur tangan psikologis telah menurun sebanyak 30%, dan sejak 1990-an, industri perawatan kesehatan—sistem sama yang telah diperingatkan kepada kami oleh para profesor di sekolah kedokteran itu—telah semakin membatasi kunjungan dan penggantian biaya untuk terapi bicara, tetapi tidak untuk terapi obat. Selanjutnya, makalah itu mengatakan bahwa pada 2005 saja, perusahaan-perusahaan farmasi telah menghabiskan $4,2 miliar untuk iklan langsung-ke-konsumen dan $7,2 miliar untuk promosi kepada dokter—hampir dua kali lipat dari apa yang mereka habiskan untuk Riset dan Pengembangan.

Tentu saja jauh lebih mudah—dan cepat—untuk menelan pil daripada melakukan angkat berat dalam melihat ke diri sendiri. Dan saya tidak anti pada penggunaan obat agar orang merasa lebih baik. Malah sebaliknya: sebenarnya saya sangat percaya pada kebaikan besar yang sering dilakukan oleh obat di situasi yang tepat. Namun, apakah 26% dari populasi umum di negara ini benar-benar membutuhkan obat psikiatris? Bagaimanapun juga, itu bukan karena psikoterapi tidak berhasil; hanya saja psikoterapi tidak bekerja *cukup cepat* untuk pasien masa kini, yang sekarang ini disebut "konsumen".

Ada suatu ironi yang tidak terucapkan dari semua ini. Kita menginginkan solusi yang cepat untuk masalah kita, tetapi bagamana jika sejak awal suasana hati kita telah dibuat suntuk oleh kecepatan yang bergegas dari kehidupan kita? Kita membayangkan bahwa sekarang ini kita bergegas agar bisa menikmati kehidupan kita nanti, tetapi sering kali "nanti" itu tidak pernah datang. Lebih dari lima puluh tahun sebelumnya, psikoanalis Eric Fromm telah mengemukakan hal ini: "Manusia modern menganggap dirinya kehilangan sesuatu—waktu—ketika ia tidak melakukan segalanya dengan cepat; tetapi ia tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan waktu yang ia miliki kecuali menghabiskannya." Fromm benar: kita tidak menggunakan waktu luang untuk rileks atau berhubungan dengan teman atau keluarga. Alih-alih begitu, kita berusaha untuk menjejalkan lebih banyak hal ke dalamnya.

Pada suatu hari, saat kami, para anak magang, memohon untuk diberi lebih banyak kasus baru meski kasus kami sudah banyak, pembimbing kami menggeleng.

"Kecepatan cahaya sudah kedaluwarsa," katanya dengan kering. "Sekarang ini semua orang bergerak dengan *kecepatan keinginan*."

***

Saya memang mengebut. Tidak lama kemudian saya menyelesaikan magang, lulus ujian dewan, dan naik ke lantai atas, ke kantor yang lega, dengan pemandangan dunia di sekeliling saya. Setelah dua awal yang keliru—Hollywood, sekolah kedokteran—siap untuk memulai karier yang sangat membuat saya bersemangat, dan usia saya juga memberi perasaan mendesak kepada saya. Saya telah mengambil rute memutar, tiba terlambat di permainan, dan walaupun akhirnya sekarang bisa melambatkan diri dan menghargai buah kerja keras, saya merasa bergegas seperti saat magang—kali

ini bergegas untuk menikmatinya. Saya menyebarkan surel yang memperkenalkan praktik saya, melakukan beberapa jejaring kerja, dan setelah enam bulan, saya mempunyai beberapa pasien lalu sepertinya menemui titik datar. Sepertinya semua terapis yang saya ajak bicara mengalami hal yang sama.

Saya bergabung dengan kelompok konsultasi bagi terapis baru, lalu pada suatu malam, sesudah kami membahas kasus kami, perbincangan beralih ke situasi praktik kami—atau kurangnya pasien. Seseorang mengatakan ia telah mendengar tentang spesialis pembangunan merek khusus untuk terapis, para profesional yang bisa membantu menjembatani celah di antara kebutuhan budaya akan kecepatan serta kemudahan dan apa yang telah diajarkan kepada kami.

Kami semua tertawa—konsultan merek untuk *terapis*? Absurd sekali. Para terapis berpengaruh yang kami kagumi akan bangun dari kuburnya! Namun, diam-diam saya memperhatikan.

Seminggu kemudian, saya mendapati diri saya bicara di telepon dengan seorang konsultan pembangunan merek untuk terapis.

"Tidak ada orang yang ingin mengunjungi terapi lagi," kata konsultan itu dengan terus terang. "Mereka hanya ingin membeli solusi dari masalah." Ia mengusulkan tentang memosisikan diri saya untuk celah pasar yang baru ini—bahkan menawarkan "terapi pesan singkat"—tetapi semua itu membuat saya merasa tidak nyaman.

Namun, dia benar. Seminggu sebelum Natal, saya mendapat telepon dari seorang pria berusia tiga puluhan tahun tentang keinginannya untuk datang ke terapi. Ia menjelaskan bahwa ia ingin mencaritahu apakah ia harus menikahi pacarnya, dan ia berharap kami bisa "menyelesaikan ini" dengan cepat karena Hari Valentine sudah dekat dan ia tahu harus memberikan cincin atau pacarnya akan pergi. Saya menjelaskan bahwa saya bisa menolongnya dalam mencari kejelasan, tetapi tidak bisa menjamin tenggat waktunya.

Itu pertanyaan hidup yang besar, dan saya belum tahu apa-apa tentang dirinya.

Kami menetapkan waktu pertemuan, tetapi sehari sebelum waktu yang telah ditetapkan, ia menelepon dan memberitahu bahwa ia telah menemukan orang lain untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Orang itu telah memberinya jaminan empat sesi, dan itu akan memenuhi tenggat waktunya di Hari Valentine.

Pasien lain yang sungguh-sungguh ingin mencari pasangan hidup memberitahu bahwa ia berganti-ganti orang dengan sangat cepat melalui aplikasi kencan sehingga beberapa kali ia menghubungi seorang pria hanya untuk mendapat jawaban bahwa mereka sudah pernah *bertemu.* Ia bahkan telah menghabiskan satu jam untuk minum kopi bersama pria ini, tetapi ia mendaur pilihan-pilihannya dengan begitu cepat sehingga ia kehilangan jejak.

Kedua pasien ini adalah contoh dari apa yang dikatakan oleh pembimbing saya, "kecepatan dari keinginan"—"keinginan" dalam artian hasrat. Namun, saya juga mulai memikirkan istilah itu dengan cara yang sedikit berbeda, yang mengacu pada jenis keinginan yang lain—kekurangan atau ketidakadaan.

Jika Anda bertanya kapan saya mulai menjadi seorang terapis yang dicari oleh kebanyakan orang, saya akan menjawab ketika orang berharap untuk merasa tidak terlalu cemas atau tertekan, atau untuk memiliki relasi yang tidak terlalu bermasalah. Namun, terlepas dari situasi mereka, sepertinya ada satu kesamaan unsur kesepian, mendambakan tetapi *tidak mendapatkan* keterhubungan manusia yang kuat. Mereka jarang mengungkapkannya dengan cara seperti itu, tetapi semakin mengenal hidup mereka, saya bisa merasakannya, dan dalam banyak hal, saya sendiri juga merasakannya.

***

Pada suatu hari di praktik baru saya, di jam penuh kantuk yang panjang di antara pasien, saya menemukan video periset MIT Sherry Turkle di internet yang bicara tentang kesepian ini. Di akhir 1990-an, katanya, ia telah berkunjung ke sebuah rumah perawatan lansia dan melihat sebuah robot menghibur seorang perempuan lanjut usia yang telah kehilangan anaknya. Robot itu tampak seperti bayi anjing laut, lengkap dengan bulu dan bulu mata yang besar, dan ia cukup mengenal bahasa untuk bisa memberi respons yang sesuai. Perempuan itu mencurahkan isi hatinya kepada si robot, dan robot itu sepertinya mengikuti matanya, mendengarkan dia.

Turkle melanjutkan bahwa meski rekan-rekannya menganggap robot anjing laut ini sebagai kemajuan besar, cara untuk mempermudah hidup, ia merasa sangat sedih.

Saya terkejut karena merasa sepaham. Hanya beberapa hari sebelumnya, saya bergurau kepada seorang rekan, "Mengapa kau tidak mengunduh seorang terapis di iPhone-mu?" Saat itu saya tidak tahu bahwa *akan segera* ada terapis di ponsel kita—aplikasi yang bisa menghubungkan Anda dengan seorang terapis "kapan saja, di mana saja... dalam hitungan detik" untuk "merasa lebih baik sekarang juga". Perasaan saya tentang pilihan ini sama seperti perasaan Turkle tentang perempuan bersama robot anjing laut itu.

"Mengapa kita, pada dasarnya, mempekerjakan benda untuk hal-hal yang merumuskan kita sebagai manusia?" tanya Turkle dalam videonya. Pertanyaannya membuat saya bertanya-tanya: Apakah karena kita tidak sanggup sendirian, atau kita tidak sanggup berada bersama orang lain? Di seantero negeri—di kedai kopi bersama teman-teman, di rapat kerja, di kelas sekolah, di depan kasir pusat perbelanjaan, dan di meja makan keluarga—orang mengirim pesan singkat, mencuit, dan belanja, sambil berpura-pura

melakukan kontak mata, dan terkadang bahkan tidak cukup peduli untuk melakukan kontak mata.

Bahkan di kantor terapi saya, orang yang telah membayar mahal untuk berada di sana akan sekilas menatap ponselnya ketika telepon itu bergetar, hanya untuk melihat siapa yang muncul di sana. (Sering kali ini adalah orang-orang yang sama yang kelak mengakui bahwa mereka juga menatap ponselnya sepanjang seks atau sambil duduk di toilet. Ketika mengetahui ini, saya menyediakan sebotol cairan pembersih tangan di kantor saya.) Untuk menghindari pengalih perhatian, saya menetapkan kebijakan tidak boleh menggunakan ponsel sepanjang sesi, yang bekerja dengan baik, tetapi saya memperhatikan bahwa bahkan sebelum pasien mencapai pintu di akhir sesi, mereka sudah akan meraih ponselnya dan mulai melihat pesan. Bukankah waktu mereka akan lebih berharga jika mereka meluangkan satu menit untuk merenungkan apa yang baru saja kami bicarakan, atau untuk mengembalikan diri ke setelan awal dan perlahan bergerak kembali ke dunia luar?

Saya memperhatikan bahwa begitu kita merasa sendirian, biasanya di ruang kosong di antara segala aktivitas—saat meninggalkan sesi terapi, saat lampu merah, saat berdiri di antrean kasir, saat menumpang lift—kita meraih sebuah alat dan melarikan diri dari perasaan kesepian itu. Dalam keadaan teralihkan yang abadi ini, sepertinya kita kehilangan kemampuan untuk berada bersama orang lain dan berada bersama diri sendiri.

Di sisi lain, sepertinya ruang terapi adalah satu-satunya tempat yang tersisa dalam hidup kita di mana dua orang bisa duduk bersama di sebuah ruangan tanpa terganggu selama lima puluh menit sekaligus. Terlepas dari tudung profesionalismenya, sering kali ritual saya-dan-Anda mingguan ini adalah satu-satunya pertemuan paling manusiawi yang seseorang alami. Saya bersiteguh mendirikan sebuah praktik yang tumbuh subur, tetapi dalam mewujudkannya,

saya masih tidak bersedia untuk tawar-menawar soal ritual ini. Ini mungkin terdengar kuno, atau bahkan menyulitkan—tetapi untuk pasien-pasien itu, pasien-pasien yang saya miliki, saya tahu bahwa ini telah memberi imbalan besar. Jika kita menciptakan ruang dan meluangkan waktu, kita juga menemukan kisah-kisah yang pantas untuk ditunggu, kisah-kisah yang merumuskan hidup kita.

Dan kisah saya sendiri? Baiklah, saya tidak sungguh-sungguh menyediakan ruang dan waktu untuk kisah *itu*—secara bertahap, saya menjadi terlalu sibuk mendengarkan kisah orang lain. Namun, di balik kesibukan sesi terapi dan mengantar sekolah, pertemuan dengan dokter dan kisah cinta, ada sebuah kebenaran yang telah lama ditekan yang bergolak di bawah permukaan, dan baru mulai membuat dirinya dirasakan ketika saya tiba di kantor Wendell. *Separuh hidupku telah berlalu,* kata saya, seolah-olah baru menyadarinya, di sesi pertama kami—dan Wendell langsung menangkap hal ini. Ia melanjutkan apa yang telah ditinggalkan oleh pembimbing magang saya bertahun-tahun sebelumnya.

Kalian tidak akan mendapatkan kembali hari ini.

Dan hari-hari melayang pergi.

Bab 37
Kekhawatiran Utama

Saya basah kuyup ketika tiba di kantor Wendell. Selama perjalanan singkat menyeberangi jalan dari lapangan parkir ke gedungnya, hujan pertama musim dingin datang tanpa pengumuman. Tidak memiliki payung atau jas hujan, saya menutupi kepala dengan mantel katun dan lari.

Sekarang air bertetesan dari mantel, rambut saya berantakan, rias wajah luntur, dan baju basah saya menempel di kulit seperti lintah di tempat-tempat yang kurang menguntungkan. Terlalu basah untuk duduk, saya berdiri di sisi kursi ruang tunggu, bertanya-tanya bagaimana saya bisa menghadirkan diri dengan pantas, ketika pintu kantor bagian dalam Wendell terbuka dan keluarlah perempuan cantik yang pernah saya lihat sebelumnya. Sekali lagi, ia sedang menghapus air matanya. Ia menunduk dan bergegas melewati tirai kertas, dan saya mendengar suara ketukan sepatunya menggema di lorong gedung.

Margo?

Ah, bukan—sudah cukup kebetulan bahwa ia juga menemui Wendell, tetapi bahwa pertemuan mingguan kami berdempetan? Mungkin saya hanya paranoid. Namun, seperti yang dikatakan oleh penulis Philip K. Dickt, "Aneh bahwa sesekali paranoia bisa bertautan dengan realitas."

Saya berdiri di sana, menggigil seperti anak anjing basah, sampai pintu Wendell terbuka lagi, kali ini untuk mengizinkan saya masuk.

Saya menyeret diri saya ke sofa dan duduk di Posisi B, menyusun bantal-bantal tidak serasi yang sudah saya kenal itu di belakang punggung seperti biasanya. Dengan diam, Wendell menutup pintu, berjalan menyeberangi ruangan, dan menurunkan tubuh jangkungnya ke tempat duduknya, menyilangkan tungkai. Ia berbusana dengan gayanya yang biasa tetapi saya memperhatikan ia telah meningkat dari sandal usang ke sepatu *sneaker* trendi yang sama seperti yang dikenakan oleh John. Apakah Wendell telah mengintip *John* di Google? Pikir saya. Dari apa yang Margo katakan di terapi, ia pasti tahu siapa suami Margo. Kami memulai dengan ritual pembuka kami: sapaan tanpa kata.

Namun, hari ini saya membuat sofanya basah.

"Anda perlu handuk?" tanyanya.

"Anda punya *handuk*?"

Wendell tersenyum, berjalan menyeberangi ruangan ke lemari kabinetnya, melempar dua handuk tangan kepada saya. Saya mengeringkan rambut dengan satu handuk, dan menduduki handuk lainnya.

"Terima kasih," kata saya.

"Terima kasih kembali," katanya.

"Mengapa ada handuk di sini?"

"Orang-orang bisa basah," jawab Wendell dengan mengangkat bahu, seakan-akan handuk adalah perlengkapan dasar sebuah kan-

tor. Aneh, pikir saya—tetapi saya merasa sangat dipedulikan, seperti ketika ia melempar tisu. Saya mencatat di benak untuk menyediakan handuk di kantor saya.

Kami saling menatap dalam sapaan hening lagi.

Saya tidak tahu harus memulai dari mana. Akhir-akhir ini saya mencemaskan segala hal. Bahkan hal-hal sepele seperti membuat komitmen kecil saja sudah bisa melumpuhkan. Saya telah menjadi begitu berhati-hati, takut mengambil risiko dan membuat kesalahan karena sudah membuat terlalu banyak kesalahan dan takut tidak punya waktu lagi untuk membereskan kesalahan itu.

Malam sebelumnya, saat mencoba rileks di tempat tidur bersama sebuah novel, saya menemukan tokoh yang menjelaskan kecemasannya yang tanpa henti sebagai "kebutuhan yang terus menerus untuk melarikan diri dari sebuah momen yang tidak pernah berakhir". *Tepat sekali,* pikir saya. Selama beberapa minggu terakhir, setiap detik telah dikaitkan dengan detik berikutnya oleh kekhawatiran. Saya tahu kecemasan ini muncul karena apa yang Wendell katakan di akhir sesi terakhir kami. Saya membatalkan perjanjian pertemuan kami berikutnya karena harus pergi ke acara di sekolah putra saya, lalu Wendell harus pergi di minggu berikutnya, jadi sudah tiga minggu saya duduk bersama kata-kata Wendell: Saya: "Pertengkaran apa?" Dia: "Pertengkaranmu dengan kematian."

Membukanya langit di perjalanan saya ke kantor Wendell pada hari ini terasa sangat pas. Saya menarik napas dalam-dalam dan menceritakan tentang rahim saya yang berpindah-pindah kepada Wendell.

Sampai hari ini, saya belum pernah menceritakan kisah ini dari awal sampai akhir. Jika sebelumnya saya merasa dipermalukan olehnya, sekarang, saat saya menceritakannya dengan lantang, saya

sadar betapa takutnya saya selama ini. Lapisan atas dari duka yang telah Wendell sebut sebelumnya—bahwa separuh dari hidup saya telah berlalu—adalah perasaan takut bahwa saya, seperti Julie, mungkin sekarat lebih cepat daripada yang diduga. Tidak ada yang lebih menakutkan bagi seorang ibu tunggal daripada membayangkan meninggalkan anak kecilnya di Bumi ini tanpa dirinya. Bagaimana jika para dokter melewatkan sesuatu yang sebenarnya bisa diobati jika ditemukan lebih dini? Bagaimana jika mereka menemukan penyebab tetapi ternyata tidak bisa diobati?

Atau bagaimana jika semua ini ada di dalam *kepala saya*? Bagaimana jika orang yang bisa mengobati gejala fisik saya tidak lain dan tidak bukan adalah orang yang sedang duduk bersama saya di saat ini, Wendell?

"Itu cerita yang luar biasa," kata Wendell, menggelengkan dan mengembuskan napas.

"Anda pikir itu sebuah cerita?" *Et tu, Brute?*

"Iya," kata Wendell. "Itu adalah cerita tentang hal menakutkan yang telah terjadi pada Anda selama dua tahun terakhir. Tetapi juga cerita tentang sesuatu yang lain."

Saya mengantisipasi apa yang akan Wendell katakan: Ini adalah kisah tentang penghindaran. Segala sesuatu yang telah saya ceritakan kepadanya sejak saya datang ke terapi adalah tentang penghindaran, dan kami berdua tahu bahwa penghindaran hampir selalu berakar pada rasa takut. Menghindar dari tanda-tanda bahwa Sang Mantan dan saya memiliki perbedaan yang tidak bisa didamaikan. Menghindar dari menulis buku. Menghindar untuk bicara tentang tidak menulis buku. Menghindar dari memikirkan orangtua saya yang semakin tua. Menghindar dari kenyataan bahwa putra saya bertumbuh dewasa. Menghindar dari penyakit misterius saya. Saya ingat sesuatu yang saya pelajari selama masa magang: "Penghindaran adalah cara sederhana untuk menghadapi tanpa harus menghadapi."

"Ini adalah cerita tentang penghindaran, bukan?" kata saya.

"Dalam beberapa hal, ya" jawab Wendell. "Walaupun tadinya saya akan mengatakan ketidakpastian. Ini juga sebuah cerita tentang ketidakpastian."

Tentu saja, pikir saya. *Ketidakpastian.*

Saya selalu berpikir tentang ketidakpastian untuk pasien-pasien saya. Apakah John dan Margo akan tetap bersama? Apakah Charlotte akan berhenti minum? Namun, sekarang ada begitu banyak ketidakpastian dalam hidup saya sendiri. Apakah saya akan sehat lagi? Apakah saya akan menemukan pasangan yang tepat? Apakah karier saya sebagai seorang penulis akan hancur? Akan seperti apa separuh hidup saya mendatang—jika saya bahkan bisa hidup selama itu? Saya pernah memberitahu Wendell bahwa sangat sulit untuk berjalan mengitari jeruji penjara ketika saya tidak tahu ke mana saya menuju. Mungkin saya bebas, tetapi ke mana saya harus pergi?

Saya ingat seorang pasien yang memasuki garasinya di penghujung hari kerja biasa, hanya untuk disambut oleh pistol seorang penyusup. Ia segera tahu bahwa rekan penyusup itu ada di dalam rumah bersama anak-anaknya dan pengasuh mereka. Setelah kejadian yang mengerikan, mereka diselamatkan oleh seorang tetangga yang memanggil polisi. Pasien saya mengatakan bahwa hal terburuk dari peristiwa itu adalah hancurnya keyakinannya akan keamanan, bagaimanapun ilusifnya keyakinan itu.

Meski demikian, terlepas dari apakah ia menyadarinya atau tidak, ia masih menggenggam ilusi itu.

"Apa Anda takut untuk masuk ke garasi yang baru?" tanya saya ketika keluarga itu, yang terlalu trauma untuk tinggal di tempat kejadian, telah pindah ke rumah yang baru.

"Tentu saja tidak," katanya, seakan-akan itu adalah pertanyaan yang absurd. "Kejadian seperti ini akan terjadi dua kali? Seberapa besar kemungkinannya?"

Saya menceritakan kisah ini kepada Wendell dan ia tersenyum. "Bagaimana Anda memaknai responsnya?" tanyanya.

Wendell dan saya jarang membicarakan pekerjaan saya sebagai terapis, dan sekarang saya merasa malu. Terkadang saya bertanya-tanya bagaimana Wendell akan menangani pasien-pasien saya, apa yang akan ia katakan kepada Rita atau John. Terapi adalah suatu pengalaman yang sama sekali berbeda dengan terapis yang berbeda; tidak ada dua pengalaman yang sama. Dan karena Wendell telah melakukannya jauh lebih lama daripada saya, saya merasa seperti murid dengan gurunya, Luke Skywalker dengan Yoda-nya.

"Saya rasa kita menginginkan dunia menjadi rasional, dan itu adalah caranya untuk memiliki kendali atas ketidakpastian hidup," kata saya. "Begitu mengetahui kebenaran, kita tidak bisa melepas kembali pengetahuan itu, tetapi di saat yang sama, juga tidak bisa melindungi diri dari pengetahuan itu, perempuan itu meyakinkan dirinya bahwa ia tidak akan pernah bisa diserang lagi."

Saya berhenti. "Apa saya lulus ujian?"

Wendell mulai membuka mulutnya tetapi saya tahu apa yang akan ia katakan: *Ini bukan ujian.*

"Yah," kata saya, "apakah itu yang Anda pikirkan? Bagaimana Anda mengartikan perasaan pastinya di hadapan ketidakpastian?"

"Seperti yang Anda lakukan dengannya," katanya. "Seperti cara saya mengartikannya dengan Anda."

Wendell mengemukakan berbagai masalah yang telah saya hadirkan kepadanya: putusnya hubungan, buku saya, kesehatan saya, kesehatan ayah saya, perkembangan putra saya yang cepat. Pengamatan selingan saya yang telah membumbui perbincangan kami, misalnya "Saya dengar di radio bahwa sekitar separuh dari orang Amerika masa kini *belum lahir* di tahun 1970-an!" Segala sesuatu yang saya bicarakan dibayang-bayangi oleh ketidakpastian. Berapa lama lagi saya akan hidup, dan apa yang akan terjadi sebelum saya

meninggal? Berapa banyak kendali yang saya miliki atas semua itu? Namun, kata Wendell, seperti pasien saya, saya telah memunculkan cara saya sendiri untuk menghadapinya. Saya mengacaukan hidup saya, saya bisa merekayasa kematian saya sendiri alih-alih membiarkan itu terjadi begitu saja pada saya. Mungkin bukan itu yang saya inginkan, tetapi setidaknya saya memilihnya. Seperti menggigit lepas hidung saya untuk menyakiti wajah, ini adalah cara untuk mengatakan, *Matilah kau, ketidakpastian!*

Saya berusaha memahami paradoks ini: sabotase diri sebagai bentuk kendali. *Jika aku bisa mengacaukan hidupku, aku bisa merekayasa kematianku sendiri alih-alih membiarkan itu terjadi padaku begitu saja.* Jika saya tinggal dalam hubungan yang terkutuk, jika saya mengacaukan karier saya, jika saya bersembunyi dalam rasa takut alih-alih menghadapi apa yang tidak beres dengan tubuh saya, saya bisa menciptakan suatu kematian yang hidup—di mana saya yang memegang kendali.

***

Irvin Yalom, seorang akademisi dan psikiater, sering bicara tentang terapi sebagai suatu pengalaman eksistensial dari pemahaman diri, itulah sebabnya terapis menyesuaikan perawatan dengan orangnya, bukan dengan masalahnya. Dua pasien mungkin memiliki masalah yang sama—misalnya, mereka sulit untuk membuka diri dalam sebuah hubungan—tetapi pendekatan yang saya ambil untuk mereka akan berbeda. Prosesnya sangat individual karena tidak ada cara seragam untuk menolong orang melalui apa yang ada di tingkat terdalam dari ketakutan eksistensial kita—atau apa yang Yalom sebut "kekhawatiran utama" kita.

Empat "kekhawatiran utama" adalah kematian, keterasingan, hilangnya kebebasan, dan ketiadaan makna. Kematian, tentu saja,

adalah suatu ketakutan naluriah yang sering kali kita tekan, tetapi ini cenderung meningkat saat kita semakin tua. Yang kita takutkan bukan hanya sekarat dalam artian harfiah, tetapi juga perasaan dipadamkan, hilangnya identitas kita, kemudaan kita, diri yang lebih hidup dan bersemangat. Bagaimana kita mempertahankan diri terhadap ketakutan ini? Terkadang kita menolak untuk tumbuh dewasa. Terkadang kita menyabotase diri. Dan terkadang kita mengingkari kematian yang sedang menjelang. Namun, seperti yang Yalom tulis di *Existential Psychotherapy*, kesadaran kita akan kematian membantu kita untuk hidup lebih penuh—dengan lebih sedikit kecemasan, bukan lebih banyak.

Julie adalah contoh sempurna dari ini, tetapi saya tidak pernah memberi perhatian kepada kematian saya sendiri sampai saya memulai Tur Misteri Kedokteran—dan bahkan pada saat itu, Sang Mantan menyediakan pengalihan dari ketakutan saya pada kepunahan profesional dan medis. Namun, Sang Mantan juga menawarkan obat bagi ketakutan saya akan keterasingan, salah satu "kekhawatiran utama". (Ada alasan mengapa penjara tunggal membuat orang benar-benar gila; mereka mengalami halusinasi, serangan panik, perilaku obsesional, paranoia, putus asa, sulit berfokus, dan pikiran bunuh diri. Ketika dibebaskan, narapidana ini sering kali mengalami penciutan sosial, membuat mereka tidak mampu berinteraksi dengan orang lain. Mungkin versi yang lebih pekat intens apa yang terjadi dengan meningkatnya *keinginan,* kesepian kita, diciptakan oleh gaya hidup kita yang serbacepat.

Lalu, ada "kekhawatiran utama" ketiga: hilangnya kebebasan. Di permukaan, mungkin nyaris bisa ditertawakan betapa banyaknya kebebasan yang saya miliki—jika saja, seperti yang telah ditunjukkan oleh Wendell, saya bersedia berjalan mengitari jeruji itu. Namun, ada juga realitas bahwa ketika menua, kita menghadapi lebih banyak keterbatasan. Menjadi lebih sulit untuk berganti ka-

rier atau pindah ke kota lain atau menikah dengan orang lain. Hidup kita lebih terumuskan, dan terkadang kita mendambakan kebebasan dari masa muda. Namun anak-anak, yang dibatasi oleh aturan orangtua, hanya benar-benar bebas pada satu hal—bebas secara emosional. Setidaknya untuk beberapa waktu mereka bisa menangis atau tertawa atau mengamuk tanpa harus malu; mereka bisa mempunyai impian besar dan hasrat yang tidak disunting. Seperti banyak orang seusia saya, saya tidak merasa bebas karena saya telah kehilangan sentuhan dengan kebebasan emosional itu. Dan itulah yang sedang saya lakukan di sini, di terapi: berusaha membebaskan diri secara emosional lagi.

Dari satu sisi, krisis paruh baya ini mungkin lebih soal membuka diri daripada menutup, pengembangan alih-alih pembatasan, kelahiran kembali alih-alih kematian. Saya ingat ketika Wendell berkata bahwa saya ingin diselamatkan. Wendell ada bukan untuk menyelamatkan atau menyelesaikan, melainkan untuk membimbing saya menjalani hidup saya *sebagaimana adanya* agar saya bisa mengelola kepastian dari ketidakpastian tanpa menyabotase diri saya sendiri di sepanjang jalan.

Ketidakpastian bukan berarti hilangnya harapan—itu justru berarti kemungkinan. *Aku tidak tahu apa yang akan terjadi selanjutnya—mungkin saja akan sangat menyenangkan!* Saya harus mencari cara untuk memanfaatkan hidup yang masih saya miliki dengan semaksimal mungkin, dengan atau tanpa penyakit, dengan atau tanpa pasangan, seiring berjalannya waktu.

Dan selagi berusaha menghadapi apa yang mungkin adalah suatu kondisi kronis, saya juga akan harus lebih mencermati kekhawatiran utama keempat: ketiadaan makna.

Bab 38
Legoland

"Anda tahu mengapa saya terlambat?" kata John begitu saya membuka pintu ke arah ruang tunggu. Saat itu sudah lewat lima belas menit, dan selama menunggu, saya kira ia tidak akan datang. Sebulan telah berlalu sebelum ia merespons pesan saya setelah ketidakmunculannya—tiba-tiba ia muncul lagi dan meminta untuk datang. Mungkin ia berubah pikiran, pikir saya. Ternyata, saat berjalan di lorong, John mengaku bahwa ketika masuk ke tempat parkir, ia duduk di mobilnya, berdebat sendiri apakah ia akan naik atau tidak. Petugas parkir meminta kuncinya, tetapi John berkata bahwa ia butuh waktu, jadi petugas itu menganjurkan agar ia menunggu di dekat pintu keluar, dan saat John memutuskan untuk tinggal, petugas itu memberitahu bahwa tempat parkir sekarang sudah penuh. John harus mencari tempat lowong di jalan dan lari dua blok ke kantor saya.

"Tidak bolehkah seseorang duduk di mobilnya untuk menyatukan pikirannya?" tanya John.

Saat kami memasuki kantor saya, saya terpikir betapa ia tampak sangat beda. Hari ini ia tampak kumal, letih. Jadi, apa manfaat obat tidurnya?

John menurunkan tubuhnya ke sofa, melepas sepatu, lalu meregangkan tubuh dan berbaring, menyesuaikan letak kepalanya di bantal. Biasanya ia duduk bersila di atas sofa, jadi ini yang pertama kalinya. Saya juga memperhatikan, hari ini tidak ada makanan.

"Baiklah, Anda menang," katanya memulai dengan helaan napas.

"Menang apa?" tanya saya.

"Kenikmatan dari kebersamaan dengan saya," katanya datar.

Saya mengangkat alis.

"Penjelasan dari misteri," lanjutnya. "Saya akan menceritakan sesuatu kepada Anda. Jadi, Anda beruntung—Anda menang."

"Saya tidak tahu bahwa kita sedang berlomba," kata saya. "Tetapi saya senang Anda ada di sini."

"Astaga," katanya, "Mari jangan menganalisis segala sesuatu, oke? Mari kita lakukan saja, karena jika kita tidak memulai sekarang, saya akan segera pergi dari sini."

Ia menggulingkan tubuhnya untuk menghadap punggung sofa, lalu, dengan sangat perlahan, berkata kepada kain pembungkus sofa, "Jadi, ah, kami sekeluarga sedang dalam perjalanan ke Legoland."

***

Menurut John, ia dan Margo sedang mengemudi dari pantai California bersama anak-anak ke Legoland, sebuah taman hiburan di Carlsbad, untuk perjalanan akhir pekan, ketika John dan Margo mulai bertengkar. Mereka punya perjanjian untuk tidak bertengkar di depan anak-anak, dan sampai di titik itu, mereka telah menepati janji itu.

Saat itu John bertanggung jawab untuk acara televisi pertamanya, yang berarti tiba-tiba ia harus siap dihubungi siang-malam agar setiap episode bisa ditayangkan tiap minggu. Margo juga merasa terlalu terbebani, mengasuh dua anak kecil sambil berusaha melayani klien-klien desain grafisnya, tetapi jika John berinteraksi dengan orang dewasa sepanjang hari, Margo berada "di Negeri Ibu", sebagaimana ia menyebutnya, atau bekerja di komputernya di rumah.

Margo menanti-nantikan bertemu dengan John di penghujung hari, tetapi saat makan malam, John menjawab telepon sementara Margo memelototinya. Ketika segalanya menjadi terlalu sibuk sehingga John tidak bisa pulang untuk makan malam, Margo meminta John mematikan ponselnya di jam tidur agar mereka bisa mengobrol dan bersantai bersama tanpa gangguan. Namun, John bersikeras bahwa ia harus selalu bisa dihubungi.

"Selama bertahun-tahun aku telah bekerja keras untuk mendapat peluang ini, dan aku tidak mau melihat programku gagal," katanya kepada Margo. Dan memang awal dari program itu tidak berjalan dengan mulus. Peringkat mereka mengecewakan, tetapi kritikus memujinya, jadi pihak televisi setuju untuk memberi lebih banyak waktu untuk menarik penonton. Namun, persyaratannya sangat ketat: jika peringkat tidak segera membaik, program itu akan dibatalkan. Jadi, John melipatgandakan upayanya, melakukan beberapa perubahan (termasuk "memecat beberapa orang tolol"), dan program itu menjulang.

Pihak televisi mendapatkan program favorit. Istri John menjadi sangat marah.

Dengan lancarnya program itu, John menjadi semakin sibuk lagi. Apakah ia ingat bahwa ia punya istri? tanya Margo. Bagaimana dengan anak-anak yang, ketika Margo berseru "Ayah ada di

sini!", malah lari ke komputer alih-alih ke pintu depan karena mereka sudah terlalu terbiasa untuk bicara dengan ayahnya di layar komputer? Anak yang terkecil bahkan mulai memanggil komputer sebagai Ayah. Ya, Margo mengakui, John meluangkan waktu untuk mereka di akhir pekan, bermain dengan mereka selama berjam-jam di taman, mengajak mereka jalan-jalan, dan bermain dengan mereka di rumah. Namun bahkan pada saat itu, telepon yang berdering selalu berada di sisinya.

John tidak mengerti mengapa Margo membesar-besarkannya. Ketika menjadi seorang ayah, ia dikejutkan oleh betapa intens dan langsungnya ikatan yang terbentuk. Hubungannya dengan bayi-bayinya terasa sangat kuat—bahkan berapi-api. Itu mengingatkannya pada cinta yang ia miliki sebagai anak kepada ibunya sebelum ibunya meninggal. Itu adalah jenis cinta yang bahkan tidak ia rasakan bersama Margo, walaupun ia sangat mencintainya, terlepas dari semua perselisihan mereka. Pertama kalinya John melihatnya, Margo sedang berdiri di seberang ruangan di sebuah pesta, menertawakan gurauan seseorang. Bahkan dari jauh, John bisa melihat bahwa itu adalah tawa dari orang yang ingin bersikap sopan padahal dalam hati berpikir, "*Tolol sekali.*"

John terpesona. Ia berjalan mendekati Margo, membuatnya sungguh-sungguh tertawa, dan setahun kemudian menikahinya.

Bagaimanapun juga, cintanya pada istrinya berbeda dari cintanya pada anak-anaknya. Jika cinta pada istrinya itu romantis dan hangat, cinta pada anak-anaknya seperti gunung berapi. Ketika ia membacakan buku *Where the Wild Things Are* kepada mereka, dan mereka bertanya mengapa orangtua ingin memakan anak-anaknya, ia tahu persis apa sebabnya. "Karena sebesar itulah kami *mencintai* kalian!" katanya, berpura-pura menelan mereka saat mereka terkikik begitu keras sehingga nyaris tidak bisa bernapas. Ia memahami cinta yang melahap itu.

Jadi, apa yang membuatnya mau menerima telepon saat ia sedang bersama anak-anak? Ia menghabiskan waktu dengan anak-anak, anak-anak memujanya, dan bagaimanapun juga, kesuksesan kariernyalah yang menyediakan keamanan finansial bagi mereka, keamanan finansial yang ia inginkan saat ia dibesarkan sebagai putra dari dua orang guru. Ya, John berada dalam banyak tekanan di tempat kerja, tetapi ia senang menciptakan tokoh-tokoh dan menciptakan sebuah dunia sebagai seorang penulis—keterampilan yang selalu dicita-citakan oleh ayahnya. Entah karena keberuntungan atau bakat atau kombinasi dari keduanya, John telah mencapai impiannya dan impian ayahnya. Dan ia tidak bisa berada di dua tempat sekaligus. Ponsel, katanya kepada Margo, adalah sebuah karunia.

"*Karunia*?" tanya Margo.

Ya, jawab John. *Sebuah karunia.* Ponsel telah memungkinkan dia untuk berada di tempat kerja dan di rumah sekaligus.

Margo pikir, justru itulah masalahnya. *Aku tidak ingin kau berada di tempat kerja dan di rumah sekaligus. Kami bukanlah rekan-rekan kerjamu. Kami adalah keluargamu.* Margo tidak ingin berada di tengah-tengah kalimat, ciuman, atau apa pun bersama John, hanya untuk diputus oleh Dave atau Jack atau Tommy dari program televisi. *Aku tidak mengundang mereka ke rumah kita jam sembilan malam,* katanya.

Pada malam sebelum perjalanan mereka ke Legoland, Margo telah memohon kepada John untuk tidak menggunakan ponsel selama liburan. Itu adalah liburan keluarga, dan hanya tiga hari.

"Kecuali ada yang sekarat," kata Margo memohon, yang John artikan sebagai, *kecuali ada yang darurat,* "tolong jangan menerima telepon di perjalanan ini."

Untuk menghindari satu pertengkaran lainnya, John setuju.

***

Anak-anak tidak sabar untuk pergi ke Legoland—mereka telah membicarakannya selama berminggu-minggu. Di perjalanan, mereka gelisah di tempat duduknya, terus-menerus bertanya, "Sudah dekat belum?" dan "Berapa lama lagi?"

Keluarga itu sudah memutuskan untuk mengambil rute yang berpemandangan indah di sepanjang pantai, alih-alih jalan tol, dan John dan Margo mengalihkan perhatian anak-anak dengan membuat mereka menghitung kapal yang ada di laut atau memainkan permainan di mana mereka bersama-sama menciptakan lagu-lagu konyol, setiap orang menambah lirik yang lebih lucu dari lirik sebelumnya sampai mereka semua terpingkal.

Ponsel John tidak berdering. Malam sebelumnya John telah memperingatkan kru televisi untuk tidak meneleponnya.

"Kecuali ada yang sekarat," katanya kepada mereka, mengutip kata-kata Margo, "carilah cara untuk menanganinya sendiri." Mereka tidak sepenuhnya tolol, katanya meneguhkan dirinya sendiri. Program televisi itu sedang berjalan dengan baik. Mereka pasti mampu mengatasi apa pun yang muncul. *Toh,* itu hanya tiga hari.

Sekarang, saat menciptakan lagu-lagu konyol di dalam mobil, John melirik Margo. Ia sedang tertawa, sebagaimana ia tertawa kepadanya di pesta saat mereka pertama kali bertemu. Ia sudah tidak melihat tawa seperti itu dalam—ah, ia tidak bisa ingat sudah berapa lama. Margo menempatkan tangannya di leher John, dan ia meleleh ke dalam sentuhan itu, merespons dengan cara yang sudah tidak ia lakukan dalam—sekali lagi, entah berapa lama. Anak-anak sedang mengoceh di kursi belakang. Ia merasakan kedamaian, dan muncul sebuah gambar di benaknya. Ia membayangkan ibunya sedang melihat ke bawah dari surga atau di mana pun ia berada, tersenyum karena kebahagiaan putra terkecilnya, putra yang John yakini sebagai favorit ibunya. John, yang sekarang merupakan seorang penulis televisi yang sukses, bersama istri dan

anak-anaknya, sedang menuju ke Legoland dalam mobil yang penuh tawa dan cinta.

John ingat akan dirinya sendiri saat masih kecil, duduk di kursi belakang, terjepit di antara kedua kakaknya, orangtuanya duduk di depan, ayah mengemudi, ibu menjaga dan mencari jalan, mereka semua menciptakan lirik lagu dan tertawa terbahak-bahak. Ia ingat berusaha menyaingi kakak-kakaknya ketika tiba gilirannya untuk menambah kalimat, dan bagaimana ibunya sangat senang dengan permainan katanya.

"*So precocious*! (Cerdas sekali!)" serunya, setiap kali.

John tidak tahu apa arti *precocious*. Ia pikir itu adalah cara lain untuk mengatakan "*precious* (berharga)"—dan ia tahu bahwa bagi ibunya, ia adalah yang paling berharga di antara anak-anaknya; bukan "kesalahan" seperti ejekan kakak-kakaknya karena ia jauh lebih muda dari mereka, tetapi, seperti yang dikatakan oleh ibunya, "sebuah kejutan yang indah." Ia ingat melihat ibunya menempatkan tangannya di belakang leher ayahnya, dan sekarang Margo melakukan itu padanya. Ia merasa optimistis: ia dan Margo akan menemukan jalan untuk kembali ke satu sama lain.

Lalu, ponsel John berdering.

Ponsel yang berdering itu tergeletak di antara dirinya dan Margo. John meliriknya. Margo memelototinya. John ingat akan petunjuknya kepada stafnya untuk hanya menelepon hanya bila ada keadaan darurat—*kecuali ada yang sekarat.* Ia tahu bahwa hari ini perekaman dilakukan di lokasi. Apa ada yang tidak beres?

"Jangan," kata Margo.

"Aku hanya perlu memeriksa siapa itu," jawab John.

"Sialan," desis Margo, pertama kalinya ia menyumpah di depan anak-anak.

"Jangan katakan itu padaku," desis John membalas.

"Kita baru pergi selama dua jam," kata Margo, suaranya meninggi, "dan kau sudah berjanji untuk tidak melakukannya!"

Anak-anak diam, begitu pula ponselnya. Panggilan telepon itu telah meninggalkan pesan suara.

John menarik napas. Ia meminta Margo untuk melihat nomor penelepon dan memberitahu siapa yang menelepon, Margo menggeleng dan memalingkan wajah. John meraih ponsel dengan tangan kanannya. Lalu, mereka bertabrakan dengan sebuah SUV hitam.

Terikat di tempat duduknya adalah Gracie, 5 tahun, dan Gabe, 6 tahun. Kembar Irlandia, sebutannya. Tak terpisahkan, lahir hanya terpisah satu tahun. Kesayangan John. Gracie selamat bersamaan dengan John dan Margo. Gabe, yang duduk tepat di belakang John dan persis di titik benturan, meninggal di tempat kejadian.

Kelak polisi berusaha mengetahui apa yang telah menyebabkan tragedi itu. Dua saksi dari mobil-mobil terdekat tidak terlalu banyak membantu. Satu orang mengatakan bahwa SUV itu menyimpang garis untuk masuk ke jalur lain dengan terlalu cepat. Yang lain mengatakan mobil John tidak menyesuaikan ke posisi SUV yang membelok. Polisi menetapkan bahwa pengemudi SUV memiliki kadar alkohol yang melewati batas, dan ia dipenjarakan. Dengan tuduhan pembunuhan. Namun, John tidak merasa bebas. Ia tahu bahwa saat SUV itu membelok, untuk sepersekian detik ia teralihkan—atau mungkin saja—walaupun ia merasa matanya tetap menatap ke jalan saat ia meraba ponsel dengan tangannya. Margo juga tidak melihat kedatangan SUV itu. Ia sedang melihat ke luar jendela, ke arah laut, kesal pada John sambil menolak memeriksa ponsel.

Gracie tidak bisa ingat apa pun, dan sepertinya satu-satunya orang yang melihat apa yang akan terjadi adalah Gabe. Terakhir kali John mendengar suara putranya, itu adalah jeritan yang menusuk dengan satu kata panjang: *AYAAAAAH!*

Dan ternyata, panggilan telepon itu adalah panggilan salah sambung.

***

Saat mendengarkan cerita ini, hati saya begitu hancur—bukan hanya untuk John, tetapi untuk seluruh keluarganya. Saya menahan air mata, tetapi sekarang John telah memutar kepalanya di sofa, dan saya bisa melihat bahwa matanya kering. Ia tampak jauh, berjarak, seperti saat ia menceritakan kematian ibunya.

"Oh, John," kata saya, "itu—"

"Ya, ya," katanya memutus, nadanya mengejek, "itu sangat menyedihkan. Saya tahu. Itu luar biasa menyedihkan. Itulah yang dikatakan oleh semua orang ketika hal ini terjadi. Ibu saya meninggal. *Itu sangat menyedihkan.* Anak saya meninggal. *Itu sangat menyedihkan.* Tentu saja. Tetapi itu tidak mengubah apa pun. Mereka masih mati. Itulah sebabnya saya tidak menceritakannya kepada orang-orang. Dan itu sebabnya saya tidak menceritakan kepada Anda. Saya tidak perlu mendengar betapa menyedihkannya itu. Saya tidak butuh melihat raut wajah *kasihan* yang menyedihkan itu pada orang-orang. Satu-satunya alasan saya menceritakan ini kepada Anda adalah karena tadi malam saya bermimpi—Anda suka pada mimpi, bukan?—dan saya belum bisa mengeluarkannya dari kepala saya dan saya pikir—"

John berhenti, ia duduk tegak.

"Margo mendengar saya menjerit tadi malam. Saya terbangun berteriak jam empat pagi. Dan saya tidak boleh melakukan hal konyol seperti itu."

Saya ingin mengatakan bahwa apa yang John lihat pada saya sama sekali bukan rasa kasihan—tetapi belas kasih dan empati, bahkan sejenis cinta. Namun, John tidak membiarkan siapa pun

menyentuh atau disentuh olehnya, yang membuatnya selalu sendirian di situasinya yang mengasingkan. Kehilangan seseorang yang Anda cintai adalah pengalaman yang luar biasa membuat kesepian, sesuatu yang Anda jalani dengan cara Anda sendiri. Saya terpikir betapa terasingnya John sebagai anak berusia enam tahun yang ibunya baru saja meninggal, lalu sebagai ayah yang anak enam tahunnya meninggal. Namun, saya tidak mengatakannya saat itu. Saya bisa mengenali bahwa John sedang mengalami apa yang kami sebut "kebanjiran", artinya sistem sarafnya sedang kelebihan beban, dan ketika orang merasa kebanjiran, yang terbaik adalah menunggu sebentar. Kita melakukan ini bersama pasangan, ketika satu orang begitu terbebani oleh kemarahan atau kepedihan sehingga yang bisa mereka lakukan hanyalah mengamuk atau menutup diri. Mereka membutuhkan beberapa menit sebelum sistem sarafnya kembali ke pengaturan semula dan bisa menyerap kembali.

"Ceritakan tentang mimpi itu," kata saya.

Ajaibnya, ia tidak menolak. Saya memperhatikan bahwa sekarang John tidak melawan saya, dan hari ini ia belum melirik ke ponselnya. Ia bahkan belum mengeluarkan ponsel dari tasnya. Ia hanya duduk tegak, melipat tungkainya dalam posisi sila, menarik napas, dan memulai.

"Jadi, Gabe berusia enam belas tahun. Maksud saya, di dalam mimpi—"

Saya mengangguk.

"Oke, ia enam belas tahun dan sedang mengikuti ujian mengemudi. Ia sudah menanti-nantikan hari ini, dan akhirnya saatnya tiba. Kami sedang berdiri di luar, di sisi mobil di lapangan parkir kantor polisi, dan Gabe tampak begitu percaya diri. Ia mulai bercukur, dan saya melihat beberapa tunggul rambut, dan saya melihat betapa ia sudah dewasa," suara John tersekat.

"Seperti apa rasanya, melihat dia begitu dewasa?"

John tersenyum. "Saya merasa bangga. Sangat bangga padanya. Tetapi juga, entahlah, sedih. Seakan ia akan segera pergi untuk kuliah. *Apakah aku sudah meluangkan cukup waktu bersamanya? Apakah aku sudah menjadi ayah yang baik?* Saya berusaha untuk tidak menangis—maksud saya, di mimpi—dan saya tidak tahu apakah ini air mata bangga atau penyesalan atau... siapa yang tahu. Lalu—"

John memalingkan wajah, seakan berusaha untuk tidak menangis.

"Jadi kami sedang mengobrol tentang apa yang akan ia lakukan sesudah ujian—dia bilang akan pergi bersama beberapa teman—dan saya memberitahu agar dia tidak pernah memasuki mobil jika ia sudah minum alkohol atau jika teman-temannya sudah minum alkohol. Dan ia berkata, 'Aku *tahu*, Ayah. Aku tidak *tolol*.' Dengan cara yang biasa dilakukan oleh anak remaja. Lalu, saya memberitahunya untuk tidak pernah mengirim pesan singkat sambil mengemudi."

John tertawa, tawa yang gelap. "Mimpi yang keren kan, Sherlock?"

Saya tidak tersenyum. Saya membawanya kembali dengan menunggu.

"Lalu," lanjutnya, "penguji datang, Gabe dan saya saling mengacungkan jempol—seperti hari ketika saya mengantarnya ke taman kanak-kanak tepat sebelum ia masuk ke kelas. Ucapan *Kau akan berhasil* yang singkat. Tetapi, ada sesuatu dari penguji itu yang membuat saya gugup."

"Gugup bagaimana?" tanya saya.

"Saya punya perasaan tidak enak tentangnya. Menggelisahkan. Saya tidak percaya padanya. Seakan-akan ia akan sengaja tidak meluluskan Gabe. Lalu, saya melihat mereka meninggalkan lapangan parkir. Saya melihat Gabe melakukan belokan ke kanan

pertamanya ke arah jalan raya dengan baik. Jadi, saya mulai rileks, tetapi kemudian Margo menelepon. Ia mengatakan bahwa ibu saya terus menelepon dan Margo ingin tahu apakah ia harus mengangkat telepon. Di dalam mimpi, ibu saya masih hidup, dan saya tidak tahu mengapa Margo menanyakan ini, mengapa ia tidak menjawab saja telepon itu. Mengapa ia tidak mau mengangkatnya? Jadi, ia berkata, 'Ingat, kita sepakat untuk tidak mengangkat telepon kecuali seseorang sedang sekarat?' Jadi, tiba-tiba saya berpikir jika Margo mengangkat telepon, itu berarti ibu saya sekarat. Bahwa ia akan meninggal. Tetapi jika Margo *tidak* mengangkatnya, tidak ada orang yang sekarat—ibu saya tidak sekarat.

"Jadi saya berkata, 'Kau benar. Apa pun yang kau lakukan, *jangan* mengangkat telepon. Biarkan telepon itu berdering.'

"Jadi kami menutup telepon dan saya masih menunggu Gabe di kantor polisi. Saya melihat arloji saya. Di mana mereka? Mereka bilang akan kembali dalam dua puluh menit. Tiga puluh menit berlalu. Empat puluh. Lalu penguji kembali tetapi Gabe tidak ada di sana. Ia berjalan ke arah saya, dan saya tahu.

"'Maafkan saya,' katanya. 'Telah terjadi kecelakaan. Seseorang mengemudi sambil menggunakan ponselnya.' Dan pada saat itulah saya melihat bahwa penguji itu adalah *ibu saya*. Dialah yang memberitahu bahwa Gabe meninggal. Dan itulah sebabnya ia terus-menerus menelepon Margo, karena seseorang *memang* sedang sekarat—seseorang itu adalah Gabe. Orang tolol yang sedang menggunakan ponselnya membunuh Gabe saat ia melakukan ujian mengemudi!

"Jadi saya berkata, 'Siapa orang itu? Apa kau sudah menelepon polisi? Akan kubunuh dia!' Dan ibu hanya menatap saya. Dan saya sadar bahwa orang itu adalah saya. *Saya* telah membunuh Gabe."

John menarik napas, lalu melanjutkan kisahnya. Setelah Gabe meninggal, katanya, ia dan Margo saling menyalahkan dengan

pahit. Di ruang perawatan darurat, Margo menggeram kepada John, "Sebuah karunia? Kau bilang ponsel adalah karunia? KARUNIA KITA ITU GABE, DASAR BODOH." Kemudian hari, setelah laporan toksikologi mengatakan bahwa pengemudi SUV itu mabuk, Margo meminta maaf kepada John, tetapi ia tahu bahwa di lubuk hatinya, Margo masih menyalahkannya. Ia tahu, karena di lubuk hati John, ia juga menyalahkan Margo. Sebagian dari dirinya merasa bahwa *Margo*-lah yang bertanggung jawab, kalau saja ia tidak keras kepala dan mau melihat nomor penelepon, John akan tetap menggenggam kemudi dan bereaksi lebih cepat terhadap gerakan pengemudi yang mabuk, menjauhkan mereka dari bahaya.

Yang mengerikan, katanya, tidak ada orang yang pernah tahu siapa yang bertanggung jawab. Bisa saja pengemudi itu tetap menabrak mereka, atau mungkin mereka bisa menghindarinya kalau saja perhatian mereka tidak teralihkan oleh pertengkaran.

Ketidaktahuan itu yang menyiksa John.

Saya terpikir akan bagaimana ketidaktahuanlah yang menyiksa kita semua. Tidak mengetahui mengapa pacar kita pergi. Tidak mengetahui apa yang salah dengan tubuh kita. Tidak mengetahui apakah kita bisa menyelamatkan putra kita. Di titik tertentu, kita harus berdamai dengan ketidaktahuan dan apa yang tidak bisa diketahui.

"Lalu," kata John, kembali ke mimpi, "pada saat itulah saya terbangun dalam keadaan berteriak. Dan Anda tahu apa yang saya katakan? Saya menjerit, 'AYAAAAAAAAH!' Kata terakhir Gabe. Dan Margo mendengarnya dan ketakutan. Ia lari ke kamar mandi dan menangis."

"Anda juga?" tanya saya.

"Apa?"

"Menangis."

John menggelengkan.

"Mengapa tidak?"

John menghela napas, seakan-akan jawabannya sudah jelas. "Karena Margo di kamar mandi, ia hancur. Apa yang harus saya lakukan, hancur juga?"

"Saya tidak tahu. Jika bermimpi seperti itu dan terbangun dalam keadaan berteriak, mungkin saya akan sangat terguncang. Mungkin saya akan merasakan segala sesuatu—kemarahan, rasa bersalah, sedih, putus asa. Dan mungkin saya perlu mengeluarkan beberapa di antaranya, sedikit membuka katup tekanan. Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan. Mungkin saya akan melakukan apa yang telah Anda lakukan, yang juga merupakan reaksi yang masuk akal dalam situasi yang tidak tertahankan—mengebalkan diri, berusaha mengacuhkan apa yang saya rasakan, tetap tegar. Tetapi saya rasa pada suatu titik saya akan meledak begitu saja."

John menggeleng. "Saya kasih tahu ya," katanya, menatap mata saya. Ada sebuah intensitas dalam suaranya. "Saya seorang ayah. Saya punya dua anak perempuan. Saya tidak mau mengecewakan mereka. Saya *tidak akan* runtuh dan menghancurkan masa kanak-kanak mereka. Saya *tidak akan* meninggalkan mereka dengan dua orangtua yang dihantui oleh hantu putra mereka. Mereka berhak mendapatkan yang lebih baik dari itu. Apa yang telah terjadi bukanlah kesalahan mereka. Itu adalah kesalahan *kami.* Dan adalah tanggung jawab kami untuk ada bagi mereka, untuk tetap tegar bagi mereka."

Saya memikirkan gagasannya tentang tetap tegar untuk anak-anaknya. Bagaimana ia merasa telah mengecewakan Gabe, dan tidak ingin mengecewakan orang lain. Bagaimana ia merasa bahwa mengunci kepedihannya akan menolong orang lain. Dan saya memutuskan untuk bercerita tentang paman saya, Jack, kepadanya.

Sampai usia enam tahun, usia John ketika ibunya meninggal, dan usia Gabe ketika ia meninggal, ayah saya percaya bahwa ia dan adik perempuannya adalah satu-satunya anak di keluarganya. Lalu, pada suatu hari, ayah sedang bermain di rubanah dan menemukan sekotak foto anak laki-laki, sejak lahir sampai sekitar usia sekolah.

"Siapa itu?" tanyanya kepada ayahnya. Anak itu adalah kakak laki-laki ayah, Jack, yang telah meninggal pada usia lima tahun akibat pneumonia. Jack belum pernah disebut-sebut. Ayah saya lahir beberapa tahun setelah kematiannya. Orangtuanya percaya bahwa tidak membicarakan Jack adalah cara untuk tetap tegar demi anak-anak mereka. Namun, ayah saya yang saat itu berusia enam tahun amat syok dan bingung. Ia ingin bicara tentang Jack—*Mengapa mereka tidak memberitahukannya kepadanya? Apa yang terjadi dengan baju-baju Jack? Mainannya? Apakah ada di loteng bersama foto-foto? Mengapa mereka tidak pernah membicarakan Jack? Jika dia—ayah saya—meninggal, apakah mereka juga akan melupakan segalanya tentang dia?*

"Anda terlalu terfokus untuk menjadi ayah yang baik," kata saya pada John, "tetapi mungkin sebagian dari menjadi ayah yang baik adalah mengizinkan diri Anda sendiri untuk mengalami seluruh emosi manusia, untuk benar-benar hidup, bahkan jika terkadang hidup dengan sepenuhnya tidaklah mudah. Anda bisa merasakan perasaan Anda secara pribadi, atau bersama Margo, atau bersama saya di sini—Anda bisa membiarkannya keluar di lingkungan orang dewasa—dan dengan melakukan itu, Anda bisa lebih hidup bersama anak-anak Anda. Mungkin itu adalah cara lain dari tetap tegar untuk mereka. Mereka mungkin akan bingung jika Gabe tidak pernah disebut. Dan mengizinkan diri Anda untuk marah atau menangis atau duduk bersama keputusasaan terkadang akan lebih bisa dikelola jika Gabe diberi ruang di keluarga Anda, bukannya disimpan di dalam kotak di loteng."

John menggeleng. "Saya tidak ingin seperti Margo," katanya. "Ia menangis untuk hal-hal terkecil. Terkadang sepertinya ia tidak pernah berhenti menangis dan saya tidak bisa hidup seperti itu. Sepertinya tidak ada yang telah berubah baginya dan pada suatu titik, orang harus membuat keputusan untuk bergerak maju. Saya telah memilih untuk bergerak maju. Margo belum."

Saya membayangkan Margo duduk di sofa dekat Wendell, memeluk bantal favorit saya, dan menceritakan bagaimana ia begitu sendiri dalam kepedihannya, bagaimana ia menanggung semuanya seorang diri sementara suaminya berada di dunia tertutupnya. Lalu, saya memikirkan bagaimana John juga merasa seorang diri, melihat kepedihan istrinya dan tidak sanggup menghadapinya.

"Saya tahu kelihatannya seperti itu," kata saya, akhirnya. "Tetapi saya bertanya-tanya jika sebagian dari mengapa Margo seperti itu adalah karena ia sedang melakukan tugas ganda. Mungkin selama ini ia menangis untuk Anda berdua."

Dahi John mengerut, lalu ia menatap ke pangkuannya. Beberapa tetes air mata mendarat di celana desainer hitamnya, awalnya perlahan, lalu semakin cepat, seperti air terjun, lebih cepat dari yang bisa ia hapus, dan akhirnya ia berhenti berusaha menghapusnya. Ini adalah air mata yang telah ia tahan selama sepuluh tahun terakhir.

Atau mungkin lebih dari tiga puluh tahun.

Saat ia menangis, saya tersadar bahwa apa yang telah saya lihat sebagai tema pada diri John—pertengkaran dengan Margo tentang mengizinkan putrinya untuk memiliki ponsel; tawar-menawar dengan saya tentang penggunaan ponsel di kantor saya—memiliki makna yang lebih dalam dari yang saya sadari. Saya ingat komentar John ketika tiba hari ini, "Anda menang... kenikmatan dari kebersamaan dengan saya." Namun, mungkin ia telah memenangkan kenikmatan kebersamaan dengan saya. Bagaimanapun juga, ia memilih untuk datang pada hari ini dan menceritakan semua ini.

Saya juga terpikir tentang banyaknya cara untuk mempertahankan diri dari apa yang tidak bisa dibicarakan. Salah satunya: kita mencungkil bagian-bagian yang tidak diinginkan dari diri kita, bersembunyi di balik diri palsu, dan mengembangkan ciri-ciri narsistik. Kita berkata: *Ya, bagian bencana ini telah terjadi, tetapi aku baik-baik saja. Tidak ada yang bisa menyentuhku karena aku istimewa. Aku adalah kejutan yang indah.* Sebagai seorang anak, membungkus diri dalam kenangan sebagai anak favorit ibunya adalah cara untuk melindungi diri dari ngerinya ketidakpastian hidup. Mungkin sebagai orang dewasa, ia juga telah menghibur dirinya dengan cara ini, berpegangan pada keistimewaan dirinya setelah Gabe meninggal. Karena satu kepastian yang bisa John andalkan di dunia ini adalah bahwa ia adalah orang istimewa yang dikelilingi orang tolol.

Di tengah air matanya, John berkata bahwa inilah persisnya yang tidak ia inginkan, bahwa ia bukan datang ke sini untuk mengalami kehancuran.

Namun, saya meyakinkannya bahwa ia bukan sedang mengalami kehancuran; ia sedang membebaskan diri.

Bab 39
Bagaimana Manusia Berubah

Ada banyak teori tentang "Tahap" di psikologi—sebabnya, tidak diragukan lagi, adalah karena urutan, kejelasan, dan kemampuannya untuk diprediksi itu menarik bagi kita. Kemungkinan besar setiap orang yang pernah mengambil kuliah pengantar psikologi pernah menemukan model-model tahap perkembangan yang dikemukakan oleh Freud, Jung, Erikson, Piaget, dan Maslow.

Namun, ada satu model tahapan yang saya ingat nyaris setiap menit dari setiap sesi: tahap-tahap perubahan. Jika terapi adalah soal menuntun seseorang dari di mana mereka berada saat ini menuju ke mana mereka ingin berada, kita harus selalu ingat: Bagaimana sebenarnya manusia berubah?

Pada 1980-an, seorang psikolog bernama James Prochaska mengembangkan Model Transteoretikal (TTM) berdasarkan riset yang menunjukkan bahwa orang pada umumnya tidak "Melakukannya begitu saja" (seperti kata produsen sepatu Nike atau niat

tahun baru), tetapi cenderung beralih melalui serangkaian tahap yang tampak seperti ini:

Tahap 1: Pra-kontemplasi
Tahap 2: Kontemplasi
Tahap 3: Persiapan
Tahap 4: Tindakan
Tahap 5: Pemeliharaan

Jadi, misalnya Anda ingin melakukan perubahan: lebih sering berolahraga, berganti pekerjaan, mengakhiri relasi, atau bahkan mencoba terapi untuk pertama kali. Tahap pertama adalah pra-kontemplasi, yang artinya, Anda bahkan tidak berpikir tentang perubahan. Beberapa terapis menyamakannya dengan "penging-karan", artinya Anda tidak menyadari bahwa Anda punya masalah. Ketika Charlotte pertama kali datang kepada saya, ia menghadir-kan dirinya sebagai peminum sosial; saya menyadari bahwa ia berada di tahap pra-kontemplasi saat bicara tentang kecenderungan ibunya untuk "mengobati" diri sendiri dengan alkohol tetapi gagal melihat kaitannya dengan kecenderungannya sendiri. Jika saya menantangnya soal hal ini, ia menutup diri, tersinggung ("Wajar bagi orang-orang seusia saya untuk pergi keluar dan minum-minum!), atau terlibat dalam percakapan "bagaimana dengan", tindakan mengalihkan perhatian dari kesulitan yang sedang diba-has dengan mengangkat masalah yang lain. ("Tak usah pedulikan soal X, bagaimana dengan Y?")

Tentu saja, terapis bukan pembujuk. Kami tidak bisa memberitahu seorang penderita anoreksia untuk makan. Kami tidak bisa memberitahu seorang pencandu alkohol untuk berhenti minum. Kami tidak bisa memberitahu orang untuk tidak menghancurkan-diri, karena untuk saat ini, penghancuran diri "bermanfaat" bagi-nya. Yang bisa kami lakukan adalah berusaha menolong mereka memahami dirinya sendiri dengan lebih baik, menunjukkan bagai-

mana caranya mengajukan pertanyaan yang benar kepada dirinya sendiri sampai sesuatu terjadi—baik secara internal atau eksternal—yang mengizinkan mereka untuk membujuk dirinya sendiri.

Kecelakaan mobil dan tuduhan mengemudi di bawah pengaruh alkohol Charlotte-lah yang menggerakkannya ke tahap berikutnya, kontemplasi.

Kontemplasi dipenuhi dengan dua perasaan yang bertentangan. Jika pra-kontemplasi adalah "pengingkaran", maka kontemplasi bisa dimiripkan dengan "resistensi/keengganan". Di sini orang mengenali masalah, bersedia membicarakannya, dan (secara teori) tidak menentang pengambilan tindakan, tetapi sepertinya tidak bisa membuat dirinya untuk melakukannya. Jadi, meski Charlotte dicemaskan oleh dakwaan mengemudi di bawah pengaruh alkohol, dan oleh karenanya wajib mengikuti salah satu program pemulihan kecanduan—yang ia hadiri dengan sangat enggan, dan hanya sesudah terlambat mendaftarkan diri ke sekolah, mengakibatkan ia perlu menyewa pengacara (dengan biaya besar) untuk meminta perpanjangan tenggat waktu—ia belum siap untuk membuat perubahan soal kebiasaan minumnya.

Orang sering memulai terapi selama tahap kontemplasi: Seorang perempuan yang menjalani hubungan jarak jauh mengatakan bahwa pacarnya terus menunda rencananya untuk pindah ke kotanya, dan menyadari bahwa pacarnya tidak akan datang—tetapi ia tidak mau putus dengannya. Seorang pria tahu bahwa istrinya selingkuh, tetapi ketika kami membicarakannya, ia memunculkan alasan tentang di mana istrinya kemungkinan berada ketika tidak menjawab pesan singkatnya, agar ia tidak harus mengonfrontasi istrinya. Di sini kita melihat penundaan atau sabotase diri sebagai cara untuk menjauhkan perubahan—bahkan perubahan positif—karena kita enggan untuk menghentikan sesuatu tanpa mengetahui apa yang akan kita dapatkan sebagai gantinya. Tahapan ini menan-

tang karena perubahan melibatkan hilangnya sesuatu yang lama dan kecemasan dari sesuatu yang baru. Meski sangat mengesalkan bagi teman-teman atau pasangan yang menyaksikannya, roda hamster ini adalah bagian dari proses: kita perlu melakukan hal yang sama berulang kali sebelum kita siap untuk berubah.

Charlotte bicara tentang usaha untuk "mengurangi" minumnya, dua gelas anggur setiap malam alih-alih empat, atau tidak minum koktail saat sarapan siang jika ia akan minum lagi saat makan malam (dan, tentu saja, *setelah* makan malam). Ia bisa mengenali peran alkohol dalam hidupnya, efek pembungkam kecemasannya, tetapi tidak bisa menemukan jalan lain untuk mengelola perasaannya, bahkan dengan obat yang diresepkan oleh psikiater.

Untuk menolong masalah kecemasannya, kami memutuskan untuk menambah sesi terapi kedua setiap minggu. Selama masa itu, ia lebih jarang minum, dan untuk beberapa waktu, ia percaya bahwa ini akan cukup untuk mengendalikan kebiasaan minumnya. Namun, datang dua kali dalam seminggu menciptakan masalah tersendiri—sekali lagi Charlotte yakin bahwa ia kecanduan diri saya—jadi ia kembali ke jadwal seminggu sekali. Ketika muncul peluang (misalnya setelah ia mengatakan bahwa ia mabuk saat kencan), saya memunculkan gagasan tentang program pemulihan rawat jalan, ia menggeleng. Tidak.

"Program itu membuat Anda berhenti total," katanya. "Saya masih ingin bisa minum saat makan malam. Akan canggung kalau kita tidak minum ketika semua orang lain minum."

"Mabuk juga sesuatu yang canggung," kata saya dan dia menjawab, "Ya, tetapi saya sedang mengurangi." Dan pada saat itu memang benar; ia memang sedang mengurangi, dan menurut model pengelolaan kecanduan yang tercantum di internet, ia sedang memasuki tahap ketiga, persiapan. Bagi Charlotte memang sulit untuk melepaskan pertengkaran sepanjang hidup dengan

orangtuanya: "Aku tidak akan berubah, Ibu dan Ayah, sampai kalian memperlakukanku sebagaimana aku ingin diperlakukan." Ia telah melakukan tawar-menawar bawah sadar—ia hanya mau mengubah kebiasaannya jika orangtuanya mengubah kebiasaan mereka—itu adalah kesepakatan yang tak ada untungnya. Kemudian, ia menyadari bahwa itu adalah pertengkaran yang hanya bisa ia menangkan dengan mengacaukan dirinya.

Dua bulan kemudian, Charlotte berjalan masuk, mengeluarkan isi tasnya ke lengan singgasananya, dan berkata, "Jadi, saya punya pertanyaan." Apakah saya mengetahui program pemulihan alkohol rawat jalan yang baik? Ia telah memasuki tahap empat, tindakan.

Di tahap tindakan, Charlotte meluangkan tiga malam seminggu dengan taat di program pemulihan kecanduan, menggunakan kelompok itu sebagai pengganti momen di malam hari yang biasanya ia gunakan minum anggur. Ia berhenti minum secara total.

Tujuannya, tentu saja, mencapai tahap akhir, pemeliharaan, yang berarti orang itu telah mempertahankan perubahan dalam periode waktu yang cukup bermakna. Itu bukan berarti seseorang tidak mengalami kemunduran, seperti di permaianan Ular Tangga. Stres, atau pemicu tertentu untuk perilaku lama (restoran tertentu, telepon dari teman minum lama), bisa membuat mereka kambuh. Tahap ini sulit karena perilaku yang ingin kita ubah sudah tertanam di struktur hidup kita: orang yang memiliki masalah kecanduan cenderung bergaul dengan pencandu lain (baik itu kecanduan bahan terlarang, drama, kenegatifan, atau perilaku yang mengalahkan-diri). Namun, saat seseorang berada di tahap pemeliharaan, biasanya dengan dukungan yang tepat, ia bisa kembali ke jalur yang benar.

Tanpa anggur atau vodka, Charlotte bisa lebih fokus, ingatannya membaik, dan ia merasa tidak terlalu letih serta lebih termotivasi.

Ia mendaftar ke sekolah bisnis. Ia terlibat dengan organisasi sosial untuk hewan yang ia dukung sepenuh hati. Dan untuk pertama kali dalam hidupnya, ia juga bisa membicarakan relasinya yang sulit dengan ibunya kepada saya, dan mulai berinteraksi dengan ibunya dengan cara yang lebih tenang dan tidak terlalu reaktif. Ia menjauh dari "teman-teman" yang berusaha meyakinkannya untuk "minum satu gelas saja" di acara makan siang ulang tahun—"karena kau hanya satu kali berulang tahun yang ke-26, bukan?" Ia malah menghabiskan malam ulang tahunnya dengan sekelompok teman yang menyajikan makanan favoritnya, dan bersulang untuknya dengan berbagai minuman pesta non-alkohol yang kreatif.

Namun, ada satu kecanduan yang belum bisa ia buang: Si Keren.

***

Sejujurnya: Saya tidak suka padanya. Keangkuhannya, ketidakjujurannya, sikapnya yang mempermainkan Charlotte. Satu minggu ia bersama pacarnya, minggu berikutnya tidak. Satu bulan ia bersama Charlotte, bulan berikutnya tidak lagi. "Aku tahu kau orang seperti apa," itulah yang ingin saya katakan melalui tatapan saya ketika saya membuka pintu ruang tunggu dan melihatnya duduk di dekat Charlotte. Saya merasa ingin melindungi, seperti ibu anjing yang duduk di kursi depan di iklan mobil itu. Namun, saya tidak menindaklanjutinya.

Sering kali Charlotte menggerak-gerakkan ibu jarinya di udara ketika menceritakan perbincangan terbaru: "Lalu saya berkata..." "Lalu ia seakan..." "Lalu saya bilang..."

"Anda melakukan perbincangan ini lewat pesan singkat?" tanya saya, terkejut, inilah pertama kalinya ia melakukan ini. Ketika saya mengatakan bahwa membahas relasi melalui pesan singkat mungkin akan sangat membatasi—Anda tidak bisa menatap mata sese-

orang atau menggenggam tangannya untuk menawarkan penegu-han meskipun Anda sedih—ia menjawab, "Oh, tidak, kami juga menggunakan *emoji*."

Saya teringat akan keheningan yang memekakkan dan kaki berkedut yang memberi isyarat tentang keinginan Sang Mantan untuk putus; kalau saja pada malam itu kami membahas tiket bios-kop melalui pesan singkat, mungkin ia harus menunggu berbulan-bulan lagi sebelum memberitahu saya. Namun, bersama Charlotte, saya tahu saya akan terdengar seperti orang kuno—bahwa gener-asinya tidak akan berubah, jadi *sayalah* yang harus berubah untuk menyesuaikan diri dengan zaman.

Hari ini mata Charlotte merah. Ia menemukan di Instagram bahwa Si Keren sudah kembali ke mantan pacarnya.

"Ia terus mengatakan bahwa ia ingin berubah, lalu ini terjadi," katanya, menghela napas. "Menurut Anda, apakah ia akan pernah berubah?"

Saya memikirkan tahap-tahap perubahan—di mana Charlotte berada, di mana Si Keren mungkin berada—dan bagaimana aksi menghilang yang terus-menerus dari ayah Charlotte sedang dima-inkan kembali oleh Si Keren. Sulit bagi Charlotte untuk menerima bahwa *ia* mungkin berubah, tetapi orang lain mungkin tidak akan berubah.

"Ia tidak akan berubah, bukan?" tanyanya.

"Mungkin ia tidak ingin berubah," kata saya, lembut. "Dan mungkin ayah Anda juga tidak ingin berubah."

Charlotte mengatupkan bibirnya erat-erat, seakan-akan sedang memikirkan suatu kemungkinan yang belum pernah terpikirkan olehnya. Setelah semua upayanya untuk membuat para pria ini mencintainya sebagaimana ia ingin dicintai, ia tidak bisa mengu-bah mereka karena *mereka tidak ingin berubah.* Ini adalah skenario yang umum di terapi. Pacar seorang pasien tidak *ingin* berhenti

mengisap ganja dan bermain *video game* di akhir pekan. Anak seorang pasien tidak *ingin* belajar lebih keras untuk ujian demi melakukan produksi musikal. Pasangan seorang pasien tidak *ingin* lebih sedikit bepergian untuk urusan kerja. Terkadang perubahan yang kita inginkan pada orang lain tidak berada di agenda mereka—bahkan jika mereka mengatakan mereka mau berubah.

"Tetapi—" katanya, lalu menghentikan dirinya sendiri.

Saya memperhatikannya, merasakan pergeseran sedang terjadi dalam dirinya saat ini.

"Saya terus berusaha untuk membuat mereka berubah," katanya, nyaris kepada dirinya sendiri.

Saya mengangguk. Ia tidak akan berubah, jadi Charlotte-lah yang harus berubah.

Setiap relasi adalah sebuah tarian. Si Keren melakukan langkah-langkah tarinya (mendekat/mundur), dan Charlotte melakukan langkah-langkahnya (mendekat/terluka)—begitulah cara mereka menari. Namun, begitu Charlotte mengubah langkah-langkahnya, satu dari dua hal akan terjadi: Si Keren akan dipaksa untuk mengubah langkahnya, agar ia tidak tersandung dan jatuh. Atau ia sekadar meninggalkan lantai dansa dan menemukan kaki orang lain untuk diinjak.

Minuman pertama Charlotte setelah empat bulan tidak minum alkohol terjadi pada Hari Ayah, ketika seharusnya ayahnya terbang ke kota untuk menemuinya tetapi membatalkannya di menit terakhir. Itu tiga bulan yang lalu. Charlotte tidak menyukai tarian itu, jadi ia mengubah langkah-langkahnya. Sejak itu ia tidak minum lagi.

"Saya perlu berhenti menemui Si Keren," katanya.

Saya tersenyum, seakan mengatakan, sepertinya saya pernah mendengar itu sebelumnya.

"Tidak, sungguh—maksud saya kali ini," katanya, tetapi ia juga tersenyum. Itu sudah menjadi mantranya selama berbulan-bulan, di tahap persiapan.

"Bisakah saya mengubah jam pertemuan saya?" tanyanya. Hari ini ia siap memasuki tahap tindakan.

"Tentu saja," kata saya, teringat bahwa sebelumnya saya telah mengusulkan ini, tetapi Charlotte belum siap untuk mempertimbangkannya. Saya menawarkan hari dan jam yang lain dan ia mencatatnya di ponselnya.

Di akhir sesi, Charlotte mengumpulkan barang-barangnya, berjalan ke pintu, dan seperti biasanya, berhenti. "Baiklah, sampai jumpa hari *Senin*," bisiknya, mengetahui bahwa kami telah sengaja mencari hari untuk menghindari Si Keren, yang mungkin akan bertanya-tanya mengapa Charlotte tidak ada di hari Kamis biasa mereka: *Biarkan ia bertanya-tanya*, pikir saya.

Saat Charlotte berjalan di lorong, Si Keren keluar dari sesinya, Mike dan saya saling mengangguk, dengan wajah serius.

Mungkin Si Keren memberitahu Mike tentang pacarnya, dan mereka menghabiskan sesi dengan membicarakan kecenderungannya untuk beralih-alih mempermainkan orang, untuk menyesatkan, untuk berselingkuh. ("Oh, jadi *itu* masalah dia," kata Charlotte suatu ketika.) Atau mungkin Si Keren sama sekali tidak menyebutnya. Mungkin ia tidak siap untuk berubah. Atau mungkin ia tidak berminat untuk berubah.

Ketika saya mengemukakan ini di kelompok konsultasi saya di hari berikutnya, Ian hanya berkata, "Lori, tiga kata: bukan pasienmu."

Dan saya sadar bahwa seperti Charlotte, saya juga perlu melepaskan Si Keren.

Bab 40
Para Ayah

Ketika membersihkan rumah setelah Tahun Baru, saya menemukan bahan kuliah tentang seorang psikiater Austria, Viktor Frankl. Membuka-buka kembali catatan, saya mulai ingat akan kisahnya.

Lahir pada 1905, Frankl sangat berminat dengan psikologi saat ia masih kecil, dan di SMA, ia mulai aktif surat-menyurat dengan Freud. Di pertengahan usia dua puluhan tahun, ia telah melanjutkan untuk belajar ilmu kedokteran dan memberi kuliah tentang persimpangan antara psikologi dan filosofi, atau apa yang ia sebut "logoterapi", dari kata Yunani "*logos*", atau "makna". Jika Freud percaya bahwa manusia digerakkan untuk mencari kenikmatan dan menghindari rasa sakit ("prinsip kenikmatan"), Frankl mengatakan bahwa dorongan primer kita bukan ke arah kenikmatan, melainkan ke arah menemukan makna hidup.

Ia berusia tiga puluhan tahun ketika Perang Dunia II pecah dan menempatkan dirinya dalam bahaya, karena ia orang Yahudi. Ketika ditawari untuk pindah ke Amerika Serikat, ia menolak karena tidak ingin meninggalkan orangtuanya, dan setahun kemudian, Nazi memaksa Frankl dan istrinya untuk menggugurkan anak mereka. Dalam hitungan bulan, ia dan anggota keluarganya diangkut ke kamp konsentrasi, dan ketika Frankl akhirnya dibebaskan tiga tahun kemudian, ia mengetahui bahwa para Nazi telah membunuh istrinya, saudaranya, dan kedua orangtuanya.

Bebas di bawah kondisi seperti ini bisa menjurus ke keputusasaan. Bagaimanapun juga, sekarang, harapan yang telah dinantinantikan oleh Frankl dan teman-teman tahanannya di saat kebebasan telah hilang—orang-orang yang mereka kasihi telah meninggal dunia, keluarga dan teman-teman mereka telah dibasmi. Namun, Frankl menulis apa yang kemudian menjadi panutan istimewa dari kelenturan dan keselamatan rohaniah, yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan judul *Man's Search for Meaning*. Di dalamnya, ia membagikan teori logoterapinya bukan hanya dalam kaitannya dengan kengerian kamp-kamp konsentrasi, tetapi juga dalam pergumulan sehari-hari.

Ia menulis, "Segala sesuatu bisa diambil dari seorang manusia kecuali satu: kebebasan terakhir manusia—untuk memilih sikapnya di situasi apa pun."

Memang Frankl kemudian menikah lagi, memiliki seorang putri, menerbitkan banyak buku, dan bicara di seluruh dunia sampai kematiannya di usia 92 tahun.

Membaca kembali catatan-catatan ini, saya teringat akan perbincangan saya dengan Wendell. Tertulis di buku catatan kuliah saya: "Bereaksi versus merespons = refleks versus memi-

lih". Kita bisa memilih respons kita, kata Frankl, bahkan di bawah ancaman kematian. Hal yang sama berlaku pada bagaimana John kehilangan ibu dan putranya, penyakit Julie, masa lalu Rita yang penuh penyesalan, dan cara Charlotte dibesarkan. Saya tidak bisa memikirkan satu pasien pun kepada siapa gagasan Frankl tidak bisa diterapkan, terlepas dari apakah kasusnya adalah trauma yang ekstrem atau interaksi dengan anggota keluarga yang sulit. Lebih dari 60 tahun kemudian, Wendell mengatakan saya juga bisa memilih—bahwa sel penjara itu terbuka di kedua sisinya.

Saya terutama menyukai baris ini dari buku Frankl: "Di antara stimulus dan respons terdapat suatu ruang. Di ruang itulah terletak daya kita untuk memilih respons kita. Di daya kitalah terletak pertumbuhan dan kebebasan kita."

Saya tidak pernah mengirim surel kepada Wendell di luar jadwal sesi kami, tetapi saya begitu terpana oleh kesejajaran ini sehingga ingin membagikannya kepadanya. Saya memasukkan alamat surelnya dan mengetik, "Ini yang sedang kita bicarakan. Saya rasa, triknya adalah menemukan 'ruang' yang elusif itu."

Beberapa jam kemudian, ia menjawab.

Saya selalu menyukai Frankl. Kutipan yang indah.
Sampai jumpa hari Rabu.

Itu jawaban yang khas Wendell—hangat dan tulus, tetapi jelas bahwa terapi terjadi saat bertatap muka. Saya ingat telepon pertama kami, ketika ia nyaris tidak mengatakan apa pun, tetapi betapa interaktifnya dia saat kami bertemu.

Saya tetap membawa-bawa jawabannya di kepala saya sepanjang minggu. Bisa saja saya mengirim kutipan itu ke beberapa teman yang juga akan menghargainya, tetapi itu tidak akan terasa

sama. Wendell dan saya ada di semesta tersendiri di mana ia melihat saya dengan cara yang tidak dilihat bahkan oleh orang-orang terdekat saya. Memang benar bahwa keluarga dan teman-teman saya melihat berbagai aspek dari diri saya yang tidak akan pernah dilihat oleh Wendell, tetapi tidak ada orang yang akan memahami konteks surel saya sebaik Wendell.

***

Rabu berikutnya, Wendell membahas surel itu. Ia menceritakan bahwa ia membagi kutipan itu kepada istrinya yang, katanya, akan menggunakannya untuk ceramah yang akan ia berikan. Ia belum pernah menyebut istrinya, walaupun saya tahu segala sesuatu tentangnya dari intipan saya di Google dulu.

"Apa pekerjaan istri Anda?" tanya saya, seakan-akan belum pernah melihat profil LinkedIn-nya. Wendell menceritakan pekerjaan istrinya di organisasi nirlaba.

"Oh, menarik," jawab saya, tetapi kata "menarik" terdengar meninggi tidak alami.

Wendell memperhatikan saya. Saya segera mengganti pokok pembicaraan.

Untuk sepersekian detik, saya terpikir tentang apa yang akan saya lakukan jika sayalah yang menjadi terapis di sini. Terkadang saya ingin berkata, *Saya tidak akan melakukannya seperti itu*, tetapi saya tahu itu seperti mengemudi dari kursi belakang. Saya perlu menjadi pasien, yang artinya saya perlu melepaskan kendali itu. Mungkin sepertinya pasienlah yang mengendalikan sesi, memutuskan apa yang akan dikatakan dan apa yang tidak, menetapkan agenda atau topik. Namun, untuk menjadi efektif, para terapis menarik tali-temali dengan cara kami sendiri—apa yang kami katakan, apa yang kami respons atau simpan terlebih dulu, apa yang kami beri perhatian, dan apa yang tidak.

Di pertengahan sesi itu, saya sedang membicarakan ayah saya. Saya menceritakan bahwa ia telah kembali dirawat di rumah sakit karena kondisi jantungnya dan walaupun sekarang ia baik-baik saja, saya takut kehilangan dia. Saya semakin menyadari betapa rapuhnya dia, dan saya mulai membayangkan kemungkinan bahwa ia tidak akan ada di sini untuk selamanya.

"Saya tidak bisa membayangkan sebuah dunia tanpa dia di dalamnya," kata saya. "Saya tidak bisa membayangkan tidak bisa menelepon dan mendengar suaranya, atau meminta nasihatnya, atau menertawakan sesuatu yang kami anggap lucu bersama." Saya terpikir bahwa di dunia ini tidak ada yang bisa menyamai situasi tertawa bersama ayah. Saya terpikir bagaimana ia serbatahu dalam segala topik, bagaimana ia mencintai saya sepenuhnya, dan betapa ramahnya dia—bukan hanya kepada saya, tetapi kepada setiap orang. Hal pertama yang orang katakan tentang ayah saya bukanlah betapa cerdas atau lucunya dia. Hal pertama yang mereka katakan adalah, "Dia begitu manis."

Saya menceritakan kepada Wendell tentang saat saya kuliah di pantai timur, merindukan rumah dan tidak yakin apakah saya benar-benar ingin tinggal di sana. Ayah mendengar kepedihan di suara saya lalu memesan tiket pesawat dan terbang ribuan mil untuk duduk di bangku taman di seberang asrama saya, di bawah cuaca musim dingin, dan hanya mendengarkan. Ia mendengarkan selama dua hari lagi, dan saya merasa lebih baik, lalu ia pulang ke rumah. Sudah bertahun-tahun saya tidak memikirkan ini.

Saya juga ingat apa yang terjadi akhir pekan lalu, sesudah pertandingan basket putra saya. Saat anak-anak lari untuk merayakan kemenangan mereka, ayah menarik saya ke tepi dan memberitahu bahwa sehari sebelumnya ia baru saja menghadiri pemakaman temannya. Setelah pemakaman, jelasnya, ia mendekati putri temannya, yang sekarang berusia tiga puluhan tahun, dan berkata, "Ayah-

mu sangat bangga padamu. Setiap kami mengobrol, ia selalu berkata, 'Aku sangat bangga pada Christina,' dan ia menceritakan semua yang kau lakukan!" Ini memang benar, tetapi Christina syok.

"Ia tidak pernah mengatakan itu kepadaku," katanya, dan tangisnya meledak. Ayah saya bingung, sampai ia menyadari bahwa ia tidak yakin apakah ia pernah mengungkapkan apa yang ia rasakan *kepada saya.* Kalaupun pernah—apakah sudah cukup?

"Jadi," kata ayah di luar gedung, "Ayah ingin memastikan bahwa Ayah telah mengatakan padamu betapa bangganya Ayah padamu. Ayah ingin memastikan bahwa *kau tahu.*" Ia mengatakannya dengan malu-malu, jelas merasa tidak nyaman dengan interaksi seperti ini, ia terbiasa mendengarkan orang lain tetapi menyimpan dunia emosionalnya untuk dirinya sendiri.

"Aku tahu," kata saya, karena ayah sudah mengomunikasikan kebanggaannya pada saya dengan ribuan cara, meskipun saya tidak selalu mendengarkan seperti yang semestinya saya lakukan. Namun, pada hari itu saya tidak bisa tidak mendengar pesan samarnya: *Tidak lama lagi Ayah akan mati. Ayah ingin memastikan bahwa kau tahu.* Kami berdua berdiri di sana, berpelukan dan menangis sementara orang-orang yang lewat berusaha untuk tidak memperhatikan, karena kami berdua tahu bahwa ini adalah awal dari ucapan selamat berpisah ayah saya.

"Saat mata Anda membuka, matanya mulai menutup," kata Wendell, dan saya terus memikirkan betapa manis-pahitnya pernyataan itu, tetapi benar. Kebangunan saya sedang terjadi di saat yang tepat.

"Saya sangat senang memiliki waktu ini bersamanya, dan bahwa kebersamaan ini bisa sangat bermakna," kata saya. "Saya tidak ingin ia meninggal mendadak dan merasa sudah terlambat, bahwa saya telah menunggu terlalu lama bagi kami untuk benar-benar saling melihat."

Wendell mengangguk, dan saya merasa tidak enak. Tiba-tiba saya ingat bahwa ayah Wendell meninggal mendadak sepuluh tahun yang lalu. Di pencarian Google, saya menemukan obituarium ayahnya, setelah saya membaca kisah kematiannya di wawancara keluarga ibunya. Ternyata ayah Wendell sepertinya sehat-sehat saja ketika tiba-tiba runtuh saat makan malam. Saya bertanya-tanya apakah percakapan tentang ayah saya terasa menyakitkan baginya. Saya juga khawatir jika bicara lebih banyak, saya akan membocorkan apa yang telah saya ketahui. Jadi saya berhenti, mengacuhkan fakta bahwa terapis sudah terlatih untuk mendengar apa yang tidak kita tuturkan.

***

Beberapa minggu kemudian, Wendell berkomentar bahwa selama dua sesi terakhir sepertinya saya telah menyunting diri sendiri—sejak saya mengirim kutipan Viktor Frankl dan ia menyebut tentang istrinya. Ia bertanya-tanya (apa yang akan dilakukan oleh terapis tanpa kata "bertanya-tanya" untuk memasuki topik yang sensitif?) bagaimana penyebutan tentang istrinya itu memengaruhi saya.

"Saya belum terlalu memikirkan itu," kata saya. Ini bukan dusta—yang sedang saya fokuskan adalah menyembunyikan pencarian internet saya.

Saya menatap kaki saya, lalu kaki Wendell. Hari ini kaus kakinya berwarna biru dengan pola *chevron*. Ketika mengangkat kepala, saya melihat Wendell menatap saya dengan alis mata kanan diangkat.

Lalu, saya menyadari apa yang dituju oleh Wendell. Ia pikir saya cemburu pada istrinya, bahwa saya menginginkan dia seluruhnya untuk saya. Ini disebut "peralihan romantis", sebuah reaksi umum yang dimiliki oleh pasien kepada terapisnya. Namun, gagasan bahwa saya menaksir Wendell terasa sangat lucu.

Saya menatap Wendell, dengan kardigan krem, celana khaki, dan kaus kaki yang aneh, mata hijaunya menatap saya. Sekilas saya membayangkan seperti apa rasanya menikah dengan Wendell. Di foto yang saya temukan yang menunjukkan dia dan istrinya, mereka sedang berada di suatu acara sosial, bergandengan lengan dan berdandan, Wendell tersenyum ke kamera dan istrinya menatapnya dengan penuh cinta. Saya ingat merasa sedikit iri ketika melihat foto itu, bukan karena saya cemburu pada istrinya, tetapi karena sepertinya mereka memiliki jenis relasi yang saya inginkan untuk diri saya sendiri—bersama orang lain. Namun, semakin saya mengingkari "peralihan romantis" itu, semakin Wendell tidak percaya pada saya. *Semakin banyak tingkah, semakin mencurigakan.*

Sekitar dua puluh menit tersisa di sesi kami—bahkan sebagai pasien, saya bisa merasakan irama sesi—dan saya tahu bahwa topeng yang saya pasang ini tidak akan bertahan selamanya. Hanya ada satu hal yang harus dilakukan.

"Saya pernah mencari informasi soal Anda di Google," kata saya, memalingkan wajah. "Saya berhenti menguntit Sang Mantan, dan akhirnya malah menguntit Anda. Ketika Anda menyebut istri Anda, saya sudah tahu segalanya tentang dia. Dan ibu Anda." Saya berhenti sejenak, sangat ditakutkan oleh bagian akhir ini. "Saya membaca wawancara panjang dengan ibu Anda."

Saya bersiap untuk... entah apa. Akan terjadi sesuatu yang buruk. Badai memasuki ruangan dan mengubah relasi kami dengan cara yang tidak terbayangkan tetapi tidak bisa diperbaiki. Saya menunggu segalanya menjadi terasa menjauh, berbeda, berubah di antara kami. Namun, yang terjadi justru sebaliknya. Itu terasa seperti badai datang, melewati ruangan, dan tidak meninggalkan reruntuhan, hanya kelegaan.

Saya merasa lebih ringan, lega dari beban. Mengatakan kebenaran yang sulit memang ada biayanya, tetapi juga ada hadiahnya: kebebasan. Kebenaran membebaskan kita dari rasa malu.

Wendell mengangguk, dan duduk di sana di dalam perbincangan tanpa kata. Saya: *Saya minta maaf. Seharusnya saya tidak melakukan itu. Itu sangat menyusup privasi.* Dia: *Tidak apa-apa. Saya mengerti. Ingin tahu adalah sesuatu yang alami.* Saya: *Saya bahagia untuk Anda—untuk keluarga penuh kasih yang Anda miliki.* Dia: *Terima kasih. Saya harap Anda juga akan memilikinya suatu hari nanti.*

Lalu, kami mengalami versi nyata dari perbincangan itu. Kami bicara tentang keingintahuan saya. Mengapa saya merahasiakannya. Seperti apa rasanya menyimpan rahasia itu sekaligus tahu banyak tentang dia. Apa yang saya bayangkan akan terjadi di antara kami jika saya membuka rahasia—dan bagaimana rasanya sekarang, setelah saya membukanya. Dan karena saya seorang terapis—atau mungkin karena saya seorang pasien dan saya hanya perlu tahu—saya bertanya seperti apa rasanya mengetahui bahwa saya mencaritahu soal dia di internet. Adakah sesuatu yang saya temukan yang sebenarnya tidak ia inginkan untuk diketahui orang lain? Apakah sekarang ia merasa berbeda tentang saya, tentang kami?

Hanya satu dari jawabannya yang mengejutkan saya: ia belum pernah melihat wawancara dengan ibunya! Ia bahkan tidak mengetahui keberadaan wawancara itu di internet. Ia tahu ibunya telah melakukan wawancara untuk organisasi itu, tetapi ia pikir itu hanya untuk arsip internal mereka. Saya bertanya apakah ia khawatir bahwa pasien lain juga akan menemukannya, lalu ia bersandar dan menarik napas. Untuk pertama kalinya, saya melihat dahinya mengerut.

"Saya tidak tahu," katanya, berhenti sejenak. "Saya harus memikirkannya."

Kutipan Frankl muncul lagi di benak saya. Ia sedang menciptakan ruang di antara stimulus dan respons agar bisa memilih kebebasan.

Waktu kami sudah habis, jadi Wendell menepuk pahanya dan berdiri. Kami menuju pintu keluar, tetapi di ambang pintu, saya berhenti.

"Saya turut berduka tentang ayah Anda," kata saya. Bagaimanapun juga, rahasia sudah terbongkar. Ia tahu saya mengetahui seluruh kisahnya.

Wendell tersenyum. "Terima kasih."

"Anda merindukannya?" tanya saya.

"Setiap hari," katanya. "Tidak satu hari pun berlalu di mana saya tidak merindukannya."

"Tidak satu hari pun akan berlalu di mana saya tidak akan merindukan ayah saya juga," kata saya.

Ia mengangguk, dan ketika ia melangkah mundur membukakan pintu untuk saya, saya melihat matanya sedikit berkaca-kaca.

Ada begitu banyak yang ingin saya tanyakan kepadanya. Apakah ia berdamai dengan segala sesuatu yang ditinggalkan ketika ayahnya wafat? Saya terpikir bagaimana relasi putra dan ayah bisa kusut dalam harapan dan kerinduan akan penerimaan dan persetujuan. Apakah ayahnya pernah mengatakan bahwa ia bangga padanya—bukan terlepas dari kenyataan bahwa ia menolak mengelola bisnis keluarga dan mengukir jalannya sendiri, tetapi *justru* karena itu?

Saya tidak akan mengetahui lebih banyak tentang ayah Wendell, tetapi kami akan lebih banyak berdiskusi tentang ayah saya dalam minggu-minggu dan bulan-bulan mendatang. Dan melalui diskusi ini, akan menjadi jelas bahwa dengan mencari terapis pria, saya tadinya berharap mendapatkan pendapat yang objektif tentang putusnya hubungan saya, tetapi alih-alih begitu, saya malah mendapatkan versi lain dari ayah saya.

Karena ayah saya juga mengingatkan saya bagaimana rasanya dilihat dengan indah.

Bab 41
Integritas versus Keputusasaan

Rita sedang duduk di seberang saya, dengan celana keren dan sepatu nyaman, memberi komentar yang rinci tentang mengapa hidupnya tak berpengharapan. Sesi kali ini, seperti hampir semua sesinya, terasa seperti lagu duka, yang semakin membingungkan karena di antara perkataan-perkataan yang meneguhkan bahwa tidak ada yang akan pernah berubah, ia sudah membuat beberapa perubahan, baik kecil maupun besar.

Dulu, ketika ia dan Myron masih berteman, di masa pra-Randie, Myron telah membuatkan situs web untuk Rita di mana ia bisa menyusun karya seninya. Dengan begini, kata Myron, Rita bisa menyusun karya seninya dan juga membagikannya kepada orang lain. Namun, Rita pikir ia tidak membutuhkan situs web. "Siapa yang akan melihatnya?" tanyanya.

"Aku," kata Myron. Dua minggu kemudian, Rita mempunyai sebuah situs web dengan satu pengunjung. Ah, dua, jika Anda juga

menghitung Rita yang, sebenarnya, menyukainya. Situs web itu tampak sangat *profesional.* Di beberapa minggu pertama itu, ia menghabiskan berjam-jam setiap harinya untuk berkeliling di situsnya, memunculkan ide-ide untuk proyek baru, membayangkan karya baru itu dipajang di sana. Namun, semangatnya memudar ketika Myron mulai berkencan dengan Randie. Mengapa sekarang harus repot-repot mengunggah? Lagi pula ia tidak tahu bagaimana caranya.

Lalu, pada suatu sore, Rita berpapasan dengan Myron dan Randie yang bergandengan tangan di lobi, dan untuk menghibur diri, ia pergi ke toko perlengkapan seni, memborong bahan-bahan, membawanya naik ke apartemennya, tersandung dua anak kecil yang muncul melesat entah dari mana. Kantung-kantung kuas, cat akrilik, dan *gouache;* kanvas dan berkarton-karton tanah liat—semuanya berjatuhan, bersamaan dengan Rita, yang di detik terakhir ditangkap oleh sepasang tangan yang kuat.

Tangan itu milik ayah dari kedua anak itu, Kyle, yang telah beberapa kali Rita lihat melalui lubang intipnya tetapi tidak pernah bertemu langsung. Ia adalah ayah dari apartemen *Halo, Keluarga* di seberang apartemennya, dan ia telah menyelamatkan tetangganya dari potensi patah tulang pinggul.

Setelah Kyle meminta anak-anak untuk meminta maaf karena tidak berhati-hati, mereka semua mengumpulkan peralatan seni Rita dan membawanya ke apartemennya. Di sanalah, di ruang tengah yang telah diubah menjadi studio seni, mereka melihat karya Rita berserakan menutupi seluruh ruangan—lukisan *portrait* dan abstrak di dudukan kanvas, keramik di dekat roda tembikar, arang yang belum selesai menggantung dari sebuah papan di dinding. Anak-anak seperti berada di surga. Dan Kyle terpana. *Anda punya bakat,* katanya. *Bakat hebat. Anda harus menjual semua ini.*

Ketika istri Kyle, Anna, tiba di rumah tidak lama sesudahnya dan membuka kunci pintu depan ("Halo, Keluarga!") anak-anak

memohon kepada ibunya untuk menyeberang dan melihat ruang tengah "ibu seni". Seperti biasa, Rita sedang mengintip mereka, dan ketukan pintu muncul sebelum ia sempat melangkah mundur. Ia menghitung sampai lima, bertanya, "Siapa ya?" dan menyambut mereka dengan sikap terkejut yang dibuat-buat.

Rita langsung mengajar seni kepada Sophia dan Alice, berusia lima dan tujuh tahun, dan sering bergabung dengan "Halo, Keluarga!" untuk, ya, makan malam keluarga. Lalu pada suatu sore, ketika Anna pulang ke rumah dan berteriak "Halo, Keluarga!" saat Sophia dan Alice sedang melukis di ruang tengah Rita, Alice menoleh kepadanya dan bertanya mengapa ia tidak pernah menjawab ketika ibu mereka mengatakan halo.

"Aku bukan keluarga," kata Rita terus terang. "Tentu saja kau keluarga. Kau adalah nenek Los Angeles kami!" Kakek-nenek kedua gadis ini tinggal di Charleston dan Portland. Mereka sering berkunjung, tetapi Rita-lah yang menemui mereka hampir setiap hari.

Sementara itu, Anna, meminta untuk membeli salah satu lukisan Rita, yang kemudian ia gantung di atas sofa di ruang tengah Halo Keluarga. Rita juga membuat dua lukisan pesanan untuk kamar anak-anak—*unicorn* untuk Sophia dan seorang penari untuk Alice. Gadis-gadis itu sangat gembira, dan Anna berusaha membayar Rita untuk pekerjaannya, tetapi Rita menolak, bersiteguh bahwa itu adalah hadiah. Akhirnya, Kyle, seorang pemrogram komputer, meyakinkan Rita untuk memperbolehkannya menambah satu fitur di situs webnya—sebuah toko *online*. Ia mengirim surel kepada orangtua dari teman-teman kelas Sophia dan Alice, dan segera saja Rita menerima pesanan lukisan foto untuk anak-anak. Salah satu orangtua membeli keramiknya untuk ruang makannya.

Mengingat semua perkembangan ini, saya berasumsi suasana hati Rita akan membaik. Ia hidup kembali, menjalani kehidupan

yang tidak terlalu terkukung. Ia punya orang-orang untuk diajak bicara setiap hari. Ia membagikan bakat seninya kepada orang lain yang mengaguminya. Ia tidak lagi tidak kasatmata seperti ketika ia datang menemui saya untuk pertama kalinya. Namun tetap saja, kegembiraan atau sukacita atau apa pun yang ia rasakan (komentar tertingginya: "Ya, saya rasa itu cukup menyenangkan") berada di bawah suatu awan gelap, suatu daftar panjang yang terus bergulir; bagaimana jika Myron bersungguh-sungguh dengan apa yang telah ia katakan di lapangan parkir YMCA, bahwa sebenarnya ia ingin berkencan dengan Rita alih-alih Randie yang memuakkan itu; bagaimana jika terlepas dari seberapa manisnya mereka, Halo Keluarga bukanlah keluarga aslinya; dan bagaimana ia tetap akan mati sendirian.

Sepertinya ia tersangkut pada apa yang disebut oleh psikolog Erik Erikson sebagai "keputusasaan".

Di pertengahan 1900-an, Erikson memunculkan delapan tahap perkembangan psikososial yang sampai sekarang masih menuntun pemikiran para terapis. Tidak seperti tahap-tahap perkembangan psiko*seksual*-nya Freud, yang berakhir di pubertas dan berfokus pada id, tahap-tahap psiko*sosial* Erikson berfokus pada perkembangan kepribadian dalam suatu konteks sosial (misalnya berkembangnya perasaan percaya pada orang lain di saat bayi, atau terbentuknya perasaan identitas di masyarakat di saat remaja). Yang terpenting, tahap-tahap Erikson berlanjut di seluruh masa hidup, dan setiap tahap yang saling berkaitan akan melibatkan "krisis" yang perlu kita alami untuk bergerak maju ke tahap berikutnya. Model perkembangan itu tampak seperti ini:

Bayi (Harapan) – Percaya vs. Tidak Percaya yang Mendasar
Balita (Kemauan) – Otonomi vs. Malu
Prasekolah (Tujuan) – Inisiatif vs. Rasa Bersalah
Usia Sekolah (Kompetensi) – Tekun vs. Rendah Diri

Remaja (Kesetiaan) – Identitas vs. Kebingungan Identitas
Dewasa Muda (Cinta) – Keintiman vs. Keterasingan
Paruh Baya (Kepedulian) – Kepedulian vs. Keegoisan
Lanjut Usia (Kebijaksanaan) – Integritas vs. Keputusasaan

Tahap kedelapan adalah tahap di mana Rita pada umumnya menemukan dirinya sendiri. Erikson mengatakan bahwa, di tahun-tahun lanjut, kita mengalami suatu perasaan integritas jika kita percaya telah menjalani suatu kehidupan yang bermakna. Perasaan integritas ini memberi kita perasaan lengkap, sehingga kita lebih bisa menerima kematian yang sedang mendekat. Jika, di sisi lain, kita mempunyai penyesalan yang belum terselesaikan tentang masa lalu—jika kita merasa telah membuat pilihan yang buruk atau gagal mencapai tujuan-tujuan penting—kita merasa tertekan dan tidak berpengharapan, yang menjuruskan kita ke keputusasaan.

Menurut penglihatan saya, keputusasaan terbaru Rita tentang Myron berkaitan dengan keputusasaan lama, dan itu mengapa ia sulit menikmati setiap perkembangan hidupnya. Ia sudah terbiasa memandang dunia dari posisi serbakurang, dan akibatnya, sukacita adalah sesuatu yang asing baginya. Jika Anda terbiasa merasa ditinggalkan, jika Anda sudah tahu seperti apa rasanya ketika orang mengecewakan atau menolak Anda—mungkin itu tidak enak, tetapi setidaknya Anda tidak terkejut. Setidaknya Anda mengenal kebiasaan-kebiasaan di wilayah Anda. Namun, begitu Anda memasuki wilayah asing—jika Anda menghabiskan waktu bersama orang-orang yang bisa diandalkan yang menganggap Anda rupawan dan menarik—mungkin Anda merasa cemas dan bingung. Tiba-tiba, semuanya asing. Anda tidak punya petunjuk jalan, tidak ada yang pernah Anda lewati, dan semua kepastian yang Anda kenal telah menghilang. Tempat asal Anda mungkin tidak terlalu bagus—bahkan mungkin sangat buruk—tetapi setidaknya Anda

tahu persis apa yang akan Anda dapatkan di sana (kekecewaan, kekacauan, keterasingan, kritik).

Saya telah membicarakan ini dengan Rita, tentang bagaimana sepanjang hidupnya ia ingin tidak-kasatmata, ingin *dilihat*—dan sekarang ini sedang terjadi: dalam relasinya dengan tetangganya, di orangtua murid yang membeli karya seninya, dan di pernyataan Myron tentang minat romantisnya. Orang-orang menikmati kebersamaan dengannya, mengaguminya, menginginkannya, *melihatnya*—tetapi sepertinya ia tidak bisa mengenali bahwa sesuatu yang positif sedang terjadi dalam hidupnya.

"Apakah Anda menunggu sampai masalah lain selesai?" tanya saya. Ada sebuah istilah untuk ketakutan yang tidak rasional kepada sukacita: *cherophobia* ("*chero*" adalah bahasa Yunani dari "sukacita"). Orang yang mengalami *cherophobia* itu seperti panci teflon di dekat kegembiraan—kegembiraan itu tidak bisa menempel (tetapi kepedihan justru mengerak di sana seakan-akan permukaan itu belum diminyaki). Orang yang memiliki riwayat traumatis sering menduga bahwa bencana sudah di ujung jalan. Alih-alih cenderung memercayai bahwa kebaikan sedang datang, mereka menjadi super-waspada, selalu menunggu terjadinya bencana. Mungkin itu sebabnya Rita masih mencari-cari tisu bekas di tasnya, meski ia tahu bahwa ada sekotak tisu bersih di meja di sisinya. Lebih baik tidak membiasakan diri dengan satu kotak tisu yang penuh, atau keluarga di sebelah, atau orang yang membeli karya seni Anda, atau pria yang Anda impikan memberi Anda ciuman yang hangat di lapangan parkir. *Jangan membodohi dirimu sendiri, Dik!* Begitu Anda menjadi terlalu nyaman—wussss—itu akan menghilang. Sukacita bukanlah kenikmatan; sukacita adalah awal dari kepedihan.

Rita mengangkat kepalanya, menatap saya, dan mengangguk. "Tepat sekali," katanya. "Selalu begitu." Itu terjadi ketika ia kuliah, ketika ia menikah dengan seorang pencandu alkohol, ketika ia

mendapat dua peluang cinta lainnya, dan semua itu juga menghilang begitu saja. Itu terjadi saat ayahnya meninggal dan akhirnya—akhirnya!—ia dan ibunya mulai memiliki relasi, hanya untuk kemudian mendapati ibunya didiagnosis Alzheimer, dan harus merawat perempuan yang nyaris tidak ia kenal ini, dan yang tidak mengenalinya lagi, selama dua belas tahun.

Tentu saja, Rita tidak *harus* membawa ibunya ke apartemennya selama tahun-tahun itu—ia memilih untuk melakukannya karena penderitaannya "bermanfaat" baginya. Saat itu ia tidak pernah terpikir untuk bertanya apakah ia punya kewajiban untuk merawat ibunya jika ibunya tidak pernah merawatnya ketika ia dibesarkan. Ia tidak mengolah pertanyaan tersulit dari segala pertanyaan yang sulit: *Apa utang kita pada orangtua kita, dan apa utang mereka pada kita?* Ia bisa saja mendapatkan bantuan dari luar untuk ibunya. Saat kami bicara, Rita mengatakan bahwa ia mempertimbangkan semua ini, tetapi juga berkata bahwa jika ia harus mengulangnya, ia akan melakukan hal yang sama.

"Saya telah mendapatkan apa yang pantas saya terima," jelasnya. Ia *pantas* mendapat penderitaan ini untuk semua kesalahannya—menghancurkan hidup anak-anaknya, tidak berbelas kasihan untuk duka suami keduanya, tidak pernah membereskan hidupnya sendiri. Yang terasa mengerikan adalah kerlip-kerlip kebahagiaannya yang terbaru. Ia merasa seperti penipu, seseorang yang memenangkan lotre tetapi itu adalah tiket lotre curian. Jika orang-orang yang akhir-akhir ini datang ke kehidupannya benar-benar mengenalnya, mereka akan muak. Mereka akan melarikan diri! *Dirinya* itu memuakkan. Dan bahkan jika ia bisa mengelabui mereka untuk beberapa waktu, beberapa bulan, satu tahun, atau entah berapa lama, bagaimana ia bisa bahagia ketika anak-anaknya sangat menderita—karena dia? Itu tidak adil, bukan? Bagaimana seseorang yang telah melakukan sesuatu yang sangat buruk masih menginginkan cinta?

Inilah sebabnya, katanya sambil menggumpal tisu di tangannya, mengapa tidak ada harapan baginya. Terlalu banyak yang sudah terjadi. Terlalu banyak kesalahan yang sudah ia perbuat.

Saya menatap Rita, melihat betapa mudanya dia terlihat saat menceritakan ini—pipinya naik ke atas, lengannya terlipat di depan dada. Saya membayangkan dia sebagai seorang gadis di rumah masa kanak-kanaknya, rambut merahnya ditarik ke belakang dengan rapi oleh bando, bertanya-tanya apakah orangtuanya menjauh karena dia melakukan sesuatu yang salah, merenungkan itu sendirian di kamarnya. *Apa mereka marah padaku? Apakah aku sudah melakukan sesuatu yang membuat mereka kesal, membuat mereka tidak berminat padaku?* Setelah mereka menunggu begitu lama untuk punya anak, apakah ia tidak memenuhi standar yang mereka harapkan?

Saya juga memikirkan keempat anaknya. Ayah mereka, yang merupakan seorang pengacara, yang bisa sangat menyenangkan di satu menit lalu kejam di menit berikutnya. Ibu mereka, yang berjarak, memberi alasan untuk perilaku ayah mereka, menawarkan janji-janji atas namanya yang mereka semua tahu hanyalah dusta. Bagaimana membingungkan dan menyiksanya masa kanak-kanak mereka. Bagaimana marahnya mereka saat ini. Bagaimana mereka pasti tidak menyambut kedatangan ibu mereka, sebagaimana yang telah bertahun-tahun ia lakukan, menangis dan memohon untuk merajut kembali hubungan mereka. Apa pun yang ia inginkan, mungkin mereka pikir, satu-satunya alasannya adalah: *Demi dirinya sendiri, selalu demi dirinya sendiri.* Saya menduga anak-anak Rita tidak mau bicara dengannya karena mereka tidak bisa memberinya satu hal yang ia inginkan, bahkan jika ia tidak pernah memintanya secara langsung: pengampunan.

Rita dan saya sudah pernah bicara tentang mengapa ia tidak melindungi anak-anaknya: mengapa ia membiarkan suaminya me-

mukul mereka, mengapa ia menghabiskan waktunya untuk membaca atau melukis atau bermain tenis atau kartu, alih-alih hadir untuk mereka. Dan setelah kami melewati bagian penjelasan yang telah ia ceritakan kepada dirinya sendiri selama bertahun-tahun, kami tiba pada sesuatu yang tidak disadari olehnya: Rita iri pada anak-anaknya.

Dalam hal ini, Rita tidak sendirian. Misalnya, orangtua yang datang dari keluarga yang kurang beruntung, sekarang menegur anaknya setiap kali ia mendapatkan sepatu atau mainan baru: "Tidak sadarkah kau betapa beruntungnya dirimu?" Setiap kali, sebuah hadiah yang dibungkus oleh kritik. Atau misalnya orangtua yang, saat mengunjungi calon universitas bersama putranya yang sudah kelas 3 SMA, menghabiskan seluruh perjalanan tur di universitas yang ia sendiri pernah impikan tetapi gagal ia masuki dengan memberi komentar negatif tentang pemandu tur, tentang kurikulum, tentang asrama mahasiswa—tidak hanya membuat putranya malu tetapi juga menciutkan peluang putranya untuk diterima.

Mengapa orangtua melakukan ini? Sering kali, kita iri pada masa kanak-kanak anak-anak kita—peluang yang mereka miliki tetapi tidak kita miliki; kestabilan emosional yang mampu kita berikan pada mereka; potensi yang mereka miliki dengan seluruh hidup yang terbentang di depan mereka, rentang waktu yang sekarang sudah menjadi masa lalu kita. Kita berusaha keras untuk memberi hal-hal yang tidak kita miliki atau sudah tidak kita miliki lagi kepada anak-anak kita, tetapi akhirnya, tanpa menyadarinya, kita malah kesal pada mereka karena keberuntungan mereka.

Rita iri pada kakak-adik yang anak-anaknya miliki, pada rumah nyaman mereka beserta kolam renangnya, pada peluang mereka untuk pergi ke museum dan berjalan-jalan. Ia iri pada orangtua mereka yang muda dan penuh energi. Dan kecemburuan yang ti-

dak disadarinyalah—kemarahannya pada ketidakadilan dari semua itu—yang membuatnya tidak mengizinkan mereka untuk memiliki masa kanak-kanak bahagia yang ia sendiri tidak miliki; tidak mengizinkan dia untuk melindungi mereka.

Saya mengemukakan kasus Rita di kelompok konsultasi. Terlepas dari tampilan luarnya yang berduri, kata saya kepada rekan-rekan, ia hangat dan menarik, dan tanpa riwayat anak-anaknya, saya merasa nyaman bersama Rita seperti saya nyaman dengan seorang teman dari orangtua saya. Saya sangat menyukainya. Namun, bisakah anak-anaknya diharapkan untuk mengampuninya?

Apakah *saya* mengampuninya? tanya kelompok. Saya teringat akan putra saya.

Saya tidak tahu.

***

Pengampunan adalah masalah yang rumit, sama seperti permintaan maaf. Apakah kita meminta maaf karena itu membuat kita merasa lebih baik atau karena itu membuat orang lain merasa lebih baik? Apakah kita menyesal atas apa yang telah kita lakukan atau sekadar menyenangkan orang lain yang percaya bahwa *seharusnya kita menyesal* atas hal yang kita rasa benar untuk dilakukan? *Untuk siapakah kita meminta maaf?*

Ada sebuah istilah yang kami bicarakan dalam terapi: "pengampunan yang dipaksakan". Terkadang orang merasa bahwa untuk bisa melampaui trauma, mereka perlu mengampuni orang yang melukai mereka—orangtua yang melakukan pelecehan seksual kepada mereka, perampok yang merampok mereka, anggota geng yang membunuh putra mereka. Mereka diberitahu oleh orang-orang yang bermaksud baik bahwa sampai mereka bisa mengampuni, mereka akan terus berpegang pada kemarahan. Memang bagi

beberapa orang, pengampunan bisa berfungsi sebagai pelepasan yang sangat menguatkan—Anda mengampuni orang yang melakukan kesalahan pada Anda, tanpa mengabaikan perbuatan mereka, dan itu memungkinkan Anda untuk melangkah maju. Namun, terlalu sering orang merasa ditekan untuk mengampuni, dan akhirnya percaya bahwa ada yang tidak beres pada dirinya jika mereka tidak bisa melakukannya—bahwa mereka tidak cukup tercerahkan atau tidak cukup kuat atau tidak cukup berbelas kasih.

Jadi, saya lebih ingin mengatakan: Anda bisa memiliki belas kasih tanpa mengampuni. Ada banyak cara untuk melangkah maju, dan berpura-pura merasa sudah mengampuni bukanlah salah satunya.

Saya pernah mempunyai seorang klien bernama Dave yang memiliki relasi yang bermasalah dengan ayahnya. Menurutnya, ayahnya adalah seorang perundung. Selalu merendahkan, mengkritik, dan sok benar. Seseorang yang telah mengasingkan kedua putranya sejak kecil, dan memiliki relasi yang berjarak serta agresif dengan mereka saat mereka dewasa. Ketika ayahnya meninggal, Dave berusia lima puluh tahun, telah menikah dan punya anak, dan ia tidak tahu apa yang harus ia katakan di pemakaman ayahnya. Apa yang bisa terdengar sebagai kebenaran? Lalu, ia menceritakan bahwa sehari sebelumnya, saat ayahnya terbaring di ranjang kematiannya, ia menjulurkan tangan untuk meraih tangan putranya dan tiba-tiba berkata, "Andai saja Ayah memperlakukanmu dengan lebih baik. Ayah memang berengsek."

Dave sangat marah—apakah sekarang ayahnya mengharapkan pengampunan, di jam-jam terakhirnya? Dave merasa, waktu untuk melakukan perbaikan adalah jauh sebelum Anda meninggalkan Bumi ini, bukan malah sebelum keberangkatan Anda; Anda tidak otomatis mendapatkan hadiah penutupan, atau pengampunan, dari sebuah pengakuan di ranjang kematian.

Ia tidak bisa menahan dirinya: "Saya tidak mengampunimu," kata Dave kepada ayahnya. Ia membenci dirinya karena mengatakan ini, langsung menyesalinya begitu kata-kata itu meluncur. Namun, sesudah semua rasa sakit yang ayahnya timpakan kepadanya, semua upaya yang telah ia lakukan untuk menciptakan kehidupan yang baik bagi dirinya dan keluarganya, ia akan terkutuk jika sekarang harus menghibur ayahnya dengan kebohongan yang manis. Ia telah menghabiskan masa kanak-kanaknya dengan berdusta tentang perasaannya. Meski demikian, Dave masih bertanya-tanya, orang seperti apa yang berkata seperti itu kepada ayahnya yang sedang sekarat?

Dave mulai meminta maaf, tetapi ayahnya memutusnya. "Ayah mengerti," katanya. "Ayah juga tidak akan mengampuniku jika Ayah jadi kau."

Lalu, terjadi hal yang paling aneh, kata Dave kepada saya. Duduk di sana berpegangan tangan dengan ayahnya, ada sesuatu yang bergeser dalam diri Dave. Untuk pertama kalinya dalam hidupnya, ia merasakan belas kasih yang murni. Bukan pengampunan, tetapi belas kasih. Belas kasih bagi pria yang sedih dan sekarat yang pasti juga memiliki kepedihannya sendiri. Dan belas kasih itulah yang memungkinkan Dave untuk bicara secara sungguh-sungguh di pemakaman ayahnya.

Belas kasih jugalah yang membantu saya untuk menolong Rita. Saya tidak harus mengampuninya atas apa yang telah ia lakukan pada anak-anaknya. Seperti pada ayah Dave, itu adalah urusan yang harus diurus oleh Rita sendiri. Mungkin kita menginginkan pengampunan orang lain, tetapi keinginan itu datang dari titik kepuasan diri: kita meminta pengampunan orang lain untuk menghindari kerja yang lebih keras untuk mengampuni diri sendiri.

Saya teringat akan apa yang pernah Wendell katakan setelah saya menceritakan semua kesalahan yang saya sesali, yang karenanya

membuat saya dengan senang hati menghukum diri saya sendiri: "Menurut Anda, seharusnya berapa lama hukuman untuk tindak kriminal ini? Setahun? Lima tahun? Sepuluh tahun?" Banyak dari kita yang menyiksa diri sendiri selama puluhan tahun, bahkan setelah kita berusaha meminta pengampunan dengan murni. Seberapa masuk akalnya hukuman yang kita jatuhkan untuk diri sendiri?

Pada kasus Rita, memang benar bahwa kehidupan anak-anaknya sangat terdampak oleh kegagalan orangtua mereka. Ia dan anak-anaknya akan selalu merasakan kepedihan dari masa lalu bersama mereka, tetapi apakah tidak boleh ada penebusan? Apakah Rita pantas untuk dihukum dari hari ke hari, tahun ke tahun? Saya ingin bersikap realistis tentang luka hebat yang mereka semua bawa, tetapi saya tidak ingin menjadi sipir penjara Rita.

Saya tidak bisa tidak memikirkan perkembangan relasinya dengan gadis-gadis dari Halo Keluarga di apartemen sebelah: bagaimana jika ia mampu menawarkan apa yang telah ia tawarkan pada mereka kepada keempat anaknya sendiri?

Saya mengajukan pertanyaan itu kepada Rita: *Saat Anda mendekati usia 70 tahun, seharusnya berapa lama hukuman Anda untuk tindak kriminal yang telah Anda lakukan di usia dua puluh dan tiga puluhan tahun?* Kesalahan itu memang bermakna. Namun, Anda telah menyesal selama puluhan tahun, dan Anda telah berusaha memperbaikinya. Tidakkah sekarang ini Anda sudah bebas, atau setidaknya sudah diberi masa percobaan? Menurut Anda, apa hukuman yang adil untuk tindak kriminal Anda?

Rita menimbang sejenak. "Penjara seumur hidup," katanya.

"Baiklah," kata saya. "Itulah yang Anda dapatkan. Tetapi saya tidak yakin bahwa juri—yang terdiri dari Myron atau Halo Keluarga—akan setuju."

"Tetapi orang-orang yang paling saya sayangi, anak-anak saya—mereka tidak akan pernah mengampuni saya."

Saya mengangguk. "Kita tidak tahu apa yang akan mereka lakukan. Tetapi sama sekali tidak ada manfaatnya bagi mereka jika Anda menderita. Penderitaan Anda tidak mengubah situasi *mereka.* Anda tidak bisa meringankan penderitaan mereka dengan menanggungnya untuk mereka di dalam diri Anda. Cara kerjanya tidak seperti itu. Di titik ini dalam kehidupan Anda semua, ada berbagai cara bagi Anda untuk menjadi ibu yang lebih baik bagi mereka. Menghukum diri sendiri dengan penjara seumur hidup bukanlah salah satunya."

Saya melihat Rita memperhatikan. "Hanya ada satu orang di dunia ini yang mendapat manfaat dari ketidakmampuan Anda untuk menikmati segala sesuatu yang baik dalam hidup Anda."

Dahi Rita berubah menjadi barisan garis. "Siapa?"

"Anda," kata saya.

Saya mengemukakan bahwa penderitaannya bisa bersifat melindungi: tinggal di tempat yang depresif bisa menjadi sebuah wujud penghindaran. Dan ada manfaat lain dari penderitaannya: mungkin ia merasa bahwa ia tetap hidup di benak anak-anaknya jika mereka bisa menikmati penderitaannya. Setidaknya *seseorang* mengingatnya, bahkan dengan cara yang negatif—dan dalam artian ini, ia tidak sepenuhnya terlupakan.

Ia mengangkat wajah dari tisunya, seakan-akan mempertimbangkan penderitaan yang telah ia bawa selama puluhan tahun dengan cara yang baru. Karena mungkin untuk pertama kalinya, Rita sepertinya melihat krisis yang sedang ia hadapi: perang antara apa yang Erik Erikson sebut integritas versus keputusasaan.

Yang mana yang akan ia pilih? saya bertanya-tanya.

Bab 42
Neshama Milik Saya

Saya sedang makan siang bersama rekan saya, Julia.

Kami sedang berbagi kabar, mengobrol tentang praktik kami ketika Julia bertanya apakah rujukan kepada Wendell yang pernah ia berikan beberapa waktu lalu cocok untuk teman saya. Sebagai tambahan, ia mengatakan bahwa perbincangan telepon kami telah memunculkan kembali kenangan saat ia dan Wendell kuliah bersama. Teman sekelas mereka menaksir Wendell, tetapi itu tidak berbalas dan Wendell malah mulai berkencan dengan orang—

Whoa! Saya menghentikannya. Saya tidak sanggup mendengarnya. Rujukan itu, saya mengakui, adalah untuk saya.

Julia tampak syok sejenak, lalu es teh mulai muncrat dari hidungnya. "Maaf," katanya, membasuh wajahnya dengan lap makan. "Aku kira sedang merujuk seorang pria yang telah menikah kepadanya. Aku tidak bisa membayangkan *kau* dengan Wendell." Saya mengerti apa yang Julia maksud. Sulit untuk membayangkan

seseorang yang Anda kenal sebagai pasien dari orang yang Anda kenal juga, terutama jika Anda mengenalnya saat kuliah. Anda tahu terlalu banyak tentang keduanya.

Saya menceritakan bahwa saat itu saya merasa malu—tentang putusnya hubungan saya, tentang buku yang tidak pernah saya tulis, tentang masalah kesehatan saya—dan Julia menceritakan pergumulannya sendiri dalam upaya mengandung anak kedua. Ia juga menceritakan tentang seorang pasien yang sulit, dan bagaimana pada konsultasi awal ia tidak mengetahui betapa sulitnya pasien ini kelak—kasar, menuntut... merasa berhak.

"Aku juga punya pasien seperti itu," ujar saya, teringat akan John, "tetapi dengan berjalannya waktu, aku malah menyukainya—sangat peduli padanya."

"Aku harap akan seperti itu," kata Julia. Lalu, ia terpikir: "Tetapi jika tidak, bisakah aku mengirim dia kepadamu? Kau punya waktu?" Saya bisa paham dari nada suaranya bahwa—kemungkinan besar—ia hanya bergurau. Saya ingat pernah bicara di kelompok konsultasi saya tentang John, tentang egonya yang sangat besar dan selalu merendahkan. Ian berkomentar: "Yah, jika itu tidak berjalan dengan baik, pastikan saja kau mengirimnya kepada seseorang yang tidak kau sukai."

"Oh, tidak," kata saya, menggeleng. "Jangan kirim dia kepadaku."

"Kalau begitu aku akan mengirimnya kepada Wendell!" kata Julia. Dan kami tertawa.

***

"Jadi," kata saya kepada Wendell di Rabu pagi berikutnya. "Minggu lalu saya makan siang dengan Julia."

Ia diam, tetapi mata magnetnya menatap saya. Saya mulai menceritakan perasaan Julia tentang pasiennya, dan bagaimana

terkadang saya merasakan hal yang sama tentang pasien saya, dan bagaimana setiap terapis juga merasakannya, tetapi, kata saya, itu mengganggu saya. Apakah kita terlalu keras menghakimi orang? Apakah kita tidak punya cukup belas kasih?

"Saya tidak bisa menemukan apa sebabnya," lanjut saya, "tapi sepanjang minggu saya merasa aneh soal perbincangan itu. Itu membuat saya merasa tidak nyaman, padahal saya tidak merasakannya saat makan siang itu, dan—"

Alis Wendell mengerut, seakan-akan berusaha mengikuti alur pikiran saya.

"Saya rasa sebagai profesi," kata saya, berusaha menjelaskan, "kita tidak bisa menyimpan semuanya di dalam, tetapi di saat yang sama—"

"Anda punya sebuah pertanyaan untuk saya?" tanya Wendell, memutus.

Saya sadar memilikinya. Saya punya banyak pertanyaan: Apakah Wendell membicarakan saya bersama rekan-rekannya saat makan siang? Apakah baginya saya *masih* terasa seperti apa yang saya rasakan terhadap pasien saya, Becca, sebelum saya memutuskan untuk menghentikan terapinya?

Namun, Wendell telah menggunakan kata tunggal—bukan "Anda punya *pertanyaan-pertanyaan* untuk saya?" melainkan "Anda punya *sebuah pertanyaan* untuk saya?" Saya menyadari ia melakukannya karena semua pertanyaan saya tertuju pada satu pertanyaan esensial, satu pertanyaan yang begitu penuh sehingga saya tidak tahu bagaimana cara mengatakannya dengan lantang. Adakah sesuatu yang bisa membuat kita lebih rentan daripada pertanyaan, *Apakah kau menyukaiku?*

Sepertinya menjadi terapis tidak membuat saya imun untuk merespons Wendell sebagaimana pasien-pasien saya merespons saya. Saya bisa frustrasi padanya. Saya bisa kesal karena ditagih

biaya konsultasi untuk pembatalan ketika saya sakit (walaupun saya mempunyai kebijakan pembatalan yang sama). Saya tidak selalu menceritakan segala sesuatu yang seharusnya saya ceritakan padanya, dan tanpa sengaja (atau sengaja) memelesetkan apa yang ia katakan. Saya selalu beranggapan bahwa ketika Wendell memejamkan matanya di sesi kami, itu adalah untuk memberinya ruang untuk berpikir. Namun, sekarang saya bertanya-tanya apakah itu lebih mirip tombol pengaturan awal. Mungkin ia berkata kepada dirinya sendiri, *Miliki belas kasih, miliki belas kasih, miliki belas kasih,* seperti yang dulu saya lakukan dengan John.

Seperti sebagian besar pasien, saya ingin terapis saya menikmati kebersamaan dengan saya dan menghormati saya, tetapi pada akhirnya: saya ingin *menjadi penting* baginya. Merasa benar-benar dipentingkan adalah bagian dari *chemistry* yang terjadi dalam sebuah terapi yang baik.

Psikolog humanistik Carl Rogers mempraktikkan apa yang ia sebut "terapi yang berpusat pada klien", dengan prinsip utamanya "penghormatan positif yang tanpa pamrih". Penggantian istilahnya dari "pasien" menjadi "klien" adalah perwakilan dari sikapnya terhadap orang-orang yang bekerja bersamanya. Rogers percaya bahwa relasi terapis-klien yang positif adalah bagian yang esensial dari penyembuhan, dan bukan hanya sebagai alat untuk mencapai suatu tujuan—ini adalah konsep terobosan ketika ia memperkenalkannya di pertengahan abad ke-20.

Namun, "penghormatan positif tanpa pamrih" tidak harus berarti terapis *menyukai* klien. Itu berarti terapis bersikap hangat, tidak menghakimi, dan terutama, murni percaya pada kemampuan klien untuk tumbuh jika dirawat di lingkungan yang positif dan menerima. Ini adalah suatu kerangka kerja untuk menghargai dan menghormati "hak untuk menentukan" dari klien bahkan jika pi-

lihan mereka berbeda dengan pilihan Anda. Penghormatan positif tanpa pamrih adalah suatu sikap, bukan perasaan.

Saya menginginkan lebih dari penghormatan positif tanpa pamrih dari Wendell—saya ingin disukai. Ternyata, pertanyaan saya bukan hanya tentang mencaritahu apakah saya penting bagi Wendell. Ini juga soal kemampuan saya untuk mengenali seberapa pentingnya dia bagi saya.

"Apakah Anda menyukai saya?" tanya saya dengan suara mengecil, merasa malu dan canggung. Maksud saya, apa yang akan bisa ia katakan? Ia tidak akan menjawab "tidak". Bahkan jika ia tidak menyukai saya, ia bisa melempar kembali pertanyaan itu dengan bertanya, "Bagaimana menurut Anda?" atau "Saya bertanya-tanya mengapa sekarang Anda menanyakan ini?" Atau ia bisa mengatakan apa yang mungkin akan saya katakan kepada John jika ia menanyakannya kepada saya. Saya akan mengatakan kebenaran dari pengalaman saya, yang sebenarnya bukan soal apakah saya menyukainya atau tidak, tetapi soal betapa sulit untuk mengenalnya jika ia terus menjaga jarak.

Namun, Wendell tidak melakukan itu semua.

"Saya menyukai Anda," katanya dengan cara yang membuat saya merasa bahwa ia bersungguh-sungguh. Tidak basa-basi, tidak berlebihan. Begitu sederhana, dan mengharukan dalam kesederhanaannya. *Ya, saya menyukai Anda.*

"Saya juga menyukai Anda," kata saya, dan Wendell tersenyum.

Wendell mengatakan bahwa meskipun saya ingin disukai karena cerdas atau lucu, ia bicara tentang menyukai *neshama* milik saya, yang merupakan kata Ibrani untuk "*spirit*" atau "roh" atau "jiwa". (Harfiahnya berarti "napas".) Konsep itu langsung saya pahami.

Saya menceritakan tentang seorang sarjana baru yang, karena sedang mempertimbangkan karier sebagai seorang terapis, bertanya apakah saya menyukai pasien-pasien saya karena, bagaimanapun

juga, bersama merekalah terapis menghabiskan waktunya setiap hari. Saya mengatakan bahwa terkadang, dari luar, pasien hadir dengan cara tertentu di depan saya, tetapi sering kali itu karena mereka menyamakan saya dengan orang-orang dari masa lalunya yang mungkin belum pernah melihat mereka sebagaimana saya melihat mereka. Meski begitu, kata saya kepada perempuan belia itu, saya selalu merasakan kasih yang murni untuk pasien-pasien saya—tempat-tempat rentan mereka, keberanian mereka, jiwa mereka. Seperti yang dikatakan oleh Wendell, *neshama* milik mereka.

"Tetapi tidak dengan semua orang, bukan?" tanya perempuan muda itu bersikukuh, dan saya tahu ia belum mengerti karena saya juga tidak memahami itu sebelum bertemu dengan pasien-pasien saya. Dan karena saya juga seorang pasien, itu sulit untuk diingat. Namun, Wendell baru saja mengingatkan saya.

Bab 43
Apa yang Tidak Boleh Dikatakan kepada Orang yang Sedang Sekarat

"Itu tidak benar!" kata Julie. Ia sedang membicarakan seorang rekan kerja yang mengalami keguguran—sesama kasir di Trader Joe's—dan bagaimana rekan kerja yang lain, berusaha menghiburnya, berkata, "Segala sesuatu terjadi karena alasan tertentu. Mungkin takdirnya memang seperti ini."

"'Segala sesuatu terjadi terjadi karena alasan tertentu' itu tidak benar!" ulang Julie, dan saya tahu apa yang ia maksud. Orang-orang mengatakan ini untuk segala jenis kemalangan. Julie sedang bermain dengan gagasan untuk menulis buku yang ingin ia beri judul *Apa yang Tidak Boleh Dikatakan kepada Orang yang Sekarat: Penuntun bagi Orang yang Bermaksud Baik tetapi Tidak Tahu Apa-Apa.*

Menurut Julie, inilah yang tidak boleh dikatakan: *Kau yakin kau sekarat? Kau sudah mencari pendapat kedua? Yang kuat, ya. Seberapa besar peluangmu? Kau tidak boleh terlalu stres. Semuanya soal sikap.*

Kau bisa mengalahkan ini! Aku kenal seseorang yang menggunakan vitamin K dan sembuh. Aku membaca tentang terapi baru yang bisa menciutkan tumor—pada tikus, tetapi siapa tahu. Benarkah tidak ada riwayat keluarga dari kondisi ini? (Jika ada riwayat keluarga untuk kondisi itu, si penanya akan aman; itu bisa dijelaskan oleh genetika!) Belum lama ini, seseorang memberitahu Julie, "Aku pernah mengenal seorang perempuan yang mengalami kanker yang sama dengan-mu." "*Pernah mengenal?*" kata Julie. "Mm, ya," jawab orang itu malu-malu. "Dia, mm, sudah meninggal."

Saat Julie menyebut daftarnya, saya terpikir akan pasien-pasien lain yang mengeluhkan komentar orang: *Kau masih bisa punya anak lagi. Setidaknya ia sudah hidup panjang. Sekarang ia ada di tempat yang lebih baik. Ketika sudah siap, kau selalu bisa memelihara anjing lain. Sudah satu tahun; mungkin sudah waktunya untuk melanjutkan hidup.*

Memang komentar ini dimaksudkan untuk menghibur, tetapi itu juga adalah cara untuk melindungi *diri kita sendiri* dari perasaan tidak nyaman yang digugah oleh situasi buruk orang lain. Kalimat-kalimat klise seperti ini menjadikan situasi yang buruk lebih bisa dicerna oleh orang yang mengucapkannya—tetapi membuat orang yang mengalami kemalangan itu merasa marah dan kesepian.

"Orang pikir jika mereka bicara tentang saya yang sekarat, itu *baru akan* menjadi kenyataan padahal itu *sudah* menjadi kenyataan," katanya, menggeleng. Saya menyadari bahwa ini memang benar, dan bukan hanya tentang kematian: Tidak membicarakan sesuatu tidak akan menjadikannya tidak nyata. Itu malah menjadikannya lebih menakutkan. Bagi Julie, yang paling buruk adalah diam: orang menghindarinya agar mereka tidak harus memasuki perbincangan itu dan mengatakan hal-hal yang canggung. Julie lebih memilih canggung daripada diabaikan.

"Anda mengharapkan orang-orang mengatakan apa?" tanya saya.

Julie memikirkannya. "Mereka bisa bilang, 'Saya turut bersedih.' Mereka bisa bilang, 'Bagaimana saya bisa membantumu?' Atau, 'Saya merasa tidak berdaya tapi saya peduli padamu.'"

Ia menggeser posisi duduknya di sofa, tubuhnya yang kurus membuat pakaiannya terlihat sangat longgar. "Mereka bisa jujur saja," lanjutnya. "Seseorang berkata, 'Aku tidak tahu harus bilang apa,' dan saya begitu lega! Saya memberitahu dia bahwa sebelum sakit, saya juga tidak tahu harus bilang apa. Di tempat kerja, ketika mahasiswa saya pertama kali mendengarnya, mereka berkata, 'Apa yang akan kami lakukan tanpa Anda?' dan itu terasa menyenangkan, karena itu adalah ungkapan perasaan mereka tentang saya. Orang-orang berkata, "Tidaaaak!' dan 'Telepon aku jika kau ingin bicara atau pergi melakukan sesuatu yang menyenangkan.' Mereka ingat bahwa saya masih *saya*—bahwa saya masih teman mereka dan bukan hanya seorang pasien kanker, dan mereka bisa membicarakan hubungan mereka atau pekerjaan atau episode terbaru *Game of Thrones*."

Satu hal yang telah mengejutkan Julie dalam menjalani proses melihat dirinya sendiri mati adalah betapa dunianya menjadi sangat jelas. Segala sesuatu yang dulu ia sepelekan sekarang memunculkan sejenis pewahyuan, seakan-akan ia menjadi seorang anak lagi. Rasa—manisnya stroberi, sarinya yang menetes ke dagu; kuekue yang meleleh di mulutnya. Bebauan—*rosemary* di pasta, bunga-bunga di halaman depan, parfum rekan kerja, rumput laut di pantai, tubuh berkeringat Matt di tempat tidur di malam hari. Suara—alunan *cello*, derit mobil, tawa keponakannya. Pengalaman—menari di pesta ulang tahun, mencermati orang-orang di Starbucks, membeli baju yang cantik, membuka surat. Semua ini, terlepas dari betapa sepele dan biasanya, terus menggembirakannya. Ia menjadi sangat hadir. Ia memperhatikan bahwa ketika kita

membohongi diri untuk percaya bahwa kita mempunyai waktu yang tidak akan habis, kita menjadi malas.

Ia tidak menduga akan mengalami kenikmatan ini dalam dukanya, mendapati bahwa semua ini menggembirakannya. Ia menyadari bahwa bahkan di saat ia sekarat, hidup berjalan terus—bahkan saat kanker menyerang tubuhnya, ia masih memeriksa Twitter. Pada awalnya ia berpikir, "Mengapa aku mau menghabiskan bahkan sepuluh menit saja dari waktu yang tersisa untuk membuka Twitter?" Lalu, ia berpikir, "Mengapa tidak? Aku suka Twitter!" Ia juga berusaha untuk tidak bertengger pada apa yang sedang menghilang. "Sekarang saya bisa bernapas dengan baik," kata Julie, "tetapi kelak akan menjadi lebih sulit, dan saya akan berduka untuk itu. Tetapi sampai saat itu tiba, saya akan bernapas."

Julie memberi lebih banyak contoh tentang apa yang akan terasa menolong ketika ia memberitahu orang-orang bahwa ia sedang sekarat. "Pelukan akan sangat menyenangkan," katanya. "Begitu pula, 'Aku mencintaimu.' Favorit saya adalah 'Aku mencintaimu' yang sederhana."

"Apakah ada yang mengatakan itu?" tanya saya. Matt mengatakannya, katanya. Ketika mereka tahu bahwa ia mengalami kanker, kata-kata pertama Matt bukanlah "Akan kita kalahkan!" atau "Oh, sial!" tetapi, "Jules, aku sangat mencintaimu." Hanya itu yang perlu ia ketahui.

"Cinta menang," kata saya, mengacu pada kisah yang pernah Julie ceritakan saat orangtuanya sedang mengalami masa sulit dan berpisah selama seminggu ketika Julie berusia dua belas tahun. Di akhir pekan, mereka sudah berkumpul kembali, dan ketika ia dan adiknya bertanya mengapa, ayahnya menatap ibunya dengan penuh kasih dan berkata, "Karena pada akhirnya, cinta akan menang. Ingat itu selalu, nak."

Julie mengangguk. *Cinta menang.*

"Jika saya menulis buku ini," katanya, "Mungkin saya akan mengatakan bahwa respons terbaik yang pernah saya dapatkan adalah dari orang-orang yang tulus dan tidak menyunting dirinya sendiri." Ia menatap saya. "Seperti Anda."

Saya mencoba mengingat apa yang saya katakan ketika Julie memberitahuku bahwa ia sekarat. Saya ingat merasa tidak nyaman, merasa hancur sejenak. Saya bertanya kepadanya apa yang ia ingat dari perkataan saya.

Ia tersenyum. "Di kedua waktu itu Anda mengatakan hal yang sama, dan saya tidak pernah melupakannya, karena saya tidak menduga itu akan muncul dari seorang terapis."

Saya menggeleng: Menduga apa?

"Anda spontan berkata, dengan suara yang sedih, perlahan, 'Oh, Julie'—yang merupakan respons yang sempurna, tetapi apa yang *tidak* Anda katakanlah yang paling berarti. Anda berkaca-kaca, tetapi saya rasa Anda tidak ingin saya melihatnya, jadi saya tidak mengatakan apa-apa."

Ingatannya membentuk di benak saya. "Saya senang Anda melihat air mata saya, dan sebenarnya Anda boleh mengatakan sesuatu. Saya harap mulai sekarang Anda akan merasa nyaman."

"Yah, sekarang saya akan mengatakan sesuatu. Maksud saya, karena sekarang kita sudah membuat obituarium saya bersama-sama, saya rasa saya sudah menjadi buku yang terbuka bagi Anda."

***

Beberapa minggu yang lalu, Julie telah menyelesaikan penulisan obituariumnya. Saat itu kami sedang berada di tengah perbincangan yang penting, membicarakan tentang bagaimana ia ingin mati. Siapa yang ia inginkan bersamanya? Di mana ia ingin berada? Apa yang ia

inginkan untuk menghiburnya? Apa yang ia takutkan? Jenis upacara atau pemakaman seperti apa yang ia inginkan? Apa yang ia inginkan untuk diketahui oleh orang-orang dan kapan?

Bahkan saat ia menemukan bagian-bagian yang tersembunyi dari dirinya sejak diagnosis kanker—lebih banyak spontanitas, lebih banyak kelenturan—pada dasarnya ia masih seorang perencana, dan jika ia akan berdamai dengan hukuman mati dininya itu, ia akan melakukannya dengan cara yang ia inginkan sebisa mungkin.

Dalam mempertimbangkan obituariumnya, kami bicara tentang apa yang paling berarti baginya. Ada kesuksesan kariernya, gairahnya untuk riset dan semua mahasiswanya. Ada Sabtu sore di Trader Joe's, dan perasaan bebas yang ia temukan di sana. Ada Emma, yang, dengan bantuan Julie dalam mengatur keuangannya, bisa mengurangi jam kerjanya di Trader Joe's agar ia bisa melanjutkan kuliah. Ada para perempuan yang telah lari maraton bersamanya dan yang berada di klub bukunya. Di puncak daftar adalah suaminya ("Orang terbaik di dunia untuk diajak mengarungi kehidupan," katanya, "dan juga orang terbaik untuk diajak mengarungi kematian"), dan adiknya, dan keponakan laki-lakinya dan keponakan perempuannya yang baru lahir (Julie adalah ibu baptisnya). Ada orangtuanya, dan empat kakek-neneknya—yang semuanya tidak bisa mengerti mengapa di sebuah keluarga yang berumur panjang seperti itu, Julie bisa mati begitu belia.

"Ini seperti kita melakukan terapi dengan steroid," kata Julie, tentang segala sesuatu yang telah terjadi sejak kami bertemu. "Seperti cara Matt dan saya mengatakan bahwa kami melakukan pernikahan kami dengan steroid. Kita harus menjejalkan semuanya dengan secepat mungkin." Julie menyadari, ketika ia bicara tentang menjejalkan semuanya, bahwa jika ia kesal karena memiliki hidup yang begitu singkat, itu hanya karena hidupnya adalah hidup yang indah.

Dan itulah sebabnya, pada akhirnya, setelah beberapa naskah kasar dan perbaikan, Julie memutuskan untuk menjadikan obituariumnya sederhana saja: "Untuk setiap hari dalam 35 tahun hidupnya," tulisnya, "Julie Callahan Blue telah dicintai."

Cinta menang.

Bab 44
Surel Sang Mantan

Saya sedang duduk menghadap meja kerja, mengerjakan buku tentang kebahagiaan, terseok-seok dari satu bab ke bab lainnya. Saya memotivasi diri dengan pikiran ini: *Jika menyerahkan buku ini, aku akan bisa menulis sesuatu yang penting (apa pun itu) pada kesempatan berikutnya. Semakin cepat aku menyelesaikan ini, semakin cepat aku bisa membawa diriku ke tanah yang baru (di mana pun itu).* Saya sedang merangkul ketidakpastian.

Jen menelepon, tetapi saya tidak mengangkatnya. Baru-baru ini saya telah menceritakan tentang bagian-bagian yang menghilang dari kesehatan saya, dan ia telah sangat membantu dengan cara yang sama dengan Wendell—bukan dengan menemukan diagnosis tetapi dengan membantu saya menghadapi tidak adanya diagnosis. Saya telah belajar untuk baik-baik saja dengan tidak terlalu baik-baik saja, sambil mengatur konsultasi dengan para spesialis yang

mungkin akan lebih serius menanggapi kondisi saya. Tidak ada lagi dokter rahim yang berkelana untuk saya.

Namun sekarang, saya harus menyelesaikan bab ini—saya telah menyediakan dua jam untuk menulis. Saya mengetik kata-kata dan mereka muncul di layar saya, mengisi halaman demi halaman. Saya menyelesaikan bab itu seperti bagaimana putra saya sesekali menyelesaikan "pekerjaan sibuk" di sekolahnya—seperti seorang pekerja, sebagai cara untuk mencapai suatu akhir. Saya terus mengerjakannya sampai saya tiba pada baris terakhir, lalu memberi hadiah kepada diri sendiri: saya bisa memeriksa kotak masuk surel *dan* menelepon Jen! Saya akan beristirahat selama lima belas menit sebelum maju ke bab berikutnya. Akhir sudah mulai terlihat—hanya tinggal satu bagian terakhir.

Saya sedang mengobrol dengan Jen dan memindai surel ketika tiba-tiba saya terhenyak. Dalam huruf tebal, nama Sang Mantan muncul di kotak masuk surel. Saya takjub; sudah delapan bulan saya tidak mendengar kabarnya, sejak saya berusaha mendapat jawaban dan membawa berlembar-lembar catatan dari pembicaraan di telepon itu ke kantor Wendell.

"Bukalah!" kata Jen, tetapi saya hanya memelototi nama Sang Mantan. Lambung saya melilit, walaupun rasanya berbeda dengan ketika saya masih mengharapkan dia untuk berubah pikiran. Lambung saya melilit karena bahkan jika ia mengatakan bahwa ia mendapatkan pencerahan dan ingin bersatu kembali, saya yakin bahwa saya akan menjawab "tidak". Naluri saya memberitahu dua hal—bahwa saya tidak ingin bersama dia lagi, dan bahwa meski begitu, kenangan akan apa yang terjadi masih menyakitkan. Apa pun yang akan ia katakan, mungkin itu akan mengacaukan perasaan saya, dan saat ini, saya tidak ingin diganggu. Saya harus menyelesaikan buku yang tidak saya sukai ini agar saya bisa menulis

sesuatu yang benar-benar saya sukai. Saya mengatakan pada Jen bahwa mungkin saya akan membaca surel Sang Mantan setelah saya menyelesaikan satu bab lagi.

"Kalau begitu, kirimkan padaku, dan *aku akan* membacanya," katanya. "Kau tidak bisa membuatku menunggu seperti ini!"

Saya tersenyum. "Baiklah, demi *kau,* aku akan membukanya."

Surel itu mengejutkan sekaligus sudah bisa diprediksi.

You won't believe who I ran into today. Leigh! She just joined the firm.

(Kau tidak akan percaya aku bertemu dengan siapa hari ini. Leigh! Ia baru saja bergabung dengan firma kami.)

Saya membacakannya untuk Jen. Leigh adalah seseorang yang Sang Mantan dan saya kenal secara terpisah dan diam-diam saya anggap menyebalkan; jika kami masih berkencan, tentu saja ia akan membagikan kabar menarik seperti ini. Namun *sekarang*? Ini benar-benar di luar konteks, sama sekali tak ada pengakuan soal apa yang telah terjadi di antara kami dan di mana perbincangan kami berakhir. Ini terasa seakan-akan Sang Mantan masih mengubur kepalanya di pasir—dan saya sudah mengeluarkan kepala saya.

"Hanya itu?" tanya Jen. "Hanya itu yang dikatakan oleh si Pembenci Anak?"

Ia diam, menunggu reaksi saya. Saya tidak bisa menahan diri; saya sangat senang. Bagi saya, suratnya adalah peneguhan yang puitis, ringkasan yang indah dari segala sesuatu yang telah saya pelajari tentang penghindaran di kantor Wendell. Itu bahkan terbaca seperti sebuah puisi haiku: tiga baris dari lima, tujuh, lima suku kata.

You won't believe who
I ran into today. Leigh!
She just joined the firm.

Namun, Jen tidak tertawa; dia marah besar. Terlepas dari apa yang telah saya katakan kepadanya tentang peran saya sendiri dalam putusnya hubungan itu—bahwa meski Sang Mantan seharusnya bisa lebih cepat bersikap terbuka pada dirinya sendiri dan saya, saya juga seharusnya bisa lebih terbuka pada diri saya sendiri dan dia: tentang apa yang saya inginkan, apa yang saya hindari, dan apakah kami benar-benar cocok—Jen masih menganggap dia berengsek. Saya ingat saya berusaha meyakinkan Wendell bahwa Sang Mantan itu berengsek; sekarang saya mendapati diri saya berusaha meyakinkan semua orang lain bahwa ia *tidak* berengsek.

"Apa sih maksudnya?" tanya Jen tentang surat itu. "Bagaimana dengan, *Aku minta maaf.* Atau, *Apa kabarmu?* Apa dia sebegitu terhambat secara emosional?"

"Itu tidak berarti apa pun," kata saya. "Itu tidak bermakna." Tidak ada gunanya untuk mencoba menganalisisnya, untuk memberinya makna. Jen sangat kesal, tetapi saya terkejut karena saya sama sekali tidak terganggu. Saya malah lega. Lambung saya mengendur.

"Kau tidak akan membalasnya, kuharap," kata Jen, tetapi saya nyaris ingin merespons—untuk berterima kasih kepada Sang Mantan karena telah putus dengan saya dan tidak menyia-nyiakan waktu saya lagi. Mungkin suratnya *memang* punya makna—atau setidaknya, kenyataan bahwa saya menerimanya di hari ini.

Saya mengatakan kepada Jen bahwa saya harus kembali menulis buku saya, walaupun sesudah menutup telepon, bukan itu yang saya lakukan. Namun, saya juga tidak menjawab surel Sang Mantan. Saya tidak menginginkan hubungan yang tidak bermakna, dan saya juga tidak ingin menulis buku yang tidak bermakna, meski

saat itu saya sudah tiga perempat selesai. Jika kematian dan ketiadaan makna adalah "kekhawatiran utama", maka masuk akal bahwa buku yang tidak saya pedulikan ini telah sangat membebani saya—dan juga penolakan saya terhadap buku pengasuhan yang sebenarnya bisa membuat saya kaya itu. Meski saat itu saya tidak sepenuhnya mengakui tubuh saya yang melemah, di suatu tempat di dalam sel-sel saya, pasti saya telah menyadari bahwa waktu saya terbatas, jadi bagaimana cara saya menggunakan waktu yang terbatas itu sangatlah penting. Sekarang muncul sebuah pikiran lain: Ketika mati, saya tidak ingin meninggalkan apa yang setara dengan surel Sang Mantan.

Untuk beberapa lama, saya telah berpikir bahwa berjalan mengitari jeruji penjara itu berarti menyelesaikan buku agar saya bisa memelihara kemajuan saya dan mempunyai peluang untuk menulis buku lain. Namun, surel dari Sang Mantan membuat saya bertanya-tanya apakah saya masih mengguncang jeruji penjara yang sama. Wendell telah membantu saya melepaskan khayalan bahwa segala sesuatu akan berjalan mulus bagi saya jika saya menikah dengan Sang Mantan, dan juga tidak ada gunanya untuk terus menggenggam khayalan yang serupa bahwa buku tentang pengasuhan akan menjadikan segalanya mulus bagi saya—keduanya hanya fantasi. Tentu saja beberapa hal tertentu akan menjadi berbeda. Namun, pada akhirnya, saya akan tetap menjadi saya, haus akan makna. Persis seperti diri saya saat ini, dengan buku kebahagiaan konyol yang menurut agen saya harus saya tulis demi segala macam alasan praktis.

Namun, bagaimana jika khayalan itu juga salah? Saya duga, di tingkatan tertentu, saya sudah mengetahui jawabannya sejak lama, dan sekarang saya mengetahuinya dengan cara yang berbeda. Saya teringat akan Charlotte dan tahap-tahap perubahan. Saya memutuskan, inilah waktunya untuk tindakan.

Saya menempatkan jari-jari saya di papan ketik lagi, kali ini untuk mengetik surat kepada editor saya di penerbitan: saya ingin membatalkan kontrak saya.

Setelah ragu sejenak, saya menekan tombol "Kirim", dan terbanglah dia, kebenaran saya, akhirnya, meluncur dalam dunia maya.

Bab 45
Jenggot Wendell

Saat itu hari yang cerah di Los Angeles dan suasana hati saya sedang gembira saat saya memarkir mobil di seberang kantor Wendell. Saya nyaris benci untuk berada dalam suasana hati yang terlalu bagus di hari-hari terapi—apa yang harus saya bicarakan di sana?

Sebenarnya, saya lebih tahu. Ternyata sesi-sesi di mana pasien datang tanpa krisis atau agenda tertentu cenderung merupakan sesi yang paling mengungkapkan. Ketika kita memberi ruang bagi benak untuk berkelana ke mana-mana, ia akan membawa kita ke tempat-tempat yang paling menarik dan tidak diduga. Saya menyeberang ke kantor Wendell, dan mendengar sebuah lagu menggelegar dari mobil seseorang: "I'm on Top of the World" dari Imagine Dragons. Melangkahi lorong ke kantor Wendell, saya mulai bersenandung—*I've been waiting to smile, Been holding it in for a while (Aku telah menunggu untuk tersenyum, telah menahannya untuk*

beberapa lama)—tetapi begitu membuka pintu ke ruang tunggu, saya terdiam, bingung.

Aduh—ini bukan ruang tunggu Wendell. Teralihkan oleh lagu, saya membuka pintu yang salah! Saya menertawakan kesalahan saya.

Saya keluar dan menutup pintu, lalu melihat sekeliling untuk melihat keberadaan saya. Saya memeriksa papan nama di pintu, yang meneguhkan bahwa saya memang berada di tempat yang benar. Sekali lagi, saya membuka pintu, tetapi apa yang saya lihat tidaklah mirip dengan tempat yang saya kenal. Untuk sejenak, saya panik, seakan-akan berada dalam mimpi: aku ada di mana?

Ruang tunggu Wendell telah berubah total. Cat baru, lantai baru, perabotan baru, dan lukisan baru—foto hitam-putih yang mencolok. Hilang sudah apa yang saya anggap warisan dari rumah orangtuanya. Hilang sudah vas bunga dengan bunga tiruan yang terlihat konyol, digantikan dengan wadah dan cangkir-cangkir keramik untuk air. Satu-satunya yang sama adalah mesin suara yang memastikan kami tidak bisa mendengar apa yang sedang dikatakan di sisi lain dari tembok. Itu terasa seperti berjalan memasuki produk akhir dari salah satu acara bedah rumah di mana ruangannya tidak bisa dikenali lagi jika dibandingkan dengan keadaan semula yang buruk. Saya ingin mengatakan *Oooh* dan *Aaah* seperti para pemilik rumah di acara-acara televisi itu. Ruangan itu tampak indah—sederhana, lowong, dan juga agak janggal, seperti Wendell.

Kursi yang biasa saya duduki sudah hilang, jadi saya duduk di salah satu kursi baru dengan kaki logam dan sandaran kulit. Sudah dua minggu saya tidak menemui Wendell—saya pikir ia sedang berlibur bersama keluarga, atau mungkin berada di pondok masa kanak-kanaknya bersama keluarga besarnya. Saya membayangkan semua saudara kandungnya, keponakan-keponakannya yang telah saya temukan di internet dan mencoba membayangkan Wendell

bersama mereka, bergurau dengan anak-anak atau duduk santai sambil meminum bir di tepi danau.

Namun, sekarang saya menyadari bahwa renovasi ini juga sedang berjalan. Kegembiraan saya menguap dan saya mulai mempertanyakan apakah kebahagiaan saya "nyata" atau saya sedang mengalami "penerbangan menuju kesehatan" akibat tidak adanya Wendell. "Penerbangan menuju kesehatan" adalah suatu fenomena di mana pasien meyakinkan dirinya bahwa tiba-tiba mereka telah mengatasi persoalannya karena tanpa disadari, mereka tidak sanggup menghadapi kecemasan yang ditimbulkan oleh pengolahan persoalan itu.

Biasanya, seorang pasien mungkin mengalami sesi yang sulit tentang trauma masa kanak-kanak, lalu minggu berikutnya ia datang untuk mengumumkan bahwa ia tidak membutuhkan terapi lagi. *Aku merasa segar! Sesi itu telah menyembuhkan!* "Penerbangan menuju kesehatan" sangat umum terjadi ketika terapis atau pasien telah absen dan selama rehat itulah pertahanan bawah sadar mengambil alih. *Beberapa minggu terakhir, saya telah mengalami kemajuan, berarti saya tidak membutuhkan terapi lagi!* Terkadang perubahan ini memang murni. Terkadang pasien mendadak pergi—hanya untuk kemudian menelepon lagi, meminta bertemu kembali.

Baik ini penerbangan menuju kesehatan atau bukan, saya merasa bingung. Terlepas dari perbaikan besar di ruangan itu, saya seperti merindukan kursi tua yang butut itu—mirip dengan apa yang saya rasakan tentang transformasi internal yang sedang saya alami. Wendell adalah produser acara bedah rumah yang masuk dan membedah rumah internal saya, dan walaupun sekarang saya merasa jauh lebih baik—"selama perombakan" karena tidak seperti renovasi dekorasi rumah, tidak ada yang namanya "sesudah" sampai kita mati—terkadang saya memikirkan "sebelum" dengan rasa nostalgia yang aneh.

Saya tidak menginginkannya kembali, tetapi saya senang masih mengingatnya.

***

Saya mendengar bunyi klik di pintu kantor Wendell, lalu langkah kakinya di lantai kayu *maple* yang baru saat ia berjalan keluar untuk menyambut saya. Saya mengangkat wajah dan terkejut lagi. Jika sebelumnya saya tidak mengenali ruang tunggunya, sekarang saya nyaris tidak mengenali Wendell. Seakan-akan saya sedang dikerjai. *Kejutan! Kami hanya bercanda!*

Dalam dua minggu, ia telah menumbuhkan jenggot, mengganti kardigan dengan mantel berkancing, dan tampak seperti orang yang berbeda.

"Hai," katanya, seperti biasa.

"Wow," ujar saya, agak terlalu keras. "Banyak sekali perubahan." Saya menunjuk ke ruang tunggu tetapi saya menatap jenggotnya.

"Sekarang Anda *benar-benar* tampak seperti seorang terapis," tambah saya sambil berdiri, bergurau untuk menutupi rasa terkejut. Sebenarnya, jenggotnya tidak mirip dengan jenggot para terapis tradisional yang tersohor. Jenggotnya Wendell modis. Berantakan. Tidak dirapikan. Keren.

Ia tampak... tampan?

Saya ingat akan pengingkaran saya pada "peralihan romantis" dengannya. Dan sejauh saya menyadarinya, saya telah jujur. Namun, mengapa sekarang saya merasa sangat tidak nyaman? Apakah alam bawah sadar saya sedang berselingkuh dengan Wendell di belakang saya?

Saya melangkah ke arah kantornya, tetapi terhenti di ambang pintu. Ruang terapinya juga sudah berubah. Tata letaknya tetap sama—susunan sofa berbentuk huruf L, meja kerja, lemari laci,

meja dengan tisu—tetapi cat, lantai, lukisan, sofa, dan bantal-bantalnya semua telah berganti. Terlihat menakjubkan! Memesona. *Kantornya,* maksud saya. Kantor itu tampak sangat bagus.

"Apakah Anda menyewa dekorator?" tanya saya, dan ia menjawab ya. Sudah kuduga. Jika perabotan lamanya adalah hasil kerjanya, jelas ia membutuhkan seorang profesional untuk yang satu ini. Namun, dekorasi yang baru ini sangat cocok dengan Wendell. Wendell yang baru. Wendell yang berdandan tetapi tetap sederhana.

Saya duduk di Posisi B, memeriksa bantal-bantal baru, dan menyusunnya di belakang punggung di atas sofa yang baru. Saya ingat betapa gelisahnya saat pertama kali duduk sedekat itu dengan Wendell, rasanya terlalu dekat, terlalu terbuka. Sekarang rasanya seperti itu lagi: *Bagaimana jika aku tertarik kepada Wendell?*

Ketertarikan saya bukanlah hal yang aneh. Jika kita bisa merasa tertarik kepada rekan kerja, pasangan teman, dan berbagai orang yang kita lihat atau temui sepanjang hari, mengapa tidak dengan seorang terapis? Justru terutama terapis. Perasaan-perasaan seksual berlimpah di dalam terapi, dan bagaimana tidak? Sangat mudah untuk menyandingkan pengalaman intim dari seks romantis dengan pengalaman intim dari seseorang yang memberi perhatian penuh kepada rincian hidup Anda, menerima Anda sepenuhnya, mendukung Anda dengan tulus, dan mengenal Anda dengan mendalam. Beberapa pasien bahkan menggoda secara terbuka, sering kali tanpa menyadari motif-motif tersembunyi (membuat terapis kehilangan keseimbangan; menyimpang dari topik-topik yang sulit; mendapatkan kembali dayanya jika merasa tidak berdaya; menjawab terapis dengan satu-satunya cara yang diketahui oleh pasien dalam mengisahkan riwayatnya). Pasien lain tidak menggoda tetapi dengan keras mengingkari setiap ketertarikan. Seperti John, yang mengatakan bahwa saya bukan tipe orang yang akan ia pilih sebagai perempuan simpanannya. ("Jangan tersinggung.")

Namun, John sering memperhatikan penampilan saya: "Sekarang Anda tampak seperti perempuan simpanan *sungguhan*" (ketika saya memberi *highlight* di rambut saya); "Sebaiknya Anda berhati-hati, beberapa orang mungkin bisa melihat belahan dada Anda" (Ketika saya mengenakan blus berleher-V); "Apakah itu sepatu centil Anda sepulang kantor?" (Ketika saya mengenakan sepatu tumit tinggi). Setiap kali saya berusaha membicarakan "candaannya" dan perasaan yang melandasinya.

Dan sekarang di sinilah saya berada, memunculkan candaan bodoh dengan Wendell, dan tersenyum dungu. Ia bertanya apakah saya sedang bereaksi kepada jenggotnya.

"Saya hanya tidak terbiasa melihatnya," kata saya. "Tetapi itu cocok untuk Anda. Anda harus memeliharanya." *Atau mungkin jangan,* pikir saya. Mungkin saya akan terlalu ter... maksud saya, *terganggu.*

Ia menaikkan alis mata kanannya, dan saya memperhatikan bahwa hari ini matanya tampak berbeda. Lebih cerah? Dan apakah ia selama ini sudah memiliki lesung pipit itu? *Apa yang sedang terjadi?*

"Saya bertanya karena cara Anda merespons saya berkaitan dengan cara Anda merespons pria—"

"Anda bukan seorang *pria*," putus saya, tertawa.

"Bukan?"

"Bukan!" kata saya.

Wendell berpura-pura terkejut. "Ah, terakhir kali saya memeriksa—"

"Benar, tapi Anda tahu apa yang saya maksud. Anda bukan *pria*. Anda bukan *pria biasa*. Anda seorang *terapis*." Dengan ngeri, saya menyadari bahwa sekali lagi saya terdengar seperti John.

Beberapa bulan sebelumnya, saya sangat kesulitan menari di suatu pesta pernikahan karena kelemahan otot di kaki kiri akibat kondisi medis yang misterius ini. Di sesi minggu berikutnya, saya

menceritakan betapa menyedihkannya itu kepada Wendell, melihat semua orang lain menari. Wendell menjawab bahwa saya masih bisa menari dengan kaki saya yang masih baik, saya hanya perlu pasangan.

"Yah," kata saya. "Bukankah kehilangan pasangan yang membuat saya berada di sini?"

Namun, Wendell tidak berbicara soal pasangan romantis. Ia berkata saya bisa meminta siapa pun—bahwa saya bisa mengandalkan orang-orang jika saya membutuhkan dukungan—baik kaki atau apa pun.

"Saya tidak bisa meminta ke sembarang orang," ujar saya bersikukuh.

"Mengapa tidak?"

Saya mengangkat mata saya ke atas.

"Anda bisa meminta saya," katanya, mengangkat bahu. "Anda tahu saya penari yang baik." Ia menambahkan bahwa ia belajar menari dengan serius saat ia dibesarkan.

"Benarkah? Tarian apa?" Saya tidak tahu dia sedang bercanda atau tidak. Saya membayangkan Wendell yang tinggi dan kaku itu menari. Saya membayangkan ia pasti terbelit-belit dan tersandung sendiri.

"Balet," katanya, tanpa malu sedikit pun.

Balet?

"Tapi saya bisa menari apa saja," lanjutnya, tersenyum pada keraguan saya. "Saya juga menari *swing*, modern. Anda ingin menari apa?"

"Tidak," kata saya. "Saya tidak menari dengan terapis saya."

Saya tidak khawatir bahwa ia sedang mengusulkan sesuatu yang seksual. Saya hanya tidak mau menggunakan waktu terapi saya dengan cara seperti itu. Ada *hal-hal yang perlu dibicarakan*—misalnya bagaimana saya harus menghadapi kondisi medis saya. Namun,

sebagian dari diri saya juga tahu bahwa intervensi ini bisa bermanfaat; bahwa gerakan tari memungkinkan tubuh kita mengungkapkan emosi dengan cara yang terkadang tidak bisa dilakukan oleh kata-kata. Ketika menari, kita mengungkapkan perasaan-perasaan yang terkubur, diucapkan melalui tubuh alih-alih benak—dan itu bisa membantu membebaskan kemacetan di benak dan maju ke tingkat kesadaran yang baru. Itulah sebagian tujuan dari terapi tari. Ini adalah sebuah teknik lain yang digunakan oleh beberapa terapis.

Namun tetap: tidak.

"Saya adalah terapis Anda *dan* seorang pria," kata Wendell hari ini, menambahkan bahwa kita semua berinteraksi dengan cara yang berbeda dengan orang-orang berdasarkan beberapa hal yang kita perhatikan dari mereka. Mari singkirkan ketepatan politis untuk sejenak, secara emosional, kita memang tidak buta pada beberapa kualitas seperti penampilan, busana, gender, ras, etnis, atau usia. Begitulah cara kerja "peralihan romantis": Jika terapis saya seorang perempuan, katanya, saya akan bereaksi berdasarkan cara-cara saya berhubungan dengan perempuan. Jika Wendell pendek, saya akan bereaksi kepadanya sebagai seseorang yang pendek, bukan tinggi. Jika...

Saat ia bicara, saya tidak bisa berhenti menatap dirinya yang "baru", berusaha melakukan penyesuaian. Saya tersadar bahwa ini bukan sekadar soal bagaimana sebelumnya saya tidak tertarik kepada Wendell. Ini soal saya tidak tertarik kepada *siapa pun.* Saya sedang berduka, dan baru sesudah kebangkitan yang bertahap itulah saya mulai merasakan kembali ketertarikan pada dunia.

Terkadang ketika seorang pasien baru datang, saya tidak hanya bertanya "Apa yang membuat Anda datang ke sini?" tetapi "Apa yang membuat Anda datang ke sini sekarang?" *Sekarang* adalah kata kunci: Mengapa tahun ini, bulan ini, hari ini, Anda memutuskan untuk datang bicara pada saya? Sepertinya putusnya hu-

bungan adalah "mengapa sekarang" milik saya, tetapi di balik itu adalah kemacetan dan duka saya.

"Andai saja saya bisa berhenti menangis!" kata saya kepada Wendell sebelumnya, ketika saya merasa seperti selang pemadam kebakaran manusia.

Namun, Wendell melihatnya dengan cara yang berbeda. Ia memberi saya izin untuk merasa, dan juga mengingatkan bahwa, seperti banyak orang lain, saya telah mengelirukan perasaan *kurang* sebagai perasaan *lebih baik.* Namun, perasaan kita tetap ada di sana. Mereka muncul di perilaku yang tidak disadari, di ketidakmampuan untuk duduk tenang, dalam benak yang lapar akan pengalihan perhatian, di kurangnya selera makan atau pergulatan dalam mengendalikan selera makan, di sikap cepat marah dan—pada kasus Sang Mantan—di kaki yang berkedut di bawah selimut saat kami duduk dalam keheningan yang berat itu, yang ia gunakan untuk menaruh perasaan yang telah ia simpan sendiri selama berbulan-bulan: apa pun yang ia inginkan, itu bukanlah saya.

Namun, kita masih berusaha menekan perasaan-perasaan kita. Hanya seminggu sebelumnya, seorang pasien bercerita bahwa ia tidak bisa melewati satu malam pun tanpa menyalakan televisi, tertidur di depannya, dan bangun berjam-jam kemudian. "Ke mana perginya malam saya?" tanyanya dari sofa saya. Namun, pertanyaan yang sesungguhnya adalah, *Ke mana perginya perasaan-perasaannya?*

Baru-baru ini seorang pasien lain mengeluh, "Bukankah akan menyenangkan untuk menjadi seseorang yang tidak terlalu memikirkan segalanya, yang hanya mengalir—yang menjalani kehidupan yang tidak selalu ditelaah?" Saya ingat mengatakan bahwa ada perbedaan antara menelaah dan menghuni, dan jika kita terputus dari perasaan-perasaan kita, hanya meluncur di permukaan, kita menjadi kebal, mati.

Jadi, saya bukan tiba-tiba jatuh cinta pada Wendell. Kenyataan bahwa akhirnya saya memperhatikan dia bukan hanya sebagai te-

rapis, tetapi seorang pria, adalah sekadar bukti bahwa kebersamaan kami telah menolong saya untuk bergabung kembali dengan ras manusia. Saya bisa merasa tertarik lagi. Saya bahkan telah mulai berkencan, mencelupkan jari kaki di air.

Sebelum pergi, saya bertanya tentang "Mengapa sekarang?" soal renovasi kantor Wendell, soal jenggotnya.

"Apa yang membuat Anda melakukan semua ini?" tanya saya.

Untuk jenggot, katanya, adalah akibat tidak ke kantor selama dua minggu dan tidak perlu bercukur; ketika tiba waktunya untuk pulang, ia memutuskan bahwa ia menyukainya. Untuk kantor, ia hanya berkata, "Sudah waktunya."

"Tetapi mengapa *sekarang*?" tanya saya, berusaha menyusun pertanyaan berikutnya dengan anggun. "Sepertinya Anda sudah memiliki perabotan itu untuk, mmm... cukup lama?"

Wendell tertawa. Saya tidak menyembunyikan pokok kalimat dengan baik. "Terkadang," katanya, "perubahan memang seperti itu."

***

Kembali di ruang tunggu, saya melewati tirai modern yang memisahkan jalan keluar dari tempat duduk. Di luar, matahari menciptakan bayang-bayang ilusi di trotoar, dan saat saya menunggu lampu hijau, lagu pop Imagine Dragons muncul kembali di kepala. *'Cause I'm on top of the world, 'ey. (Karena saya sedang berada di puncak dunia.)* Ketika lampu hijau menyala, saya menyeberang dan berjalan ke arah lapangan parkir, tetapi terus maju sampai ke sudut jalan, di depan etalase kaca—sebuah salon.

Saya menangkap pantulan diri saya sendiri di kaca dan berhenti untuk merapikan blus saya—blus dari Anthropologie itu, yang telah saya pilih untuk kencan malam ini—lalu bergegas masuk ke dalam.

Saya tiba tepat waktu untuk perjanjian *waxing* di salon itu.

Bagian Empat

"Meski kita mengembara di dunia untuk mencari
keindahan, kita harus membawanya di dalam diri sendiri
atau kita tidak akan menemukannya."
—Ralph Waldo Emerson

Bab 46
Lebah

Semenit sebelum jam perjanjian Charlotte, saya mendapat pesan singkat dari ibu saya. *Tolong telepon Ibu.* Biasanya ia tidak mengirim pesan singkat seperti ini, jadi saya segera meneleponnya. Ia langsung mengangkatnya pada deringan pertama;

"Jangan panik," katanya, yang selalu berarti telah terjadi sesuatu yang akan membuat saya panik. "Tetapi Ayah masuk rumah sakit."

Tangan saya menegang, mencengkeram telepon.

"Ia baik-baik saja," katanya dengan cepat. *Orang yang baik-baik saja tidak akan dirawat di rumah sakit,* pikir saya.

"Apa yang terjadi?" tanya saya.

Yah, katanya, mereka belum tahu. Ibu menjelaskan bahwa ayah sedang makan siang ketika mengatakan bahwa badannya terasa tidak enak. Lalu, ia mulai gemetar dan sesak napas, dan sekarang mereka ada di rumah sakit. Sepertinya ia mengalami infeksi tetapi

mereka tidak tahu apakah itu berkaitan dengan jantungnya atau ginjalnya. *Ia baik-baik saja,* ulangnya. *Ia akan baik-baik saja.* Saya rasa Ibu juga mengatakan itu kepada dirinya sendiri, tak hanya untuk saya. Kami berdua menginginkan—membutuhkan—Ayah untuk baik-baik saja.

"Sungguh," katanya, "dia baik-baik saja. Ini, lihatlah sendiri." Saya mendengar Ibu menggumamkan sesuatu kepada Ayah saat ia menyerahkan ponsel kepadanya.

"Ayah baik-baik saja," katanya, berusaha menyapa seperti biasa, tetapi saya bisa mendengar napasnya yang berat. Ia menceritakan kisah yang sama, tentang makan siang dan merasa tidak enak, membuatnya gemetar dan sulit bernapas. Mungkin besok ia sudah boleh pulang, katanya, setelah antibiotik mulai bekerja, walaupun ketika Ibu kembali bicara di telepon, kami bertanya-tanya apakah ada sesuatu yang lebih serius. Malam harinya, ketika saya pergi ke rumah sakit, saya melihat Ayah terlihat seperti sedang hamil—perutnya penuh cairan—dan ia diberi beberapa antibiotik melalui cairan infus karena suatu infeksi bakteri yang serius telah menyebar ke seluruh tubuhnya. Ia akan dirawat selama seminggu, cairan di paru-parunya disedot, denyut jantungnya distabilkan.

Namun sekarang, setelah selesai bicara di telepon dengan Ayah, saya menyadari bahwa saya dua belas menit terlambat untuk Charlotte. Saya belum pernah terlambat. Bahkan di minggu-minggu pertama yang buruk setelah putusnya hubungan saya, ketepatan waktu saya tidak pernah kendur. Saya berusaha mengalihkan fokus saat berjalan ke ruang tunggu.

Charlotte melompat dari kursinya ketika saya membuka pintu. "Oh, syukurlah!" katanya. "Saya kira saya salah waktu, tetapi ini selalu waktu saya, lalu saya pikir saya salah hari, tetapi tidak, ini hari Senin"—ia menunjukkan ponselnya kepada saya—"jadi saya pikir, mungkin, saya tidak tahu, tetapi, ah, Anda sudah di sini."

Semua ini meluncur sebagai satu kalimat panjang. "Baiklah, hai," katanya, berjalan melewati saya ke arah kantor saya.

Mungkin sepertinya ini mengejutkan, tetapi ketika terapis terlambat, banyak pasien yang terguncang. Meski kami berusaha menghindari keterlambatan, setiap terapis yang saya kenal pernah mengecewakan pasien dengan cara seperti ini. Dan ketika kami melakukannya, itu bisa memunculkan kembali pengalaman lama dari ketidakpercayaan atau ditinggalkan, membuat pasien merasa bingung atau bahkan marah.

Di kantor, saya menjelaskan bahwa saya sedang mendapat telepon darurat dan meminta maaf untuk keterlambatan saya.

"Tidak masalah," kata Charlotte dengan santai, tetapi tampak gelisah. Atau mungkin saya yang gelisah, setelah bicara dengan Ayah. *Ayah baik-baik saja,* katanya. Persis seperti Charlotte mengatakan "tidak masalah". Apakah keduanya benar-benar baik-baik saja? Charlotte gelisah di kursinya—memuntir rambutnya, melihat sekeliling ruangan. Saya berusaha menolongnya menemukan dirinya sendiri dengan menatap matanya, tetapi mata itu terus melesat dari jendela ke lukisan di dinding lalu ke bantal yang selalu ia tempatkan di pangkuannya. Tungkainya disilangkan, dan dengan cepat ia menendang lagi tungkai itu ke udara.

"Saya bertanya-tanya seperti apa rasanya bagi Anda untuk tidak mengetahui di mana saya berada," kata saya, teringat bagaimana beberapa bulan sebelumnya, saya duduk di ruang tunggu Wendell dan bertanya-tanya di mana dia berada. Menghabiskan waktu dengan telepon, saya melihat bahwa ia terlambat empat menit, lalu delapan. Setelah sepuluh menit, pikiran melintas di benak bahwa mungkin ia mengalami kecelakaan atau jatuh sakit, dan apakah saat itu ia sedang berada di ruang perawatan darurat.

Tepat saat saya sedang mempertimbangkan apakah saya perlu menelepon dan meninggalkan pesan (untuk mengatakan entah apa:

Hai, ini Lori. Saya sedang duduk di ruang tunggu Anda. Apakah Anda ada di dalam sana, di sisi lain dari pintu, sedang mencatat di kartu pasien? Sedang makan kudapan? Apakah Anda sudah melupakan saya? Atau Anda sedang sekarat?); tepat saat saya mempertimbangkan bahwa saya perlu mencari terapis lain untuk memproses kematian terapis *lama* saya, pintu kantor Wendell terbuka. Keluarlah pasangan paruh baya, prianya mengatakan "Terima kasih" kepada Wendell dan perempuannya tersenyum tipis. Sesi pertama, saya menduga. Atau terungkapnya perselingkuhan. Sesi-sesi seperti itu cenderung melewati batas waktu.

Saya bergegas melewati Wendell, mengambil tempat duduk tegak lurus darinya.

"Tidak apa-apa," kata saya ketika ia meminta maaf untuk keterlambatan. "Sungguh," kata saya melanjutkan, "terkadang sesi saya juga melewati batas waktu. Tidak apa-apa."

Wendell menatap saya, alis mata kanannya menaik. Saya membalas menaikkan alis mata saya, berusaha menjaga gengsi. *Aku? Menjadi panik hanya karena terapisku terlambat? Yang benar saja.* Namun, saya meledak tertawa, sampai tawa saya beralih menjadi air mata, dan saya tertawa bersama air yang datang dari mata saya, seakan-akan bisa terbentuk pelangi di wajah saya. Kami berdua tahu betapa leganya saya melihat dia, dan betapa pentingnya dia sekarang bagi saya. Sepuluh menit menunggu dan bertanya-tanya itu jelas tidak "baik-baik saja".

Dan sekarang—dengan senyum yang dipaksakan, tungkai yang bergerak-gerak seakan-akan ia sedang kejang—Charlotte sedang menunjukkan bahwa ia "baik-baik saja" setelah menunggu saya.

Saya bertanya apa yang ia pikir telah terjadi ketika saya tidak ada di sana.

"Saya tidak cemas," katanya, meskipun saya tidak mengatakan apa pun tentang cemas. Lalu, sesuatu menangkap perhatian saya melalui dinding kaca.

Terbang memutar-mutar dengan kecepatan yang memusingkan, beberapa meter di belakang sisi kanan kepala Charlotte, ada sepasang lebah yang sangat aktif. Saya tidak pernah melihat lebah di luar jendela saya, yang tingginya beberapa lantai dari tanah, dan dua lebah ini tampak seakan-akan telah menggunakan amfetamin. Mungkin itu adalah tarian kawin lebah, pikir saya. Lalu, beberapa lebah lain muncul, dan dalam hitungan detik, saya melihat segerombol lebah, sibuk berputar-putar, satu-satunya hal yang memisahkan kami dari mereka adalah selembar kaca yang besar. Beberapa lebah mulai mendarat di jendela dan merangkak.

"Jadi, Anda akan membunuh saya," kata Charlotte memulai, tidak menyadari kehadiran lebah-lebah itu. "Tetapi, mmm, saya akan rehat dari terapi."

Saya memalingkan perhatian dari lebah dan kembali ke Charlotte. Saya tidak menduga ini untuk hari ini, dan diperlukan beberapa saat sebelum saya menangkap kata-katanya, terutama karena saya melihat begitu banyak gerakan di depan saya dan saya tidak bisa menahan diri untuk mengikutinya. Sekarang ada ratusan lebah, begitu banyak sehingga kantor saya menjadi lebih gelap, lebah-lebah itu berjejal di lempeng kaca dan menghalangi cahaya seperti awan. Dari mana mereka datang?

Ruangan menjadi begitu gelap sehingga Charlotte tidak bisa tidak melihatnya. Ia memalingkan kepala ke arah jendela dan kami duduk di sana, tak berkata-kata, hanya menatap lebah. Saya bertanya-tanya apakah ia akan terganggu oleh pemandangan itu, tetapi sepertinya ia malah takjub.

Dulu rekan saya Mike menemui sebuah keluarga bersama seorang gadis remaja di saat yang sama, saya menemui satu pasangan. Setiap minggu, setelah sekitar dua puluh menit, pasangan ini dan saya akan mendengar letupan dari kantor Mike: remaja berteriak kepada orangtuanya, berlari keluar, membanting pintu; ayah berte-

riak mengejarnya untuk kembali; ia berteriak "TIDAK!" lalu Mike membujuk remaja itu untuk kembali, menenangkan setiap orang. Ketika ini pertama kali terjadi, saya pikir itu akan menyusahkan pasangan di kantor saya tetapi ternyata itu membuat mereka merasa lebih baik. *Setidaknya itu bukan kita,* pikir mereka.

Namun, saya tidak menyukai gangguan itu—itu selalu mematahkan fokus saya. Dengan cara yang sama, saya benci pada lebah-lebah ini. Saya teringat pada ayah saya di rumah sakit, sepuluh blok dari kantor saya. Apakah lebah-lebah ini adalah pertanda buruk?

"Saya pernah terpikir untuk menjadi peternak lebah," kata Charlotte, memecah keheningan, dan ini tidak terlalu mengejutkan saya dibandingkan keinginan mendadaknya untuk pergi. Baginya, situasi yang menakutkan malah menggembirakan—terjun lenting, terjun payung, berenang bersama hiu. Saat ia bercerita tentang fantasi peternak lebahnya, saya terpikir bahwa metafora itu nyaris terlalu cocok untuknya: pekerjaan itu akan mewajibkan dia mengenakan baju pelindung dari kepala sampai kaki agar tidak disengat, dan itu akan memungkinkan dia untuk menguasai makhluk-makhluk yang bisa melukainya, dan akhirnya memanen madu yang manis. Saya bisa melihat daya tarik dari memiliki kendali seperti itu terhadap bahaya—terutama jika Anda dibesarkan dengan merasa tidak memiliki kendali.

Saya juga bisa membayangkan daya tarik dari mengatakan bahwa Anda akan meninggalkan terapi jika Anda tertinggal tanpa penjelasan di ruang tunggu. Apakah Charlotte memang sudah berencana untuk pergi, atau ini hanya reaksi impulsif pada ketakutan primitif yang ia rasakan beberapa menit sebelumnya? Saya bertanya-tanya apakah ia mulai minum alkohol lagi. Terkadang orang menghentikan terapi karena terapi membuat mereka merasa harus bertanggung jawab ketika mereka tidak ingin bertanggung jawab lagi. Jika mereka telah mulai minum, atau berselingkuh lagi—jika mere-

ka telah melakukan atau gagal melakukan sesuatu yang sekarang membuat mereka malu—mungkin mereka lebih memilih untuk bersembunyi dari terapis (dan dirinya sendiri). Mereka lupa bahwa terapi adalah salah satu tempat yang paling aman untuk mengeluarkan perasaan malu. Namun, dihadapkan pada kebohongan atau menghadapi rasa malunya, mereka bisa mengelak total. Yang, tentu saja, tidak akan menyelesaikan apa pun.

"Saya memutuskan sebelum datang hari ini," kata Charlotte. "Saya merasa sudah membaik. Saya berhenti minum, pekerjaan berjalan dengan baik, saya tidak terlalu sering bertengkar dengan ibu saya, dan saya tidak menemui Si Keren." Ia berhenti sejenak. "Apa Anda marah?"

Apa saya *marah*? Saya terkejut—kukira ia sudah meninggalkan ketakutannya akan kecanduan saya—dan frustrasi, yang harus saya akui kepada diri sendiri bahwa itu adalah sebutan halus dari marah. Namun, di balik kemarahan itu terletak fakta bahwa saya mencemaskan dia, mungkin lebih dari yang seharusnya. Saya cemas bahwa sampai ia sudah mempraktikkan berada di dalam relasi yang sehat, sampai ia bisa lebih berdamai dengan ayahnya daripada memantul-mantul di antara berpura-pura ayahnya tidak ada dan menjadi hancur ketika ayahnya muncul lalu menghilang lagi, ia akan terus mengalami kesulitan dan tidak akan mendapatkan apa yang ia inginkan. Saya ingin dia mengolah semua ini di usia dua puluhannya, bukan tiga puluhan; saya tidak ingin dia menyia-nyiakan waktunya. Saya tidak ingin suatu hari dia menjadi panik, *Separuh dari hidupku telah berlalu.* Namun, saya juga tidak ingin mengerdilkan kemandiriannya. Persis sebagaimana orangtua membesarkan anak-anaknya untuk meninggalkan mereka suatu hari kelak, terapis juga bekerja untuk kehilangan pasien, bukan untuk mempertahankan mereka.

Namun, tetap ada yang terasa tergesa-gesa dalam keputusan ini, dan mungkin berbahaya tetapi nyaman baginya, seperti melompat keluar dari pesawat tanpa parasut.

Orang membayangkan Anda datang ke terapi untuk mengungkap sesuatu dari masa lalu dan mengobrol untuk membereskannya, tetapi sebagian besar dari yang kami lakukan adalah bekerja *di masa kini,* di mana kami memunculkan kesadaran tentang apa yang sedang terjadi di kepala dan hati orang dalam kehidupan sehari-hari. Apakah mereka mudah terluka? Apakah mereka sering merasa disalahkan? Apakah mereka menghindari kontak mata? Apakah mereka terpaku pada kecemasan yang sepertinya tidak penting? Kami memungut pemahaman ini dan mendorong pasien untuk berlatih menggunakannya di dunia nyata. Wendell pernah mengatakannya dengan cara ini: "Yang orang lakukan dalam terapi itu seperti menembakkan bola basket ke papan belakang. Itu perlu. Tetapi yang perlu mereka lakukan sesudahnya adalah pergi dan bermain di pertandingan basket yang sesungguhnya."

Suatu kali, Charlotte hampir memiliki hubungan yang nyata, sekitar setahun setelah mulai menjalani terapi, tiba-tiba ia berhenti menemui pria ini tapi tidak mau menceritakan sebabnya. Ia juga tidak mau menceritakan mengapa ia tidak mau membicarakannya. Saya bukan berminat pada apa yang telah terjadi, tetapi—dari semua hal yang telah ia ceritakan pada saya selama bertahun-tahun—saya tidak mengerti kenapa masalah ini adalah Hal Yang Tidak Boleh Dibahas. Hari ini, saya bertanya-tanya apakah ia pergi karena Hal yang Tidak Boleh Dibahas itu.

Namun, ia ingin bertahan pada Hal itu—berkata "tidak" kepada permintaan saya. "Sulit bagi saya untuk mengatakan 'tidak'", jelasnya, "—jadi sekarang saya sedang mempraktikkannya." Saya memberitahu bahwa terlepas dari apakah ia mau atau tidak mau membicarakan putusnya hubungan itu, saya pikir akan sama pen-

tingnya baginya untuk belajar menjawab "ya". Ketidakmampuan untuk mengatakan "tidak" sebenarnya adalah soal mencari persetujuan—kita membayangkan bahwa jika berkata "tidak", kita tidak akan dicintai oleh orang lain. Di sisi lain, ketidakmampuan untuk mengatakan "ya"—kepada keintiman, peluang kerja, program pemulihan kecanduan alkohol—adalah soal tidak percaya pada diri sendiri. Apakah saya akan mengacaukannya? Apakah ini akan berakhir dengan buruk? Apakah lebih aman untuk tinggal di tempat saya berada sekarang ini?

Namun, ada kejutannya: Terkadang apa yang terasa seperti menetapkan batas—mengatakan "tidak"—sebenarnya adalah suatu penghindaran, sesuatu yang terbalik dari menghindari mengatakan "ya". Tantangan bagi Charlotte adalah melewati perasaan takutnya dan berkata "ya"—bukan hanya kepada terapi, tetapi kepada dirinya sendiri.

Saya sekilas menatap lebah-lebah yang melekat di kaca dan memikirkan ayah saya lagi, dan bagaimana pada suatu saat, ketika saya mengeluhkan seorang kerabat yang mencoba memanipulasi dengan membuat saya merasa bersalah, ayah saya berkata, "Hanya karena ia mengirim perasaan bersalah kepadamu bukan berarti kau harus menerima kirimannya." Saya memikirkan ini untuk situasi Charlotte: Saya tidak ingin ia merasa bersalah untuk pergi, untuk merasa bahwa ia telah mengecewakan saya. Yang bisa saya lakukan adalah memberitahu bahwa saya akan ada di sini untuknya terlepas dari apa pun pilihannya, untuk membagi sudut pandang saya dan mendengar sudut pandangnya, dan membebaskan dia untuk melakukan apa yang ingin ia lakukan.

"Anda tahu," kata saya kepada Charlotte, saat saya memperhatikan beberapa lebah mulai berpencaran. "Saya setuju bahwa segalanya sudah lebih baik dalam hidup Anda, dan bahwa Anda telah bekerja keras untuk mewujudkan itu. Saya juga punya perasaan

bahwa Anda masih mengalami kesulitan untuk dekat dengan orang, dan bahwa bagian-bagian dari hidup Anda yang mungkin berkaitan dengan ini—ayah Anda, perbincangan soal pria yang tidak ingin Anda bahas—mungkin terlalu menyakitkan untuk dibicarakan. Dengan tidak membicarakannya, sebagian dari diri Anda mungkin percaya bahwa Anda masih bisa berharap bahwa segalanya mungkin bisa berbeda—dan Anda bukan satu-satunya orang yang berpikir seperti itu. Beberapa orang berharap bahwa terapi akan membantu mereka menemukan jalan untuk 'didengar' oleh siapa pun yang mereka anggap telah melukai mereka, yang akan membuat kekasih atau kerabat itu melihat cahaya dan menjadi orang yang mereka harapkan selama ini. Tapi ini jarang terjadi dan jarang memuaskan siapa pun. Pada suatu titik, menjadi orang dewasa yang puas berarti mengambil tanggung jawab untuk jalan hidup kita sendiri dan menerima kenyataan bahwa sekarang kita mengendalikan pilihan-pilihan kita. Kita harus pindah ke kursi depan dan menjadi ibu anjing yang mengemudikan mobil."

Charlotte terus menatap pangkuannya selama saya bicara, tetapi melirik saya di bagian terakhir. Sekarang ruangan sudah lebih terang, dan saya melihat sebagian besar lebah sudah pergi. Hanya beberapa yang masih tinggal, beberapa masih di kaca, beberapa saling mengitari sebelum terbang menjauh.

"Jika Anda melanjutkan terapi," kata saya, dengan lembut, "mungkin Anda bisa melepaskan harapan akan masa kanak-kanak yang lebih baik—tetapi itu hanya agar Anda bisa menciptakan masa dewasa yang lebih baik."

Charlotte menatap ke bawah untuk waktu yang lama, lalu berkata, "Saya tahu."

Kami duduk bersama dalam kesunyian.

Akhirnya ia berkata, "Saya tidur dengan tetangga saya." Ia sedang membicarakan seorang pria di gedung apartemennya yang

telah bermain mata dengannya tetapi juga berkata bahwa ia "tidak mencari sesuatu yang serius". Sebelumnya, Charlotte telah memutuskan bahwa ia hanya akan berkencan dengan orang yang sedang mencari pacar. Ia ingin berhenti berkencan dengan versi emosional dari ayahnya. Ia ingin berhenti menjadi seperti ibunya. Ia ingin mulai berkata "tidak" kepada hal-hal itu—dan berkata "ya" untuk tidak menjadi kedua orangtuanya melainkan menjadi seseorang yang baru akan ditemukannya.

"Saya pikir jika meninggalkan terapi, saya bisa terus tidur dengannya," katanya.

"Anda bisa melakukan apa pun yang Anda inginkan," kata saya, "terlepas dari apakah Anda masih terapi atau tidak." Saya memperhatikan dia mendengar apa yang sudah ia ketahui. Ya, ia telah berhenti minum alkohol dan tidak lagi bertemu dengan Si Keren dan telah mulai berhenti bertengkar dengan ibunya, tetapi tahap perubahan adalah tahap di mana kita tidak menghentikan semua kekurangan kita sekaligus. Kita melepaskannya selapis demi selapis, semakin lama semakin dekat dengan hal tersulit untuk dilepaskan: kesedihan kita, rasa malu kita.

Ia menggeleng. "Saya hanya tidak ingin terbangun lima tahun lagi dan tidak pernah memiliki hubungan apa pun," katanya. "Lima tahun dari sekarang, banyak orang seusia saya tidak akan lajang lagi, dan saya akan menjadi gadis yang berkencan dengan seorang pria di ruang tunggu atau tetangga lalu menceritakan kisahnya di sebuah pesta seakan-akan itu hanya salah satu petualangan lainnya. Seakan saya tidak peduli."

"Gadis yang *cool*," kata saya. "Gadis yang tidak punya kebutuhan atau perasaan dan hanya mengalir begitu saja. Tetapi, Anda *punya* perasaan."

"Ya," katanya. "Menjadi gadis *cool* terasa sangat buruk." Ia belum pernah mengakui ini. Ia sedang melepas baju pelindung lebahnya.

"Apakah 'sangat buruk' itu perasaan?" tanya saya.

"Tentu saja," katanya.

Jadi, akhirnya, itu dimulai: kali ini Charlotte tidak pergi. Ia tinggal di terapi sampai ia belajar mengemudikan mobilnya sendiri—mencari jalan di dunia dengan lebih aman, melihat ke kanan dan kiri, keliru membelok tetapi menemukan kembali jalannya, selalu, menuju tempat yang benar-benar ia inginkan.

Bab 47
Kenya

Saya sedang di salon dan memberitahu Cory tentang pembatalan kontrak buku saya dengan penerbit. Saya menjelaskan bahwa mungkin sekarang saya tidak akan pernah mendapat peluang untuk menulis buku lagi karena telah mengundurkan diri dengan terlalu terlambat, dan mungkin saya akan menghabiskan bertahun-tahun untuk mengembalikan uang penerbit, tetapi saya merasa seakan seekor burung albatros telah dilepaskan dari leher saya.

Cory mengangguk. Saya melihat dia memeriksa otot lengannya yang bertato di cermin.

"Kau tahu apa yang aku lakukan tadi pagi?" katanya.

"Hmm?" kata saya.

Ia menyisir lapisan-lapisan depan rambut saya untuk melihat apakah mereka sudah rata. "Aku menonton dokumenter tentang orang-orang Kenya yang tidak bisa mendapatkan air bersih," katanya. "Mereka sekarat, dan banyak di antaranya yang mengalami

trauma perang, penyakit, dan dibuang dari rumah serta desa mereka. Mereka menggelandang, hanya berusaha mencari air untuk diminum agar tidak mati. Tidak satu pun dari mereka yang pergi ke terapi atau berutang uang kepada penerbitnya."

Ia berhenti sejenak. "Ya, itulah yang aku lakukan tadi pagi."

Ada keheningan yang canggung. Cory dan saya saling menatap di cermin, lalu, perlahan-lahan, kami mulai tertawa.

Kami berdua menertawakan saya, tetapi saya juga menertawakan cara kami memeringkat kepedihan. Saya teringat pada Julie: "Setidaknya saya tidak memiliki kanker," katanya, tetapi itu juga kalimat yang orang sehat gunakan untuk meminimalkan penderitaan mereka sendiri. Saya ingat bagaimana pada awalnya jam terapi John dijadwalkan sesudah jam terapi Julie, dan bagaimana saya selalu berusaha mengingat salah satu pelajaran penting dari pendidikan saya: Tidak ada hierarki kepedihan. Penderitaan tidak boleh diperingkat, karena kepedihan bukanlah lomba. Pasangan sering melupakan ini, dan mengunggulkan penderitaannya sendiri—*Aku harus mengurus anak-anak sepanjang hari. Tugasku lebih menuntut dari tugasmu. Aku lebih kesepian dibanding kau.* Kepedihan siapa yang menang—atau kalah?

Namun, kepedihan adalah kepedihan. Saya sendiri juga pernah melakukan itu, dan meminta maaf kepada Wendell—malu karena saya telah "membesar-besarkan" putusnya hubungan yang bahkan bukan perceraian; bahwa saya menderita akibat kecemasan tentang konsekuensi keuangan dan karier yang sangat nyata dari kontrak buku yang tidak dipenuhi, tetapi itu semua tidak seserius masalah yang dihadapi oleh, misalnya, orang-orang di Kenya. Saya bahkan meminta maaf karena membicarakan kekhawatiran kesehatan saya—misalnya ketika seorang pasien melihat tangan saya yang gemetar dan saya tidak tahu harus bilang apa—karena, bagaimanapun juga, seberapa buruk sih penderitaan saya jika saya tidak pu-

nya diagnosis, dan bukan hanya *sembarang* diagnosis, tetapi diagnosis yang berada di peringkat tinggi pada skala "masalah yang bisa diterima untuk diderita"? Saya memiliki kondisi yang tidak bisa dikenali. Saya tidak—amit-amit—mengalami Parkinson. Saya tidak—amit-amit—mengalami kanker.

Namun, Wendell berkata bahwa dengan mengecilkan masalah saya, saya menghakimi diri sendiri dan semua orang yang masalahnya telah saya turunkan pada hierarki kepedihan. Kita tidak bisa mengalami dan menembus kepedihan kita dengan meremehkannya, ia mengingatkan saya. Kita menembus kepedihan kita dengan menerimanya, dan mencaritahu apa yang harus kita lakukan dengannya. Kita tidak bisa mengubah apa yang kita ingkari atau minimalkan. Dan sering kali, apa yang tampak seperti kekhawatiran sepele sebenarnya adalah perwujudan dari kekhawatiran yang lebih mendalam.

"Kau masih melakukan terapi Tinder?" tanya saya pada Cory. Ia mengoleskan beberapa produk ke rambut saya.

"Tentu saja," katanya.

Bab 48
Sistem Imun Psikologis

"Selamat, Anda bukan perempuan simpanan saya lagi," kata John dengan santai saat ia berjalan masuk membawa kantung berisi makan siang kami.

Saya bertanya-tanya apakah ini caranya mengucapkan salam perpisahan. Apakah ia telah memutuskan untuk menghentikan terapi, tepat saat kami baru benar-benar mulai?

Ia berjalan ke sofa sambil memadamkan suara ponselnya dengan sikap agak berlebihan sebelum melemparnya ke atas kursi. Lalu, ia membuka kantungnya, menyerahkan *salad* ayam saya. Ia merogoh lagi, mengeluarkan sumpit dan mengacungkannya, *Mau ini?* Saya mengangguk, *Terima kasih.*

Ia menatap saya dengan penuh harap, mengetuk-ngetukkan kakinya.

"Yah," katanya, "Anda tidak mau tahu kenapa sekarang Anda bukan perempuan simpanan saya lagi?"

Saya balas menatapnya: *Aku tidak mau memainkan permainan ini.*

"Oke, baiklah," katanya menarik napas. "Saya akan menceritakannya. Anda bukan perempuan simpanan saya lagi karena saya telah mengakuinya kepada Margo. Sekarang ia tahu bahwa saya menemui Anda."

Ia menyuap *salad*-nya, mengunyah.

"Dan Anda tahu apa yang ia lakukan?" lanjutnya.

Saya menggeleng.

"Dia marah besar! *Kenapa kau merahasiakannya? Berapa lama ini sudah berlangsung? Siapa namanya? Siapa lagi yang tahu?* Seolah-olah kita ini sudah tidur bareng atau sesuatu seperti itu, bukan?" John tertawa, memastikan saya tahu betapa konyolnya kemungkinan itu.

"Baginya, mungkin bisa terasa seperti itu," kata saya. "Margo merasa tidak dilibatkan dalam hidup Anda dan sekarang Anda membagi hidup Anda dengan orang lain. Ia mendambakan kedekatan itu dengan Anda."

"Ya," kata John, dan ia tampak sedikit melamun. Ia menyuap *salad*-nya lagi, menatap lantai, menggosok dahinya seakan-akan apa yang sedang terjadi di sana sedang melelahkannya. Akhirnya, ia mengangkat wajahnya.

"Kami bicara tentang Gabe," katanya perlahan. Lalu, ia mulai menangis. Namun, itu tidak terdengar seperti tangisan. Itu lebih mirip raungan yang primitif, mentah dan liar, dan saya langsung mengenalinya. Itu adalah suara yang saya dengar di IGD saat saya masih kuliah kedokteran, dari orangtua yang anak balitanya tenggelam. Itu adalah lagu cinta bagi anak terkasihnya.

Tiba-tiba saya mendapat sebuah kilasan lain tentang IGD itu, pada suatu malam ketika putra saya berusia satu tahun dan ia harus dilarikan dengan ambulans ke rumah sakit setelah demam tinggi

dan mulai kejang. Saat petugas paramedis tiba, tubuhnya lunglai, matanya terpejam, dan ia tidak merespons suara saya. Saat duduk bersama John, saya kembali merasakan teror dari melihat putra saya tanpa kehidupan, saya di atas tandu dengan putra saya di pelukan, selang-selang mengitari kami, raungan sirene menjadi suara latar yang ganjil. Saya mendengar ia berteriak memanggil saya saat mereka mengikatnya di meja sinar X, memaksanya untuk tidak bergerak, sekarang matanya membelalak, ketakutan, memohon saya untuk memeganginya saat ia menggeliat kuat-kuat untuk menggapai saya. Teriakannya, intensitas teriakannya, mirip dengan raungan John saat ini. Di suatu tempat di lorong rumah sakit, saya ingat melihat seorang anak yang tidak siuman—atau anak yang telah meninggal—didorong lewat. *Bisa saja ini kami,* pikir saya saat itu. *Bisa saja ini kami besok pagi. Bisa saja kami juga meninggalkan rumah sakit seperti ini.*

Namun, itu bukan kami. Saya akhirnya pulang bersama putra saya yang luar biasa.

"Maaf, maaf, saya sungguh minta maaf," kata John di sela-sela tangisannya, dan saya tidak tahu apakah ia meminta maaf kepada Gabe atau Margo atau ibunya—atau kepada saya, atas ledakan tangisnya.

Untuk semua itu, katanya. Namun terutama, ia minta maaf karena ia tidak bisa ingat. Ia ingin membuang apa yang tak bisa ia hadapi—kecelakaan itu, rumah sakit, momen ketika ia mengetahui bahwa Gabe telah meninggal—ia tidak sanggup. Ia sangat ingin melupakan momen saat ia memeluk jenazah putranya, kakak Margo yang menarik mereka berdua untuk menjauh, dan John meninjunya, berteriak, "Aku tidak akan meninggalkan putraku!" Betapa ia ingin menghapus pemandangan saat ia memberitahu putrinya bahwa kakaknya telah meninggal, dan kedatangan keluarga di pemakaman, Margo runtuh, tidak sanggup berjalan memasuki pema-

kaman—tetapi, malangnya, semua ingatan itu tetap utuh dan jelas, menjadi bahan mimpi buruk yang membangunkannya di tengah malam.

Yang lebih samar lagi, katanya, adalah kenangan yang indah. Gabe berada di tempat tidur kembarannya dengan piyama Batman ("Peluk aku, Dada"). Bergulingan di kertas kado setelah membuka hadiah-hadiah ulang tahunnya. Cara Gabe berjalan dengan percaya diri ke kelas pra-sekolahnya seperti anak besar, hanya untuk berputar di ambang pintu dan melayangkan ciuman. Suaranya. *Aku mencintaimu sampai ke bulan dan kembali lagi.* Wangi kepalanya ketika John membungkuk untuk menciumnya. Melodi dari cekikikannya. Ekspresi wajahnya yang sangat hidup. Makanan atau hewan atau warna favoritnya (Apakah itu biru atau "pelangi" sebelum ia meninggal?). Bagi John, semua kenangan ini terasa seakan-akan memudar ke kejauhan—bahwa ia sedang kehilangan rincian dari Gabe, walaupun ia ingin terus menggenggamnya.

Semua orangtua lupa pada rincian tentang anak-anaknya ketika mereka bertumbuh, dan kita juga berduka untuk kehilangan itu. Bedanya, ketika masa lalu mundur di ingatan kita, masa kini hadir tepat di hadapan kita. Bagi John, hilangnya ingatan akan Gabe malah semakin mendekatkannya kepada hilangnya Gabe. Jadi, di malam hari, kata John, sementara Margo marah, menganggap ia sedang bekerja atau menonton porno, ia sedang bersembunyi bersama laptopnya, menonton video Gabe, memikirkan bagaimana itu adalah satu-satunya video yang akan pernah ia miliki dari putranya, persis seperti ingatan John akan Gabe juga adalah satu-satunya ingatan yang akan pernah ia miliki tentang putranya. Tidak ada lagi kenangan baru yang akan dibuat. Dan sementara ingatan bisa mengabur, tidak begitu halnya dengan video. John mengatakan bahwa ia sudah menonton video itu ratusan kali, dan tidak

bisa lagi membedakan antara ingatan nyata dan video. Namun, ia menonton secara obsesif, "agar Gabe tetap hidup di benak saya."

"Memelihara ia tetap hidup di benak Anda adalah cara untuk tidak meninggalkan dia," kata saya.

John mengangguk. Ia mengatakan selalu membayangkan Gabe yang hidup—seperti apa dia, seberapa tingginya sekarang, apa saja minatnya. Ia masih melihat anak-anak tetangga yang berteman dengan Gabe saat mereka masih balita dan membayangkan sekarang Gabe bergaul dengan mereka di sekolah menengah pertama, menaksir para gadis, dan akhirnya mulai mencukur kumis. Ia juga membayangkan kemungkinan putranya melewati fase melawan, dan ketika ia mendengar orangtua lain mengeluhkan anak remajanya, ia berpikir akan betapa beruntungnya jika dia mempunyai peluang untuk mengomeli Gabe tentang pekerjaan rumahnya atau menemukan tanaman kering di kamarnya atau memergokinya melakukan hal menyebalkan yang cenderung dilakukan oleh remaja. Ia tidak akan pernah bertemu dengan putranya sebagaimana orangtua lain menemui anak-anaknya di berbagai tahap perkembangannya—ketika anak-anak itu masih orang yang sama, tetapi berbeda secara menyenangkan sekaligus menyedihkan.

"Apa yang Anda dan Margo bicarakan?" tanya saya.

"Ketika Margo menginterogasi saya tentang terapi," katanya, "ia ingin mengetahui apa sebabnya. Mengapa saya ada di sini. Apakah itu tentang Gabe? Apakah saya bicara tentang Gabe? Dan saya menjawab bahwa saya bukan datang ke terapi untuk membicarakan Gabe. Saya hanya merasa stres. Tetapi, ia tidak mau melepaskan. Ia tidak percaya. 'Jadi kau *sama sekali* belum membicarakan Gabe?' Saya katakan apa yang saya bicarakan adalah privasi saya. Maksud saya, bolehkah saya membicarakan apa yang saya inginkan dalam terapi saya sendiri? Memangnya dia itu siapa, polisi terapi?"

"Menurut Anda mengapa penting baginya bahwa Anda membicarakan Gabe?"

Ia berpikir sejenak. "Saya ingat setelah Gabe meninggal, Margo ingin saya bicara tentang Gabe, tetapi saya tidak bisa. Ia tidak bisa mengerti bagaimana saya bisa pergi ke acara barbeku dan pertandingan Lakers dan terlihat seperti orang normal, tetapi di tahun pertama itu saya syok. Mati rasa. Saya berkata kepada diri sendiri, *Teruslah bergerak, jangan berhenti.* Tetapi di tahun berikutnya, saya terbangun tengah malam dan merasa ingin mati. Saya terus menampilkan wajah tenang, tetapi di dalam, saya berdarah. Saya ingin menjadi kuat untuk Margo dan Gracie, dan saya harus menjaga adanya atap di atas kepala kami, agar orang tidak bisa melihat pendarahan itu.

"Lalu, Margo ingin punya bayi lagi, dan saya berkata, sialan, baiklah. Maksud saya, saya tidak dalam kondisi siap untuk menjadi ayah baru, tetapi Margo bersikeras bahwa ia tidak ingin Gracie tumbuh seorang diri. Bukan hanya *kami* yang telah kehilangan anak, Gracie telah kehilangan satu-satunya saudara kandungnya. Dan rumah memang terasa berbeda dibandingkan ketika ada dua anak yang berlarian. Tidak terasa seperti rumah anak lagi. Keheningan mengingatkan kami akan apa yang telah hilang."

John memajukan posisi duduknya, memasang tutup pada *salad*-nya, membuangnya menyeberangi ruangan ke tempat sampah. Wusss. Selalu masuk dengan tepat. "Lalu," katanya, "rupanya kehamilan itu baik bagi Margo. Itu membuatnya hidup kembali. Tetapi, tidak begitu dengan saya. Saya terus berpikir tidak ada orang yang bisa menggantikan Gabe. Selain itu, bagaimana jika saya juga membunuh yang satu ini?"

John memberitahu bahwa ketika pertama kali mendengar bahwa ibunya meninggal, ia yakin bahwa ia telah membunuhnya. Sebelum ibunya pergi pada malam itu, ia telah memohon agar

ibunya segera pulang agar ia ada di sana untuk menemaninya tidur. *Ia pasti mati karena bergegas pulang di mobilnya,* pikirnya. Tentu saja, ayahnya memberitahu bahwa ia meninggal karena menyelamatkan salah satu mahasiswanya, tetapi John yakin bahwa ini adalah kisah buatan untuk melindungi perasaannya. Baru ketika membaca judul berita di koran setempat—saat itu ia baru belajar membaca—ia mengetahui bahwa kisah itu benar: ia tidak membunuh ibunya. Namun, ia juga tahu bahwa ibunya akan mau mati mendadak untuknya, persis seperti ia juga akan mau melakukannya untuk Gabe atau Gracie, dan sekarang, untuk Ruby. Namun, apakah ia bersedia melakukannya untuk Margo? Ia tidak yakin. Apakah Margo mau melakukan itu untuknya? Ia juga tidak yakin.

John berhenti sejenak untuk meredakan ketegangan. "Wah, ini semakin berat. Sepertinya saya akan berbaring." Ia meregangkan tubuhnya di sofa, berusaha menepuk-nepuk bantal di belakang kepalanya, dan menggeram. ("Ini apa sih isinya, kardus?" keluhnya suatu saat.)

"Dengan cara yang aneh," lanjutnya, "saya khawatir akan *terlalu* mencintai bayi yang baru. Seakan-akan mengkhianati Gabe. Saya sangat senang bahwa ternyata bukan laki-laki. Saya rasa saya tidak akan sanggup menangani seorang bayi laki-laki tanpa teringat pada Gabe—bagaimana jika ia menyukai truk pemadam kebakaran yang sama seperti Gabe? Segala sesuatu akan menjadi kenangan yang menyakitkan, dan itu tidak akan adil bagi si anak. Saya begitu mencemaskan ini sehingga melakukan riset tentang kapan harus melakukan seks agar Anda memiliki peluang terbesar untuk mendapatkan bayi perempuan—itu ada di acara televisi. Anda ingat?"

Saya mengangguk. Itu ada di salah satu adegan bersama satu pasangan yang kelak ditulis, *Season Three,* kalau tidak salah. Mereka selalu melakukan seks di saat yang salah, karena salah satu dari

mereka tidak bisa mengendalikan diri dan menunggu. Saya ingat betapa lucunya kisah itu. Saya tidak memikirkan kepedihan yang mengilhaminya.

"Intinya," kata John, "saya tidak memberitahu Margo. Saya hanya memastikan untuk melakukan seks pada hari di mana kami memiliki peluang terbesar untuk mendapatkan anak perempuan. Kemudian berdebar-debar sampai kami bisa melakukan pemeriksaan *ultrasound*. Ketika dokter spesialis kandungan mengatakan itu tampak seperti bayi perempuan, Margo dan saya berkata, 'Anda *yakin*?' Margo menginginkan laki-laki karena ia senang membesarkan anak laki-laki dan kami sudah punya anak perempuan, jadi ia kecewa pada malam pertama itu. 'Aku tidak akan pernah bisa membesarkan anak laki-laki lagi,' katanya. Tetapi, saya luar biasa senang! Saya merasa bisa menjadi ayah yang lebih baik untuk seorang anak perempuan. Lalu, ketika Ruby lahir, saya kira saya akan mengompol. Begitu melihatnya, saya langsung jatuh cinta."

Suara John tersekat dan ia berhenti.

"Lalu, apa yang terjadi dengan duka Anda?" tanya saya.

"Yah, awalnya membaik—yang anehnya, kemudian membuat saya merasa lebih buruk."

"Karena dukalah yang menghubungkan Anda dengan Gabe?"

John tampak terkejut. "Lumayan bagus, Sherlock. Ya. Nyaris seakan-akan kepedihan saya adalah bukti cinta saya pada Gabe, dan jika melepaskannya, itu berarti saya melupakannya. Bahwa ia tidak penting lagi bagi saya."

"Bahwa jika Anda bahagia, Anda tidak bisa sedih."

"Tepat sekali." Ia memalingkan wajah. "Saya masih merasa seperti itu."

"Bagaimana kalau dua-duanya?" kata saya. "Bagaimana jika kesedihan Anda-lah—duka Anda—yang memungkinkan Anda untuk mencintai Ruby dengan sukacita sebanyak yang Anda alami ketika pertama kali melihatnya?"

Saya ingat akan seorang klien perempuan yang suaminya telah meninggal. Ketika setahun kemudian ia jatuh cinta—cinta yang menjadi semakin manis karena hilangnya suaminya—ia khawatir bahwa orang-orang akan menghakiminya, (*Secepat itu? Tidakkah kau mencintai suami yang menikah denganmu selama tiga puluh tahun?*) Namun sebenarnya, teman-teman dan keluarganya bergembira untuknya. Yang ia dengar bukanlah penghakiman mereka, tetapi penghakimannya sendiri. Bagaimana jika kebahagiaannya adalah hinaan kepada kenangan suaminya? Diperlukan beberapa lama sebelum ia bisa melihat bahwa kebahagiaannya tidak mengurangi cintanya kepada suaminya—justru itu merupakan cara untuk mengenangnya.

John menceritakan terasa ironis baginya bahwa dulu Margo-lah yang ingin bicara tentang Gabe dan John tidak bisa melakukannya; di kemudian hari, jika John membahas Gabe, Margo menjadi kesal. Apakah keluarganya akan selalu dihantui oleh tragedi ini? Begitu pula pernikahan mereka?

"Mungkin kami saling mengingatkan tentang apa yang telah terjadi—seakan kehadiran kami saja sudah menjadi kenangan yang menyakitkan," kata John.

"Yang kami butuhkan," tambahnya, sambil menatap saya, "adalah semacam penutupan."

***

Saya tahu apa yang John maksud, tetapi: saya selalu menganggap "penutupan" adalah sejenis fantasi. Banyak orang tidak mengetahui bahwa tahap-tahap berduka yang terkenal dari Elisabeth Kubler-Ross—ingkar, marah, menawar, depresi, penerimaan—dibuat dalam konteks pasien yang sakit parah dalam berdamai dengan kematiannya *sendiri.* Baru puluhan tahun kemudian model itu

digunakan untuk proses berduka secara umum. "Menerima" akhir hidup Anda sendiri, seperti yang sedang diperjuangkan oleh Julie, adalah hal yang berbeda. Namun, bagi mereka yang tetap hidup, gagasan bahwa mereka harus tiba pada penerimaan bisa membuat mereka merasa lebih buruk. ("Seharusnya sekarang saya sudah melewatinya." "Saya tidak tahu mengapa setelah bertahun-tahun terkadang saya masih menangis.") Lagi pula, bagaimana bisa ada titik akhir dari cinta dan kehilangan? Apakah kita bahkan *menginginkan* adanya titik itu? Harga dari mencintai begitu dalam adalah merasa begitu dalam—tetapi itu juga adalah sebuah hadiah: hadiah dari tetap hidup. Jika kita tidak merasa lagi, *seharusnya* kita berduka untuk kematian kita sendiri.

Psikolog duka, William Worden, mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan ini dengan mengganti "tahap-tahap" berduka dengan "tugas-tugas". Di tugas keempatnya, tujuannya adalah *memadukan* kehilangan itu ke dalam hidup kita dan menciptakan hubungan yang berkelanjutan dengan orang yang telah meninggal—sambil juga menemukan cara untuk melanjutkan hidup.

Namun, banyak orang datang ke terapi untuk mencari penutupan. *Bantu saya untuk tidak merasa.* Lalu, mereka menyadari bahwa orang tidak bisa membisukan satu emosi tanpa membisukan emosi lainnya. Anda ingin membisukan kepedihan? Anda juga akan membisukan sukacita.

"Anda berdua begitu kesepian dalam duka Anda," kata saya. "Dan dalam sukacita Anda."

Di sesi-sesi kami, sesekali John telah menunjukkan kilas-kilas sukacita: kedua gadisnya; anjingnya, Rosie; menulis kisah yang hebat; memenangkan penghargaan Emmy pertamanya; perjalanan bersama kakak-kakaknya saat masih kecil. Terkadang, kata John, ia tidak bisa percaya bahwa ia bisa mengalami kegembiraan. Setelah Gabe meninggal, ia tidak pernah terpikir bahwa ia akan sanggup

hidup melewatinya. Ia pikir ia akan melanjutkan hidup, tetapi seperti hantu. Meski demikian, hanya seminggu setelah kematian Gabe, ia dan Gracie sedang bermain bersama dan untuk sedetik—mungkin dua detik—ia merasa baik-baik saja. Ia tersenyum, dan tertawa bersamanya, dan kenyataan bahwa ia tertawa telah menakjubkannya. Baru seminggu yang lalu putranya meninggal. Apakah tawa itu benar-benar datang darinya?

Saya memberitahu John tentang apa yang dikenal sebagai "sistem imun psikologis" kita. Sama seperti bagaimana sistem imun fisiologis membantu tubuh kita pulih dari serangan fisik, otak kita menolong kita pulih dari serangan psikologis. Serangkaian kajian yang dilakukan oleh peneliti Daniel Gilbert di Harvard telah menemukan bahwa dalam merespons peristiwa hidup yang menantang, mulai dari yang menghancurkan (menjadi cacat, kehilangan orang terkasih) sampai yang sulit (perceraian, penyakit)—ternyata orang lebih kuat daripada yang mereka duga. Mereka percaya mereka tidak akan pernah bisa tertawa lagi, tetapi mereka tertawa. Mereka pikir mereka tidak akan pernah mencintai lagi, tetapi mereka mencinta. Mereka pergi belanja dan menonton film, mereka menjalani hubungan intim dan menari di pesta pernikahan, mereka makan terlalu banyak di hari *Thanksgiving* dan berdiet di Tahun Baru—kehidupan sehari-hari telah kembali. Reaksinya saat bermain dengan Gracie bukanlah hal yang aneh—itu adalah hal yang wajar.

Ada suatu konsep terkait lainnya yang saya bagikan kepada John: impermanensi; kesementaraan. Terkadang, dalam kepedihan, kita percaya bahwa kesedihan akan bertahan selamanya. Namun, sebenarnya perasaan lebih mirip dengan sistem cuaca—mereka berembus datang lalu berembus pergi. Hanya karena kita merasa sedih di menit ini atau jam ini atau hari ini, bukan berarti kita akan merasa seperti itu di sepuluh menit yang akan datang

atau sore ini atau minggu depan. Segala sesuatu yang kita rasakan—kecemasan, kegembiraan, kekhawatiran—berembus masuk dan keluar lagi. Pada ulang tahun Gabe, pada hari-hari raya tertentu, atau saat sekadar berlarian di halaman belakang, akan selalu ada kepedihan. Mendengar lagu tertentu di mobil atau kilasan kenangan tertentu mungkin akan menceburkan kita ke dalam keputusasaan sejenak. Namun lagu lain, kenangan lain, dalam semenit atau sejam atau sehari kemudian bisa mendatangkan sukacita yang luar biasa.

Saya bertanya-tanya di manakah sukacita John yang ia bagikan kepada Margo? Saya bertanya kepada John apa yang ia bayangkan akan terjadi pada Margo jika kecelakaan mobil itu tidak terjadi. Apakah pernikahan mereka akan seperti sekarang?

"Oh, astaga," katanya, "sekarang Anda pikir saya bisa menulis-ulang sejarah?" Ia melihat ke luar jendela, ke jam, ke sepatunya, yang telah ia lepas ketika berbaring di sofa. Akhirnya, ia menatap saya.

"Sebenarnya, akhir-akhir ini saya banyak memikirkan itu," katanya. "Terkadang saya membayangkan kami sebagai keluarga muda, karier saya menanjak, dan Margo mengasuh anak-anak dan berusaha menjalankan bisnis, dan bagaimana kami saling kehilangan kontak, seperti yang orang-orang lakukan di tahap hidup itu. Saya membayangkan bagaimana segalanya akan berubah setelah anak-anak sekolah dan kami sudah jauh lebih maju di karier kami. Anda tahu, hidup akan menjadi normal. Tetapi mungkin saja tidak akan seperti itu. Dulu saya pikir ia adalah orang yang tepat bagi saya dan saya adalah orang yang tepat baginya, tetapi kami saling tidak membahagiakan, dan saya bahkan tidak ingat kapan itu dimulai—ketika saya berubah dari jatuh cinta padanya menjadi kekecewaan terbesarnya. Segala sesuatu yang saya lakukan itu salah. Mungkin saja sekarang kami sudah bercerai. Orang-orang mengatakan bahwa pernikahan menjadi berantakan setelah kematian se-

orang anak, tetapi mungkin kami justru tetap bersatu karena apa yang telah terjadi pada Gabe."

Ia tertawa. "Mungkin Gabe menyelamatkan pernikahan kami."

"Mungkin," kata saya. "Atau mungkin kalian tetap bersama karena kalian ingin menemukan kembali bagian-bagian dari diri kalian yang sepertinya telah mati bersama Gabe. Mungkin Anda berdua percaya bahwa kalian bisa saling menemukan kembali—atau untuk pertama kalinya."

Saya terpikir akan keluarga di IGD dari masa kuliah kedokteran itu. Apa yang sedang mereka lakukan saat ini? Apakah mereka punya anak lagi? Bayi mereka, yang popoknya perlu diganti sebelum putra tiga tahun mereka lari keluar dan tenggelam, sekarang sudah akan kuliah. Mungkin pasangan itu sudah lama bercerai dan tinggal bersama pasangan baru. Atau mungkin mereka masih bersama, jauh lebih kuat, mungkin sedang mendaki di jalan setapak yang berpemandangan indah di dekat rumah mereka di semenanjung selatan San Francisco, mengenang masa lalu, mengingat putra tercinta mereka.

"Lucu," kata John. "Saya rasa untuk pertama kalinya akhirnya kami berdua siap bicara tentang Gabe dalam waktu yang bersamaan. Dan karena kami sudah membicarakannya, saya merasa lebih baik. Maksud saya, saya juga merasa sangat tidak enak, tetapi itu tidak apa-apa, jika Anda tahu apa yang saya maksud. Itu tidak seburuk yang saya bayangkan."

"Itu tidak seburuk *tidak* membicarakan Gabe," usul saya.

"Seperti yang telah saya katakan, kau pintar, Sher—" Kami sama-sama tersenyum: ia menghentikan dirinya dari memanggil saya dengan sebutan Sherlock, dari menggunakan karikatur sebagai penjaga jarak di antara kami. Mengizinkan Gabe menjadi lebih nyata di dalam hidupnya juga telah mengizinkannya untuk menjadikan orang lain lebih nyata.

John mulai gelisah, sesi kami akan berakhir. Saat ia mengenakan sepatunya dan bangun untuk mengambil ponselnya, saya teringat kembali akan komentarnya saat memberitahu Margo bahwa ia datang ke terapi karena stres, dan seberapa sering ia mengatakan hal yang sama kepada saya.

"John," kata saya, "apakah Anda benar-benar berpikir bahwa Anda datang ke sini karena stres?"

"Anda ini kenapa sih, tolol?" katanya, ada kerlip di matanya. "Saya datang ke sini untuk bicara tentang Margo dan Gabe. Aduh, terkadang Anda *bodoh*."

Ketika ia pergi, tidak ada tumpukan uang tunai di pintu. "Anda bisa menagih kartu kredit saya," katanya. "Tidak perlu sembunyi-sembunyi lagi. Sekarang kita sudah sah."

Bab 49
Konseling versus Terapi

"Apakah Anda meminta konseling atau terapi?" tanya Wendell di sesi hari ini, setelah saya mengatakan punya sebuah pertanyaan profesional. Ia tahu saya memahami perbedaannya karena ia sudah dua kali menawarkan nasihat profesional. Apakah saya menginginkan nasihat profesional (konseling) atau pemahaman diri (terapi)?

Pertama kalinya mengajukan pertanyaan seperti itu kepada Wendell, saya sedang membicarakan frustrasi saya dengan orang-orang yang lebih memilih perbaikan instan daripada psikoterapi. Sebagai terapis yang relatif baru, saya ingin tahu bagaimana seseorang yang lebih berpengalaman—khususnya Wendell—menghadapinya. Memang perlu untuk mendengar pendapat rekan-rekan yang lebih senior, tetapi dari waktu ke waktu, saya bertanya-tanya bagaimana Wendell menangani frustrasi dari praktiknya.

Saya ragu ia akan menjawab pertanyaan saya secara langsung.

Saya tahu saya menempatkannya di posisi serbasalah yang sering dialami oleh terapis: *Saya menginginkan empati, tetapi jika Anda memberikannya kepada saya, saya akan merasa marah dan tidak berpengharapan karena empati semata tidak akan menyelesaikan masalah saya yang sesungguhnya, jadi apa gunanya Anda?* Saya terpikir mungkin ia bahkan akan mengatakan sesuatu tentang situasi serba-salah ini (karena cara terbaik untuk membongkar tambang adalah dengan meledakkannya).

Ia malah menatap saya dan berkata, "Anda menginginkan usulan praktis?"

Saya tidak yakin bahwa saya telah mendengar dengan benar. Usulan *praktis*? Apakah dia bercanda? Terapis saya akan memberi saya sebuah nasihat konkret?

Saya beringsut mendekat.

"Ayah saya seorang pebisnis," Wendell memulai dengan suara perlahan. Saat itu saya belum mengakui bahwa saya telah mengintipnya di Google, jadi saya mengangguk, berpura-pura baru mengetahuinya. Ia bercerita bahwa ketika ia baru memulai, ayahnya mengusulkan agar ia menawarkan sesi pertama gratis kepada calon-calon pasien, tetapi dengan satu syarat. Jika orang itu memutuskan untuk melanjutkan terapi dengannya, kata ayahnya, mereka akan ditagih seperti biasa untuk sesi itu. Namun, jika mereka memutuskan untuk tidak melanjutkan, sesi itu gratis. Karena banyak orang yang takut untuk memulai terapi, sesi yang bebas risiko ini akan memberi mereka peluang untuk melihat sendiri seperti apakah terapi itu dan bagaimana Wendell bisa menolong mereka.

Saya mencoba membayangkan Wendell mengalami perbincangan ini dengan ayahnya sebelum meninggal. Saya membayangkan kegembiraan yang mungkin ayahnya dapatkan dari kenyataan bahwa akhirnya ia bisa memberi nasihat bisnis kepada putranya yang lebih lembut. Usulannya bukanlah hal baru di dunia bisnis,

tetapi sering kali terapis tidak menganggap apa yang dilakukannya sebagai bisnis. Padahal kami *memang* menjalankan bisnis kecil, dan ayah Wendell pasti menyadari bahwa bagaimanapun juga, sebenarnya putranya telah menjadi seorang pebisnis. Mungkin ayahnya sangat senang karena memiliki kesamaan itu dengan putranya. Dan mungkin itu sangat berarti bagi Wendell, dan itu sebabnya ia bersedia membagikan ilmu ini kepada terapis lain seperti saya.

Ayahnya memang cerdas. Begitu saya memberlakukan tawaran ini, praktik saya penuh.

Namun, "konseling"-nya yang kedua—yang bukan saja saya minta, tetapi juga sangat saya butuhkan—tidak berhasil. Saya sedang bergumul dengan dilema buku tentang kebahagiaan itu, dan saya terus mendesak Wendell untuk memberitahu apa yang harus saya lakukan. Saya mendesak begitu keras dan begitu sering, sehingga akhirnya, Wendell (yang tentu saja tidak mengenal bisnis penerbitan) menangkap nilai nominal yang telah saya ceritakan dan menyerah menjelang akhir sesi kami. "Yah, saya tidak tahu apa lagi yang bisa dikatakan tentang ini," jawabnya kepada pertanyaan saya yang ke-87 kalinya. "Kedengarannya Anda hanya perlu mencari cara untuk menulisnya agar Anda bisa menulis apa yang Anda inginkan di kesempatan berikutnya." Kemudian, ia menepuk tungkainya dua kali dan berdiri, menandakan bahwa waktu kami sudah habis.

Terkadang seorang terapis akan sengaja "meresepkan masalah" atau gejala yang pasien ingin selesaikan. Seorang pria muda yang terus menunda mencari pekerjaan mungkin diberitahu bahwa ia *tidak boleh* mencari pekerjaan; seorang perempuan yang tidak mau memprakarsai seks dengan suaminya mungkin diberitahu untuk *jangan pernah* memprakarsai selama sebulan. Strategi ini, di mana terapis menginstruksikan pasien untuk tidak melakukan apa yang memang tidak mereka lakukan, disebut "intervensi paradoksikal". Mengingat pertimbangan etikalnya, seorang terapis harus sudah

sangat terlatih tentang cara dan kapan perlu menggunakan intervensi paradoksikal ini, tetapi gagasan yang ada di baliknya adalah bahwa jika sebuah perilaku atau gejala dirasa dan diyakini berada di luar kendali pasien, maka dengan menjadikannya "disengaja", itu akan membuat pasien mempertanyakan keyakinannya. Begitu orang menyadari bahwa mereka sedang memilih sebuah perilaku, mereka bisa memeriksa manfaat sekundernya—manfaat bawah sadar yang ditawarkan oleh perilaku itu kepada mereka (penghindaran, pemberontakan, jerit permintaan pertolongan).

Namun, Wendell tidak melakukan itu. Ia hanya bereaksi pada keluhan saya yang terus-menerus. Jika saya datang dalam keadaan kesal karena agen saya sekali lagi menegaskan bahwa tidak ada yang bisa dilakukan dan bahwa saya harus menulis buku ini atau saya tidak akan pernah menulis lagi, Wendell mempertanyakan mengapa saya tidak bisa mendapat pendapat kedua karena saya tidak bisa menawarkan apa pun kepada mereka selain kekacauan yang sedang saya alami. Wendell dan saya sering menjalani berbagai versi dari perbincangan ini, sampai akhirnya saya meyakinkan kami berdua bahwa hanya ada satu jalan keluar. Jadi, saya terus melangkah dengan gontai, sekarang saya bukan hanya menyalahkan diri sendiri, tetapi juga Wendell untuk situasi yang menyebalkan itu. Tentu saja saya tidak menyadari bahwa saya menyalahkan Wendell, tetapi kekesalan saya muncul seminggu setelah saya menulis surel kepada editor saya dan memberitahu bahwa saya mengundurkan diri. Saya gelisah di sepanjang sesi, tidak sanggup menceritakan langkah besar ini kepadanya.

"Anda marah pada saya?" tanya Wendell, menangkap getaran energi saya, dan tiba-tiba saya sadar: Ya! Saya *sangat marah* padanya, jawab saya. Dan, saya menambahkan, coba tebak? Saya telah membatalkan kontrak buku saya, persetan dengan kondisi keuangan saya dan segala konsekuensinya! Saya telah berjalan mengitari

jeruji penjara itu! Apalagi mengingat kondisi medis saya yang misterius dan keletihan yang melumpuhkannya, saya ingin memastikan bahwa saya menggunakan momen "baik" yang masih saya miliki dengan cara yang bermakna. Julie pernah berkata bahwa akhirnya ia mengerti makna dari kalimat "hidup di waktu pinjaman": hidup kita ini benar-benar pinjaman. Terlepas dari apa yang kita pikir di masa muda, sebenarnya kita tidak pernah mempunyai banyak waktu. Seperti Julie, kata saya kepada Wendell, saya mulai mengupas hidup saya sampai ke hal-hal yang paling penting alih-alih menjalani hidup dengan berjalan dalam tidur. Jadi, Anda pikir siapakah Anda untuk berani-beraninya menyuruh saya bertekun duduk dan menulis buku ini? Semua terapis melakukan kesalahan, tetapi ketika ini terjadi pada Wendell, saya merasa dikhianati walau saya tahu bahwa itu tidak rasional.

Wendell menatap saya dengan serius. Ia tidak tersinggung, walaupun bisa saja ia tersinggung. Ia hanya meminta maaf. Katanya, ia telah gagal melihat hal penting yang sedang terjadi di antara kami. Dalam upaya meyakinkan dia tentang seberapa terperangkapnya saya, saya juga telah membuatnya merasa terperangkap, terpenjara oleh keterpenjaraan khayalan saya. Dan di dalam frustrasinya, ia telah mengambil jalan yang paling mudah. *Baiklah, tulis saja buku sialan itu.*

***

"Konseling yang saya inginkan hari ini adalah tentang seorang pasien," kata saya sekarang.

Saya memberitahu Wendell bahwa saya merawat seorang pasien yang istrinya dirawat olehnya, dan setiap kali saya datang ke sini, saya bertanya-tanya apakah saya bertemu dengan istri itu di ruang tunggu. Saya berkata bahwa saya tahu bahwa ia tidak bisa menga-

takan apa pun tentang seorang pasien kepada saya, tetapi saya masih bertanya-tanya apakah ia menyebut nama terapis suaminya kepadanya, dan apakah selama ini Wendell telah mengetahuinya—sebagaimana pasien saya telah menyebut nama Wendell di sesi kami. Dan bagaimana kami harus menangani kebetulan ini? Sebagai pasien, saya bisa mengatakan apa pun tentang aspek apa pun dari hidup saya, tetapi saya tidak ingin membayang-bayangi terapi untuk pasien Wendell dengan pengetahuan pribadi saya tentang suaminya.

"Inikah konseling yang Anda inginkan?" tanya Wendell.

Saya mengangguk. Mengingat kesalahan sebelumnya, saya bayangkan sekarang ia akan sangat berhati-hati dalam merespons.

"Apa yang bisa saya katakan yang akan bermanfaat bagi Anda?" tanyanya.

Saya memikirkannya: Ia tidak bisa menjawab pertanyaan saya tentang apakah jadwal sesi Margo adalah sebelum jadwal sesi saya—atau apakah ia menyadari bahwa kami sedang membicarakan Margo. Ia tidak bisa memberitahu apakah ia baru mengetahui bahwa saya merawat suami pasiennya atau apakah selama ini ia sudah tahu. Ia tidak bisa memberitahu apa yang mungkin Margo katakan atau tidak katakan tentang saya. Dan saya tahu bahwa jika saya akan membicarakan John, Wendell akan menanganinya secara profesional. Mungkin saya menginginkan nasihatnya tentang apakah saya telah melakukan hal yang benar dengan memberitahukan situasi ini kepadanya.

Saya malah bertanya, "Apa Anda pernah bertanya-tanya apakah saya seorang terapis yang baik? Maksud saya, setelah semua yang telah Anda lihat di sini?" Saya ingat pertanyaan saya sebelumnya "Apakah Anda menyukai saya?" tetapi kali ini saya menanyakan hal lain. Di saat itu saya mengatakan, *Apakah Anda mencintai saya sebagai seorang anak,* neshama-*ku?* Sekarang saya mengatakan, *Bisakah Anda membayangkan saya sebagai orang dewasa yang kompeten?*

Tentu saja Wendell belum pernah melihat saya memberi terapi, tidak pernah mengawasi pekerjaan saya. Bagaimana ia bisa berpendapat untuk soal itu? Saya mulai mengatakan ini, tetapi Wendell menghentikan saya.

"Saya *tahu* Anda terapis yang baik," katanya.

Pada mulanya saya tidak mengerti. Ia tahu saya seorang terapis yang baik? Berdasarkan ap—*oh!* Jadi Margo pikir situasinya bersama John sudah lebih baik.

Wendell tersenyum. Saya tersenyum. Kami berdua tahu bahwa ia tidak bisa memberitahu saya.

"Saya punya satu pertanyaan lagi," kata saya. "Mengingat situasi ini, bagaimana kita bisa mengurangi kecanggungan?"

"Mungkin Anda baru saja melakukannya," katanya.

Dan ia benar. Dalam terapi bersama pasangan, kami bicara tentang perbedaan di antara privasi (ruang psikis kita yang dibutuhkan semua orang dalam sebuah relasi yang sehat) dan kerahasiaan (yang berakar dari perasaan malu dan cenderung menggerogoti). Carl Jung menyebut rahasia sebagai "racun psikis" dan rasanya melegakan karena rahasia terakhir ini sudah terbuka di antara kami.

Saya tidak meminta konseling lagi, karena sebenarnya Wendell telah menasihati saya sejak hari pertama bahwa terapi adalah sebuah profesi yang dipelajari dengan praktik—bukan hanya mempraktikkan pekerjaan sebagai terapis, tetapi juga berpraktik sebagai pasien. Ini adalah magang ganda, dan itulah sebabnya ada ungkapan yang mengatakan bahwa terapis hanya bisa membawa pasiennya sejauh mereka telah berjalan dalam kehidupan internalnya sendiri. (Ada banyak perdebatan tentang gagasan ini—seperti rekan-rekan saya, saya telah melihat banyak pasien yang bisa mencapai ketinggian yang hanya bisa saya cita-citakan. Namun, tidak mengejutkan

bahwa saat saya sembuh di bagian dalam, saya juga menjadi lebih mahir dalam menyembuhkan orang lain.)

Di tingkatan praktis, saya juga telah membawa pelajaran dari Wendell langsung ke kantor saya.

"Saya teringat akan karikatur tentang seorang narapidana yang mengguncang jeruji penjara..." kata saya kepada John saat saya berusaha menolongnya melihat bahwa "orang tolol" yang ia bicarakan bukanlah orang yang memenjarakannya.

Ketika saya tiba pada bagian inti—jeruji itu terbuka di kedua sisinya—John tersenyum sesaat, seakan mengakuinya, tetapi ia segera menampiknya. "Ah, yang benar saja," katanya, menggulirkan matanya ke atas. "Apakah pasien-pasien lain juga memercayai ini?" Namun, ia pembohong. Intervensi itu sangat ampuh bagi semua orang lain.

Meski begitu, keterampilan paling penting yang telah saya petik dari Wendell adalah mengetahui cara untuk tetap strategis sambil tetap membawa kepribadian saya sendiri ke dalam ruangan. Apakah saya akan menendang pasien untuk menekankan maksud tertentu? Mungkin tidak. Apakah saya akan menyanyi? Saya tidak yakin. Namun mungkin saya tidak akan berteriak "SIAL!" bersama Julie jika saya belum melihat Wendell yang begitu menjadi dirinya sendiri saat bersama saya. Saat pendidikan, kami belajar tentang terapi dari buku, menguasai dasar-dasar terapi, sebagaimana Anda harus menguasai tangga nada ketika belajar bermain piano sebelum bisa berimprovisasi dengan terampil. Aturan Wendell tidak sesederhana "tidak ada aturan". Ada *aturan*, dan kita dilatih untuk mematuhinya dengan alasan tertentu. Namun, Wendell telah menunjukkan kepada saya bahwa aturan, yang dibengkokkan dengan sengaja dan dengan niat tertentu bisa melebarkan rumusan dari apa yang disebut terapi yang efektif.

Wendell dan saya tidak membicarakan John dan Margo lagi, tetapi beberapa minggu kemudian, saat saya duduk di kursi saya di ruang tunggu, pintu Wendell terbuka dan saya mendengar suara seorang pria. "Jadi, sampai Rabu depan di jam yang sama?"

"Ya, sampai jumpa," jawab Wendell, lalu pintunya menutup.

Melewati tirai, seorang pria muda yang mengenakan setelan jas keluar dari pintu ke lorong. *Menarik,* pikir saya. Mungkin perempuan sebelum saya sudah mengakhiri terapinya, atau mungkin itu *memang* Margo, dan Wendell merekayasa alasan untuk mengganti jadwalnya untuk melindungi privasi saya jika pada akhirnya Margo mengetahui semuanya. Namun, saya tidak bertanya, karena itu sudah tidak penting lagi.

Wendell benar: kecanggungan telah menghilang. Rahasia sudah terbuka, racun psikis telah dicairkan.

Saya telah mendapatkan semua konseling yang saya butuhkan—atau jangan-jangan sebenarnya itu adalah terapi?

Bab 50
Deathzilla

Sepuluh menit sebelum sesi Julie, saya sedang menjejalkan *pretzel* ke perut saya di dapur kantor kami. Sekarang saya tidak pernah tahu kapan sesi terakhir kami. Jika ia terlambat, saya langsung memikirkan hal terburuk. Haruskah saya mengeceknya di luar jadwal sesi atau membiarkan ia menelepon jika ia membutuhkan saya (dengan mengetahui bahwa ia sulit meminta bantuan)? Haruskah saya melonggarkan batas-batas terapis—untuk pasien yang sakit parah?

Terakhir kalinya melihat Julie di Trader Joe's, saya enggan masuk ke antrean kasirnya, tetapi setiap kali sesudah itu, jika kebetulan saya berada di sana bersamaan dengan jam kerjanya, Julie akan melambaikan tangan memanggil saya. Jika putra saya ada bersama saya, ia mendapat stiker tambahan dan mereka saling menepukkan tangan. Dan putra saya menyadari jika Julie tidak ada di sana.

"Di mana Julie?" tanyanya, memindai meja-meja kasir untuk menemukannya saat kami mendekat. Saya bukan tidak mau membicarakan kematian dengan seorang anak berusia delapan tahun—beberapa tahun yang lalu, seorang teman masa kanak-kanak meninggal karena kanker, dan saya harus memberitahu tentang penyakitnya kepada Zach. Namun, karena kerahasiaan terapi, saya tidak bisa mengungkapkan lebih banyak tentang Julie. Satu pertanyaan akan menjurus ke pertanyaan lainnya, ke batas yang tidak boleh saya lintasi.

"Mungkin ia berganti hari" kata saya, seakan-akan saya hanya mengenalnya sebagai karyawan Trader Joe's, "Atau mungkin ia mendapat pekerjaan lain."

"Ia tidak mungkin mencari pekerjaan lain," kata Zach. "Ia *mencintai* pekerjaannya!" Saya dikejutkan oleh responsnya: bahkan seorang anak kecil bisa merasakannya.

Tanpa Julie di sana, Zach pergi ke antrean Emma—perempuan yang telah menawarkan diri untuk mengandung bayi Julie. Emma juga selalu memberinya stiker tambahan.

Namun kembali di kantor, saat menunggu kedatangan Julie, saya mengajukan pertanyaan yang sama dengan Zach: "Di mana Julie?"

Ada sebuah kata yang kami gunakan untuk mengakhiri terapi: "terminasi". Saya selalu menganggap kata itu terlalu keras untuk apa yang idealnya adalah suatu pengalaman yang hangat, pahit-manis, dan mengharukan, mirip acara wisuda. Pada umumnya, ketika terapi hampir berakhir, pekerjaan kami beralih ke tahap akhir, yang merupakan penyampaian salam perpisahan. Di sesi-sesi itu, kami merangkum perubahan yang telah pasien lakukan dengan bicara tentang "proses dan kemajuan". Apa yang telah dirasa membantu untuk tiba di tempat yang sekarang? Apa yang tidak membantu? Apa yang telah ia pelajari tentang dirinya sendiri—ke-

kuatannya, tantangannya, naskah dan narasi internalnya—dan strategi serta cara yang lebih sehat untuk menjadi dirinya seperti apa yang bisa ia bawa setelah ia pergi?

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak dari kita yang tidak pernah mengalami perpisahan yang bermakna—bahkan mungkin tidak pernah mendapat salam perpisahan sama sekali—dan proses terminasi memungkinkan seseorang yang telah menghabiskan satu tahun atau lebih untuk mengelola isu-isu hidup yang bermakna untuk berbuat lebih banyak daripada sekadar mengakhirinya dengan beberapa versi dari "Yah, terima kasih sekali lagi—sampai jumpa!" Riset menunjukkan bahwa kita cenderung mengingat pengalaman berdasarkan bagaimana pengalaman itu diakhiri, dan terminasi adalah sebuah tahap yang sangat penting dalam terapi karena itu memberi pengalaman kesimpulan positif dari apa yang bisa saja berakhir dengan negatif, tidak selesai, atau hampa.

Namun, saya dan Julie telah bersiap untuk jenis terminasi yang lain. Kami berdua tahu bahwa terapinya tidak akan berakhir sampai ia meninggal: saya telah menjanjikan itu. Dan akhir-akhir ini proses kami terdiri dari semakin banyak keheningan, bukan karena kami menghindar dari mengatakan sesuatu, tetapi karena inilah cara kami yang paling jujur dalam saling berhadapan. Keheningan kami begitu kaya, berbagai emosi kami berputar-putar di udara—dan keheningan itu juga juga ada kaitannya dengan kondisinya yang menurun. Energinya semakin sedikit, dan bicara bisa melelahkan. Anehnya, dari luar Julie tampak sehat, hanya lebih kurus, dan itu sebabnya banyak orang yang sulit percaya bahwa ia sedang sekarat. Terkadang saya juga tidak percaya. Dan dari satu sisi, keheningan kami melayani sebuah tujuan lain: keheningan itu memberi kami ilusi bahwa kami sedang menghentikan waktu. Selama lima puluh menit yang damai, kami berdua diberi istirahat dari dunia luar. Ia merasa aman di sini, katanya kepada saya, tidak ha-

rus mencemaskan orang-orang yang mencemaskannya, karena mereka memiliki perasaannya sendiri-sendiri.

"Tapi saya punya *perasaan* tentang Anda," kata saya saat Julie mengatakan itu.

Ia berpikir sejenak lalu berkata dengan sederhana, "Saya tahu."

"Anda ingin tahu apa perasaan saya?" tanya saya.

Julie tersenyum. "Saya juga sudah tahu itu." Lalu, kami kembali ke keheningan.

Tentu saja, di antara keheningan, saya dan Julie juga bicara. Baru-baru ini, ia mengatakan sedang memikirkan tentang perjalanan waktu. Belum lama ini ia mendengar tentangnya di siaran radio, dan membagikan kutipan yang ia sukai, penjelasan tentang masa lalu sebagai "ensiklopedia yang sangat luas tentang bencana yang masih bisa Anda perbaiki." Ia menghafalnya, katanya, karena itu membuatnya tertawa. Lalu, itu membuat dia menangis. Karena ia tidak akan pernah hidup cukup panjang untuk memiliki daftar bencana yang orang lain dapatkan saat mereka mencapai usia lanjut—relasi yang ingin mereka jalin kembali, jalan karier yang ingin mereka ambil, kesalahan yang ingin mereka perbaiki.

Alih-alih begitu, Julie telah menjalani perjalanan waktu ke masa lalu untuk menghidupkan kembali bagian-bagian dari hidupnya yang telah ia nikmati: pesta ulang tahun ketika ia masih kecil, liburan bersama kakek-nenek, pertama kali menaksir seseorang, penerbitan pertamanya, perbincangan pertamanya dengan Matt, perbincangan yang berlangsung sampai subuh dan masih belum berakhir sampai sekarang. Namun bahkan jika ia sehat, katanya, ia tidak pernah ingin pergi ke masa depan. Ia tidak ingin mengetahui alur cerita film sebelum menontonnya, ia tidak ingin merusaknya.

"Masa depan adalah harapan," kata Julie. "Tetapi di manakah harapan itu jika Anda sudah mengetahui apa yang terjadi? Lalu, untuk apa Anda hidup? Untuk apa Anda berusaha keras?"

Saya langsung memikirkan perbedaan antara Julie dan Rita, antara muda dan tua, tetapi terbalik. Julie, yang muda, tidak punya masa depan tetapi bahagia dengan masa lalunya. Rita, yang tua, mempunyai masa depan tetapi dibebani oleh masa lalunya.

Pada hari itulah untuk pertama kalinya Julie tertidur di tengah sesi. Ia tertidur beberapa menit, dan ketika terbangun dan menyadari apa yang telah terjadi, ia bergurau karena malu, tentang bagaimana saya pasti melakukan perjalanan waktu ketika ia tidur, berharap andai saja saya berada di tempat lain.

Saya mengatakan tidak ingin berada di tempat lain. Saya sedang berusaha mengingat bahwa pasti saya telah mendengar siaran radio yang sama, dan saya sedang memikirkan pengamatan yang diutarakan di akhir segmen itu—bahwa kita semua melakukan perjalanan waktu ke masa depan, dan dengan kecepatan yang sama: 60 menit per jam.

"Kalau begitu kita sama-sama pengelana waktu di sini," kata Julie.

"Ya, benar," kata saya. "Bahkan ketika Anda sedang istirahat."

Di lain waktu, Julie memecah keheningan untuk menceritakan bahwa Matt pikir dirinya adalah Deathzilla—heboh merencanakan pesta kematian, seperti beberapa calon pengantin menjadi Bridezilla yang heboh dengan pesta pernikahannya. Ia bahkan menyewa seorang perencana pesta untuk membantu melaksanakan visinya ("Bagaimanapun juga ini adalah *hariku*!"), dan terlepas dari ketidaknyamanan di awal, sekarang Matt juga ikut heboh.

"Kami telah merencanakan pernikahan bersama-sama dan sekarang kami merencanakan pemakaman bersama-sama," kata Julie, dan menurutnya, itu telah menjadi salah satu pengalaman paling intim dalam hidup mereka, penuh cinta yang mendalam, kepedihan yang mendalam, dan penuh humor. Ketika saya bertanya hari seperti apa yang diinginkannya, awalnya ia berkata, "Yah, saya le-

bih ingin tidak mati pada hari itu," tetapi selain itu, ia tidak ingin hari itu "dilapisi gula" dan "ceria". Ia menyukai gagasan "merayakan hidup", yang menurut perencana pesta sedang populer di masa kini, tetapi ia tidak menyukai pesan yang menyertainya.

"Itu kan pemakaman," katanya. "Semua orang di kelompok kanker saya berkata, 'Aku ingin orang merayakan! Aku tidak ingin orang bersedih di pemakamanku. Dan saya pikir, 'Mengapa tidak? Kau kan *mati*!'"

"Anda ingin menyentuh orang-orang, dan ingin mereka terpengaruh oleh kematian Anda," kata saya. "Dan Anda ingin orang-orang itu mengingat Anda, menyimpan Anda di benak mereka."

Julie mengatakan ia ingin orang membawanya di benak mereka seperti ia membawa saya di benaknya di antara sesi-sesi.

"Saya sedang mengemudi, lalu panik tentang sesuatu, tetapi kemudian saya akan mendengar suara Anda," jelasnya. "Saya akan mengingat sesuatu yang telah Anda katakan."

Saya ingat bagaimana saya juga melakukannya dengan Wendell—bagaimana saya telah menginternalisasikan kalimat tanyanya, caranya membingkai ulang situasi, suaranya. Ini adalah pengalaman yang begitu universal sehingga salah satu tes litmus dari apakah pasien sudah siap untuk terminasinya adalah apakah mereka membawa-bawa suara terapisnya di dalam kepalanya, menerapkannya ke sebuah situasi, dan pada dasarnya menggantikan kebutuhan akan terapi secara keseluruhan. "Saya mulai merasa tertekan," mereka melaporkan menjelang akhir terapi, "tetapi kemudian saya ingat apa yang Anda katakan sebulan yang lalu." Saya telah membawa seluruh perbincangan dengan Wendell di kepala saya, dan Julie telah melakukan hal yang sama dengan saya.

"Saya tahu mungkin ini terdengar tidak waras," kata Julie. "Tetapi saya tahu bahwa saya akan mendengar suara Anda ketika saya mati—bahwa saya akan mendengar Anda di mana pun saya berada."

Terkadang Julie memberitahu bahwa ia mulai berpikir tentang kehidupan setelah kematian, sebuah konsep yang tidak ia percayai sepenuhnya tetapi bagaimanapun juga ia renungkan, "siapa tahu itu benar." Apakah ia akan sendirian? Takut? Ia sadar bahwa semua orang yang ia cintai masih hidup—suaminya, orangtuanya, kakek-neneknya, adiknya, keponakannya. Siapa yang akan menemaninya di sana? Lalu, ia menyadari dua hal: pertama, bayi-bayi dari kegugurannya mungkin akan ada di sana, di mana pun "di sana" itu; kedua, ia mulai percaya bahwa ia bisa mendengar, dengan cara spiritual yang belum diketahui, suara dari orang-orang yang ia cintai.

"Saya tidak akan pernah mengatakan ini jika tidak sedang sekarat," katanya malu-malu, "tetapi saya memasukkan Anda di antara orang-orang yang saya sayangi. Saya tahu Anda terapis saya, jadi saya harap Anda tidak menganggap ini mengerikan, tetapi ketika saya memberitahu orang-orang bahwa saya menyayangi terapis saya, saya serius—saya *menyayangi* terapis saya."

Walaupun selama bertahun-tahun saya sudah bisa menyayangi banyak pasien, saya tidak pernah menggunakan kata-kata itu kepada mereka. Di saat pendidikan, kami diajarkan untuk berhati-hati dengan kata-kata kami untuk menghindari kesalahpahaman. Ada banyak cara untuk menyampaikan bagaimana kami telah menjadi sangat menyayangi mereka tanpa memasuki wilayah yang berisiko. Mengatakan "Saya menyayangi Anda" bukanlah salah satu dari cara itu. Namun, Julie telah mengatakan ia menyayangi saya, dan saya tidak akan *sok* profesional dan menjawab dengan respons yang telah diencerkan.

"Saya juga menyayangimu, Julie," kata saya kepadanya pada hari itu. Ia tersenyum, lalu memejamkan mata dan tertidur lagi.

Saat berdiri di dapur, menunggu, saya memikirkan perbincangan itu, dan bagaimana saya juga akan mendengar suaranya, lama

setelah ia pergi, terutama di saat-saat tertentu, seperti saat belanja di Trader Joe's, atau melipat pakaian dan melihat atasan piyama itu, "*Namastay in Bed*", di tumpukan. Sekarang, saya menyimpan atasan piyama itu bukan untuk mengingat Sang Mantan lagi, tetapi untuk mengingat Julie.

Saya masih mengunyah *pretzel* ketika lampu hijau menyala. Saya memasukkan satu *pretzel* lagi ke mulut, mencuci tangan, dan menarik napas lega.

Hari ini Julie datang lebih pagi. Ia masih hidup.

Bab 51
Dear Myron

Rita sedang membawa portofolio seniman, sebuah tas hitam besar dengan pegangan nilon yang setidaknya satu meter panjangnya. Ia mulai mengajar seni di universitas setempat, di mana ia seharusnya lulus kalau saja tidak berhenti kuliah untuk menikah—dan hari ini ia membawa hasil karyanya sendiri untuk ditunjukkan kepada para mahasiswa.

Portofolionya berisi sketsa dari cetakan lukisan yang ia jual di situs webnya: serial berdasarkan hidupnya sendiri. Gambar-gambar itu komikal, bahkan mirip kartun, tetapi tema-temanya—penyesalan, penghinaan, waktu, seks di usia 80 tahun—menunjukkan kegelapan dan kedalaman. Ia pernah menunjukkannya kepada saya, tetapi sekarang, ketika meraih portofolionya, ia mengeluarkan benda lain: buku catatan kuning.

Sejak berciuman dua bulan yang lalu, ia belum bicara dengan Myron—malah sebenarnya telah menghindarinya dengan pergi

senam di YMCA pada waktu yang berbeda, tidak menjawab ketukan pintunya (sekarang ia menggunakan lubang intipnya untuk pemilahan, tidak lagi untuk memata-matai Halo Keluarga), berjalan dengan cepat ketika berada di gedungnya. Ia telah meluangkan waktu untuk membuat naskah surat, terobsesi pada setiap kalimatnya. Ia tidak tahu apakah kata-katanya masuk akal, dan setelah membacanya kembali tadi pagi, ia tidak yakin bahwa ia harus mengirimnya.

"Bolehkah saya membacakannya pada Anda sebelum saya membuat diri saya terlihat bodoh?" tanyanya.

"Tentu saja," kata saya, dan ia meletakkan buku catatan kuning itu di pangkuannya.

Saya bisa melihat tulisan tangannya dari tempat duduk—bukan huruf-hurufnya, tetapi bentuknya. Tulisan tangan seniman, pikir saya. Lekuk yang indah, lingkaran yang sempurna, tetapi dengan gaya tersendiri. Ia membutuhkan beberapa waktu untuk memulai. Ia menarik napas, mengembuskan napas, nyaris memulai, menarik napas lagi, mengembuskan napas lagi. Akhirnya, ia bicara.

"*Dear Myron*," katanya, membaca, lalu menengadah menatap saya.

"Apakah itu terlalu resmi—atau mungkin terlalu akrab? Menurut Anda haruskah saya memulai dengan 'hai'? Atau lebih netral, 'Myron'?"

"Saya rasa jika terlalu mengkhawatirkan detail, Anda akan melewatkan gambaran besarnya," kata saya, dan Rita mengernyit. Ia tahu bahwa yang saya maksud bukan hanya salam pembukaannya.

"Baiklah kalau begitu," katanya, menatap kembali ke catatannya. Namun, ia tetap meraih pena, mencoret kata "*dear*", lalu menarik napas dan memulai lagi.

"Myron," ia membaca. "Aku minta maaf atas perilakuku yang tidak bisa dimaafkan di tempat parkir bulan lalu. Itu benar-benar

tidak pantas, dan aku berutang maaf padamu. Aku jelas berutang penjelasan, dan tentu saja kau berhak mendapat penjelasan. Jadi aku akan menjelaskannya di sini, lalu, aku yakin, sesudahnya kau tidak akan mau bertemu denganku lagi."

Pasti saya mengeluarkan suara—*mmm* yang otomatis—karena Rita mengangkat kepalanya dan bertanya, "Apa? Terlalu berlebihan?"

"Saya sedang memikirkan tentang hukuman penjara," kata saya. "Saya menangkap bahwa Anda menganggap Myron mematuhi sistem hukuman yang sama dengan Anda." Rita berpikir, lalu mencoret sesuatu, lalu melanjutkan.

"Sejujurnya, Myron," lanjutnya membaca dari buku catatannya, "pada mulanya aku tidak tahu mengapa aku menamparmu. Aku pikir itu karena aku marah bahwa kau berkencan dengan perempuan itu, yang jujur saja, tidak pantas untukmu. Tetapi yang lebih penting, aku tidak mengerti mengapa kita bertingkah seperti pasangan selama berbulan-bulan—mengapa kau memperbolehkanku untuk keliru mengartikan situasi seperti ini—hanya untuk kemudian menyingkirkanku. Aku tahu kau sudah mengajukan alasan-alasanmu. Kau bilang kau takut memulai hubungan romantis denganku karena jika ternyata berakhir dengan buruk, kau akan kehilangan persahabatan kita. Kau takut bahwa jika hubungan itu tidak berjalan dengan baik, kita akan merasa canggung untuk tinggal di gedung yang sama—seakan-akan bukanlah hal yang canggung untuk melihatmu bersama perempuan itu, yang suara berkoteknya bisa terdengar sampai dua lantai di atas, bahkan saat televisiku menyala."

Rita menatap saya, mengangkat alisnya untuk bertanya, dan saya menggeleng. Ia mencoret sesuatu.

"Tetapi sekarang, Myron," Rita melanjutkan, "kau bilang mau mengambil risiko itu. Kau bilang aku pantas untuk risiko itu. Dan

ketika kau mengatakan itu di tempat parkir, aku harus lari karena, percaya atau tidak, aku merasa kasihan padamu. Aku merasa kasihan karena kau tidak tahu risiko apa yang akan kau ambil dengan terlibat denganku. Tidak akan adil bagimu, tanpa memberitahu siapa aku sebenarnya."

Setetes air mata bergulir di wajahnya, lalu tetes lainnya, dan ia merogoh ke kantung samping dari tas portofolionya, di mana ia telah menjejalkan setumpuk tisu. Seperti biasanya, sekotak tisu bersih bertengger di sisinya, dan saya masih jengkel karena ia tidak mau *mengambil tisu itu.* Ia menangis untuk beberapa saat, menyusupkan tisu kembali ke kantung tas, lalu kembali menatap catatannya.

"Kau pikir kau mengetahui masa laluku," Rita kembali membaca. "Pernikahanku, nama dan usia anak-anakku, di mana mereka tinggal, dan bahwa aku tidak sering menemui mereka. Nah, kata 'sering' itu tidaklah akurat. Seharusnya aku mengatakan bahwa aku sama sekali tidak menemui mereka. Mengapa? Karena mereka membenciku."

Rita tersedak, kemudian menata dirinya kembali dan melanjutkan.

"Yang tidak kau ketahui, Myron—bahkan yang tidak diketahui sepenuhnya oleh suami kedua dan ketigaku—adalah ayah mereka, suami pertamaku, Richard, adalah seorang peminum. Dan ketika minum, ia melukai anak-anak kami, *anak-anakku*—terkadang dengan kata-kata, terkadang dengan tangan. Ia melukai mereka dengan cara yang tidak sanggup aku gambarkan di sini. Saat itu aku berteriak agar ia berhenti, memohon, lalu ia membalas berteriak, dan jika sedang sangat mabuk, ia juga melukaiku, dan aku tidak ingin anak-anak melihat itu, jadi aku berhenti. Kau tahu apa yang kemudian aku lakukan? Aku masuk ke kamar yang lain. Kau baca itu, Myron? *Suamiku melukai anak-anakku dan aku pergi ke ruang-*

an lain! Lalu aku berpikir tentang suamiku, 'Kau sudah menghancurkan mereka untuk selamanya, melukai mereka tanpa bisa diperbaiki' dan aku juga tahu bahwa aku menghancurkan mereka, lalu aku menangis dan tidak berbuat apa-apa."

Sekarang Rita menangis dengan begitu keras sehingga ia tidak bisa bicara lagi. Ia menutup wajahnya dengan tangan, dan ketika sudah tenang, ia membuka kantung sisi portofolionya, mengeluarkan tisu bekas, melap wajahnya, menjilat jarinya, dan kembali ke halaman di buku catatannya.

"Mungkin kau bertanya-tanya mengapa aku tidak melaporkannya kepada polisi? Mengapa aku tidak pergi dan membawa anak-anak? Saat itu, aku mengatakan kepada diriku bahwa tidak ada jalan keluar untuk bertahan hidup, untuk mengasuh anak-anak, dan mendapatkan pekerjaan yang baik dengan ijazah SMA. Setiap hari, aku mengamati iklan lowongan pekerjaan di koran dan berpikir, aku bisa menjadi pramusaji atau sekretaris atau penata buku, tetapi bisakah aku mengurus anak sekaligus bekerja? Siapa yang akan menjemput anak-anak dari sekolah? Siapa yang akan memasak untuk mereka? Aku tidak pernah menelepon untuk mencaritahu, karena sejujurnya—dan kau harus mendengar ini, Myron—sejujurnya, aku tidak ingin mencaritahu. Benar: *Aku tidak ingin mencaritahu.*"

Rita menatap saya seakan-akan berkata, *Lihat. Lihatlah betapa aku seorang monster.* Bagian ini juga baru bagi saya. Ia mengacungkan jari—sinyal bagi saya untuk menunggu sampai tenggorokannya tidak tersekat lagi—lalu melanjutkan membaca.

"Sebagai anak, aku merasa begitu sendirian—ini bukan alasan, hanya penjelasan—sehingga bayangan hidup seorang diri bersama empat anak dan bekerja delapan jam sehari di pekerjaan yang berujung buntu, aku tidak sanggup menanggungnya. Aku telah melihat apa yang terjadi pada orang lain yang bercerai, bagaimana

mereka telah dibenci, dan aku pikir, *Tidak, terima kasih.* Aku membayangkan bahwa aku tidak akan punya orang dewasa untuk diajak bicara, dan, mungkin lebih parah lagi, aku akan kehilangan keselamatanku sendiri. Aku tidak akan punya waktu dan sumber daya untuk melukis, dan aku khawatir bahwa dalam situasi seperti itu, aku akan tergoda untuk bunuh diri. Aku membenarkan keputusanku untuk tetap tinggal di pernikahan itu dengan pemikiran bahwa jika anak-anak memiliki ibu yang depresi, itu akan lebih baik daripada ibu yang mati. Tetapi ada satu kebenaran lagi, Myron: Aku tidak ingin kehilangan Richard."

Tawa yang gelap muncul dari Rita, lalu air mata. Ia menghapus air matanya dengan tisu bekas.

"Richard—aku benci dia, ya, tetapi aku juga mencintainya, atau tepatnya versi dirinya sebelum kami menikah. Ia cerdas, jenaka, dan meski terdengar aneh, aku tahu aku akan merindukan pertemanannya. Selain itu, aku akan cemas jika anak-anak menghabiskan waktu hanya bersama ayah mereka, mengingat kebiasaan minumnya dan kemarahannya, jadi aku berjuang untuk mempertahankan mereka tetap bersamaku, dan mengingat ia bekerja setiap hari, sering kali pergi makan di larut malam, dia setuju saja. Tetapi pikiran bahwa ia bisa melepaskan tanggung jawabnya dengan begitu mudah membuatku merasa sangat dendam."

Rita menjilat jarinya untuk membalik halaman lagi, tetapi ludahnya lengket dan diperlukan beberapa upaya lagi sebelum ia bisa membalik satu halaman.

"Suatu kali, ketika sedang sangat berani, aku memberitahu Richard bahwa aku akan pergi. Aku serius, Myron, itu bukan gertakan semata. Aku bersiteguh bahwa aku sudah muak. Jadi, aku memberitahu dia, dan Richard hanya menatapku, terkejut pada awalnya, aku rasa. Tetapi kemudian senyum terbentuk di wajah-

nya, senyuman paling jahat yang pernah aku lihat, dan dengan perlahan-lahan, dan sengaja, ia berkata dengan suara yang hanya bisa aku gambarkan sebagai geraman, 'Jika kau pergi, kau tidak akan punya *apa-apa.* Anak-anak tidak akan punya apa-apa. Jadi, silakan, Rita. Pergilah!' Lalu ia mulai tertawa, ada racun di tawanya, dan saat itu juga aku tahu bahwa itu ide yang konyol. Aku tahu aku harus tinggal. Tetapi untuk tinggal, untuk hidup dalam situasi ini, aku mengatakan segala jenis dusta kepada diriku. Aku mengatakan kepada diriku bahwa ini semua akan berhenti. Bahwa Richard akan berhenti minum. Dan terkadang ia berhenti untuk beberapa waktu. Tetapi kemudian aku menemukan tempat-tempat persembunyiannya, botol-botol yang mengintip keluar dari balik buku-buku hukummya di rak ruang kerjanya, atau dibungkus selimut di atas lemari pakaian anak-anak, lalu kami kembali ke neraka.

"Aku membayangkan apa yang sedang kau pikirkan saat ini—bahwa aku sedang membuat alasan. Bahwa aku menggambarkan diri sebagai korban. Semua itu benar. Tetapi, aku juga telah banyak berpikir tentang bagaimana seseorang bisa menjadi sesuatu dan sesuatu yang lain pada waktu yang bersamaan. Aku telah memikirkan betapa aku sangat mencintai anak-anakku terlepas dari apa yang telah aku biarkan terjadi pada mereka, dan bagaimana Richard, aku rasa, juga mencintai mereka. Aku telah memikirkan bagaimana ia bisa melukai mereka dan melukai aku tetapi juga mencintai kami, tertawa bersama kami, membantu pekerjaan rumah anak-anak, dan menjadi pelatih di pertandingan Liga Kecil mereka. Aku telah memikirkan bagaimana Richard berkata bahwa ia akan berubah, dan betapa dia memang ingin berubah, dan bagaimana ia juga masih tidak mau berubah, setidaknya tidak untuk waktu lama, dan bagaimana terlepas dari semua ini, tidak satu pun dari perkataannya adalah dusta.

"Ketika pada akhirnya aku pergi, Richard menangis. Aku belum pernah melihat ia menangis. Ia memohon agar aku tetap tinggal. Tetapi aku melihat anak-anakku, yang sekarang sudah remaja, menggunakan obat terlarang dan melukai diri mereka sendiri, ingin mati seperti aku. Putraku nyaris overdosis, dan seakan sebuah tombol telah ditekan, aku berkata, *cukup*. Tidak ada yang bisa menghentikan aku dari membawa anak-anak dan pergi—tidak kemiskinan, tidak kekhawatiran tentang tidak bisa melukis lagi, atau takut sendirian selama sisa hidup. Pagi hari setelah malam ketika aku memberitahu Richard bahwa aku akan pergi, aku menarik uang dari akun bank kami, melamar pekerjaan, dan menyewa apartemen dua kamar tidur, satu kamar untuk aku dan putriku, satu untuk anak laki-laki, dan kami pergi.

"Tetapi itu sudah terlambat. Anak-anak sudah kacau. Mereka membenciku, dan anehnya, mereka ingin kembali pada Richard. Begitu kami pergi, Richard bersikap sangat baik, dan ia membiayai mereka. Ia muncul di sekolah putriku dan mentraktir dia dan teman-temannya dengan makanan mewah. Dan tidaklah lama sebelum anak-anak mengingatnya dengan cara yang lain—terutama anak terkecil yang rindu bermain bola dengannya. Anak terkecilku memohon untuk tinggal bersamanya. Dan aku merasa bersalah karena pergi. Aku meragukan diri sendiri. Apakah itu keputusan yang benar?"

Rita berhenti. "Tunggu," katanya kepada saya. "Saya tidak bisa menemukan bagian selanjutnya." Ia membalik beberapa halaman, lalu melanjutkan.

"Lalu, Myron, pada akhirnya anak-anakku memutus aku dari hidup mereka. Setelah perceraian keduaku, mereka bilang mereka tidak menghormatiku. Mereka tetap berhubungan dengan Richard secara berkala, dan ia mengirim uang pada mereka, tetapi ketika ia meninggal, istri barunya mengambil semua uangnya dan anak-

anak marah. Sangat marah! Dan tiba-tiba mereka ingat dengan lebih jelas apa yang telah Richard lakukan pada mereka, tetapi mereka bukan hanya marah kepadanya—mereka masih marah padaku, karena membiarkan itu terjadi. Dengan berjalannya waktu, mereka menyingkirkan aku, dan satu-satunya waktu aku mendengar dari mereka adalah ketika mereka berada dalam masalah. Putriku memiliki kekasih yang suka melecehkan dan membutuhkan uang untuk pergi—tetapi ia tidak mau menceritakan rinciannya. *Kirim saja uangnya,* katanya, jadi itu yang aku lakukan. Aku mengirim uang kepadanya untuk menyewa apartemen dan membeli makanan. Dan, tentu saja, ia tidak benar-benar pergi dan, sejauh yang aku tahu, ia masih bersama pria itu. Lalu, putraku membutuhkan uang untuk rehabilitasi, tetapi tidak mengizinkan aku mengunjunginya."

Rita sekilas menatap jam. "Saya hampir selesai," katanya. Saya mengangguk.

"Aku berbohong kepadamu tentang satu hal lain, Myron. Aku bilang tidak bisa menjadi pasangan *bridge*-mu karena aku tidak mahir, tetapi dulu aku adalah pemain *bridge* yang sangat hebat. Aku menolak tawaranmu karena aku membayangkan itu akan menempatkanku di situasi di mana aku akan harus menceritakan apa yang sekarang aku ceritakan—bahwa kita akan pergi ke turnamen di kota di mana salah satu anakku tinggal dan kau akan bertanya mengapa kita tidak mengunjungi mereka dan aku akan harus mengarang cerita—mereka sedang keluar kota, atau sakit, atau apa saja—tetapi itu tidak akan berhasil selamanya. Kau akan curiga dan cepat atau lambat, aku tahu, kau akan memahami segalanya dan menyadari bahwa ada sesuatu yang benar-benar tidak beres. Kau akan berkata kepada dirimu sendiri, *Aha! Perempuan yang aku kencani ini sebenarnya tidak seperti yang kukira!*"

Suara Rita gemetar sampai akhirnya terputus, berusaha untuk membaca bagian terakhir.

"Jadi itulah aku, Myron," bacanya dengan begitu perlahan sehingga saya nyaris tidak bisa mendengarnya. "Itulah orang yang kau cium di lapangan parkir YMCA."

Saat Rita menunduk menatap suratnya, saya dikejutkan oleh bagaimana jelasnya ia mengutarakan kontradiksi dari riwayatnya. Ketika pertama kali datang, ia mengatakan bahwa saya mengingatkan dia akan putrinya, yang sangat ia rindukan. Ia mengatakan bahwa putrinya pernah ingin menjadi psikolog dan telah menjadi relawan di sebuah pusat perawatan, tetapi kemudian teralihkan oleh hubungannya yang bergolak.

Yang tidak saya katakan pada Rita, dalam beberapa hal, ia mengingatkan saya pada *ibu saya*. Bukan karena kehidupan dewasa ibu saya mirip dengan Rita—pernikahan orangtua saya panjang dan penuh cinta—dan ayah saya adalah ayah terbaik yang pernah ada. Hanya saja, Rita dan ibu saya datang dari masa kanak-kanak yang sulit dan sepi. Pada kasus ibu saya, ayahnya meninggal ketika ia berusia sembilan tahun, dan meski ibunya telah melakukan yang terbaik untuk membesarkan dia dan kakak perempuannya—yang delapan tahun lebih tua—ibunya menderita. Dan penderitaannya telah memengaruhi cara ia berinteraksi dengan anak-anaknya sendiri—artinya, dengan saya.

Jadi, seperti anak-anak Rita, saya pernah mengalami suatu periode di mana saya menjauhi ibu saya. Dan meski itu sudah lama berlalu, saat saya duduk bersama Rita dan mendengar kisahnya, tiba-tiba saya ingin menangis—bukan untuk *kepedihan saya* tetapi kepedihan ibu saya. Meski selama bertahun-tahun saya telah banyak memikirkan relasi saya dengan ibu saya, saya tidak pernah mempertimbangkan pengalamannya dengan cara seperti sekarang.

Saya mempunyai fantasi bahwa semua orang dewasa harus diberi kesempatan untuk mendengar seorang orangtua—bukan orangtuanya sendiri—merobek dirinya sampai terbuka, menjadi rentan sepenuhnya, dan menceritakan versi mereka dari berbagai peristiwa, karena dengan begitu Anda akan mendapat pemahaman baru tentang kehidupan orangtua Anda sendiri—apa pun situasinya.

Saat Rita membacakan suratnya, saya bukan hanya mendengarkan kata-katanya. Saya juga mengamati tubuhnya. Bagaimana, sesekali, tubuh itu meruntuh. Bagaimana terkadang tangannya gemetar, bibirnya terlipat dan tungkainya gemetar, begitu pula suaranya. Bagaimana ia menggeser tumpuan tubuhnya saat ia berhenti sejenak. Sekarang saya juga memperhatikan tubuhnya, meski ia tampak sedih, sepertinya tubuhnya sangat rileks, bahkan mungkin damai. Ia bersandar ke punggung sofa, memulihkan diri dari keletihan membaca.

Lalu, terjadi sesuatu yang menakjubkan.

Ia meraih ke kotak tisu di meja dan menarik satu lembar. Tisu yang bersih, segar! Ia membuka lipatannya, mengembuskan isi hidungnya, lalu mengambil satu lembar lagi, mengembus sekali lagi. Saya menahan diri untuk tidak berdiri dan bertepuk tangan.

"Jadi," lanjutnya, "menurut Anda haruskah saya mengirimkannya?"

Saya membayangkan Myron membaca surat Rita. Saya bertanya-tanya bagaimana ia akan merespons sebagai seorang ayah dan kakek, sebagai seseorang yang telah menikah dengan Myrna, yang kemungkinan besar adalah seorang ibu yang sangat berbeda bagi anak-anak dewasanya yang bahagia. Apakah ia akan mau menerima Rita, seutuhnya? Atau apakah informasi ini akan terlalu berlebihan baginya, sesuatu yang tidak bisa ia terima?

"Rita," kata saya, "itu keputusan yang hanya bisa dibuat oleh Anda sendiri. Tetapi saya ingin tahu, apakah ini surat untuk Myron, atau anak-anak Anda?"

Rita berhenti sejenak, menatap langit-langit. Lalu ia menatap saya kembali, mengangguk, tetapi tidak mengatakan apa pun, karena kami tahu bahwa jawabannya adalah untuk keduanya.

Bab 52
Para Ibu

"Jadi," kata saya kepada Wendell, "kami baru kembali dari makan malam bersama teman-temannya dan saya meminta Zach untuk mandi, tetapi ia ingin bermain, dan saya memberitahu bahwa kita tidak bisa bermain karena besok kau harus sekolah. Lalu ia bereaksi dengan berlebihan dan merengek, 'Ibu jahat! Ibu paling jahat!'—yang sama sekali bukan seperti dirinya—tetapi kemarahan juga sedang mendidih dalam *diri saya*.

"Jadi saya mengatakan sesuatu yang menyedihkan, seperti, 'Oh, benarkah? Kalau begitu lain kali Ibu tidak akan membawamu dan teman-temanmu untuk makan malam, karena Ibu sangat jahat.' Seperti anak berumur lima tahun! Dan ia berkata, 'Ya sudah!' lalu membanting pintu dan pergi ke kamar mandi—ia belum pernah membanting pintu—dan saya pergi ke komputer saya untuk menjawab surel, tetapi malah berpikir apakah saya benar-benar jahat.

Bagaimana aku bisa merespons seperti itu? Bagaimanapun juga aku ini orang dewasa.

"Lalu tiba-tiba saya ingat perbincangan telepon yang menjengkelkan dengan ibu saya di pagi itu lalu saya paham. Saya bukan marah pada Zach. Saya marah pada *ibu saya.* Itu adalah kasus 'pemindahan' yang klasik."

Wendell mengangguk, seakan-akan berkata, *pemindahan itu menyebalkan, bukan?* Kita semua menggunakan mekanisme pertahanan untuk menghadapi kecemasan, frustrasi, atau dorongan yang tidak bisa diterima, tetapi yang menakjubkan, *kita tidak menyadarinya pada saat itu.* Sebuah contoh yang sangat umum adalah "pengingkaran"—seorang perokok mungkin bertahan pada keyakinan bahwa sesak napasnya disebabkan oleh cuaca panas dan bukan rokoknya. Orang lain mungkin menggunakan "rasionalisasi" (pembenaran untuk sesuatu yang memalukan) dengan mengatakan bahwa ia tidak pernah benar-benar menginginkan pekerjaan yang tidak didapatkannya. Pada "pembentukan reaksi", perasaan atau dorongan yang tidak bisa diterima diungkapkan sebagai yang sebaliknya, misalnya ketika seseorang yang tidak menyukai tetangganya malah sengaja berteman dengannya, atau seorang pria taat yang tertarik kepada sesama jenis mengucapkan hal-hal yang *homophobic.*

Beberapa mekanisme pertahanan dianggap "primitif" dan beberapa lainnya lebih "matang", misalnya "sublimasi", di mana seseorang mengalihkan dorongan yang berpotensi berbahaya ke sesuatu yang tidak terlalu berbahaya (pria yang memiliki dorongan agresif memilih olahraga tinju) atau bahkan membangun (seseorang yang memiliki dorongan untuk menyayat orang menjadi seorang dokter bedah yang menyelamatkan nyawa).

"Pemindahan" (menggeser perasaan terhadap seseorang ke orang lain yang lebih aman) dianggap suatu pertahanan "neuro-

tik"—bukan primitif, bukan matang. Seseorang yang diteriaki oleh bosnya tetapi berisiko dipecat jika membalas berteriak mungkin pulang ke rumah dan berteriak ke anjingnya. Atau seorang perempuan yang merasa marah pada ibunya setelah suatu perbincangan telepon mungkin memindahkan kemarahannya kepada putranya.

Saya menceritakan kepada Wendell bahwa ketika meminta maaf kepada Zach setelah ia mandi, saya menemukan bahwa ia juga memindahkan kemarahannya kepada saya: beberapa anak telah mengusir Zach dan teman-temannya dari lapangan basket. Ketika guru pengawas lapangan berkata bahwa setiap anak boleh bermain, anak-anak itu tidak mau memberi bola kepada Zach dan teman-temannya dan mengucapkan beberapa kata yang "jahat". Zach sangat marah kepada anak-anak itu, tetapi lebih aman untuk marah kepada ibunya yang menyuruh dia untuk mandi.

"Ironi dari kisah ini," lanjut saya, "kami berdua meluncurkan kemarahan kami ke sasaran yang salah."

Dari waktu ke waktu, Wendell dan saya membahas perkembangan relasi orangtua di usia paruh baya ketika kami bergeser dari menyalahkan orangtua ke memegang tanggung jawab penuh untuk hidup kita sendiri. Wendell menyebutnya sebagai "pergantian penjaga". Jika di usia belia orang sering datang ke terapi untuk memahami mengapa orangtuanya tidak bersikap seperti yang mereka inginkan, di kemudian waktu orang datang untuk mencaritahu cara mengelola apa yang ada. Jadi, pertanyaan saya telah beralih dari "Mengapa ia tidak bisa berubah?" menjadi "Mengapa saya tidak bisa berubah?" Jadi bagaimana mungkin, tanya saya kepada Wendell, bahkan di usia empat puluhan tahun, saya bisa sangat terpengaruh oleh perbincangan telepon dengan ibu saya?

Saya tidak meminta jawaban nyata. Wendell tidak perlu memberitahu bahwa orang bisa mengalami kemunduran; bahwa kita

bisa mengejutkan diri sendiri dengan seberapa jauh kita sudah mengalami kemajuan, hanya untuk tergelincir kembali ke posisi lama.

"Itu seperti telur," kata saya, dan ia mengangguk menyetujui. Mike, rekan sekantor saya, sebelumnya telah mengatakan bahwa ketika merasa rapuh, kita seperti telur mentah yang pecah dan berantakan jika jatuh; tetapi ketika telah mengembangkan kelenturan, kita seperti telur rebus yang mungkin agak penyok ketika jatuh tetapi tidak akan sepenuhnya pecah dan tumpah ke mana-mana. Selama bertahun-tahun bersama ibu saya, saya telah beralih dari telur mentah ke telur rebus, tetapi terkadang telur mentah di dalam diri saya muncul kembali—atau pada kasus ini, terpindahkan.

Saya menceritakan kepada Wendell bahwa pada malam itu ibu meminta maaf dan kami berbaikan kembali. Namun sebelum itu, saya terjebak dalam rutinitas lama kami—ibu menginginkan saya melakukan sesuatu dengan cara yang ia inginkan; saya ingin melakukannya dengan cara saya sendiri. Dan mungkin Zach melihat saya dengan cara yang sama, berusaha mengendalikannya dengan membuatnya melakukan segalanya dengan cara yang saya inginkan—semuanya atas nama cinta, atas nama menginginkan yang terbaik bagi anak-anak kita. Meski saya terus mengaku bahwa saya sama sekali berbeda dari ibu saya, ada saat ketika, anehnya, saya sangat mirip dengannya.

Sekarang, bicara tentang perbincangan telepon, saya tidak merasa perlu menceritakan apa yang dikatakan oleh ibu saya atau apa yang saya katakan kepadanya karena saya tahu bukan itu intinya. Saya tahu bahwa Wendell akan berkata: ia punya belas kasihan untuk bagian telur mentah dari diri saya, karena ia punya belas kasihan untuk bagian telur mentah dari ibu saya. Wendell tidak akan menempatkan saya sebagai korban dan ibu saya sebagai pela-

ku. Bertahun-tahun yang lalu mungkin saya akan mendekonstruksi perbincangan kami, berusaha menarik simpati untuk situasi saya: *Anda lihat? Dia menyebalkan, bukan?* Namun, sekarang saya merasa terhibur oleh pendekatannya yang melihat dengan mata yang lebih jelas, karena ketika saya tidak sedang berada di puncak kemarahan tentang telepon itu, saya juga bisa memiliki belas kasihan untuk kami berdua.

Hari ini saya menceritakan kepada Wendell bahwa saya mulai menyimpan pesan-pesan telepon ibu saya ke komputer saya, pesan-pesan hangat dan manis yang akan ingin saya dengar, yang mungkin juga akan ingin didengar oleh putra saya ketika ia seusia saya—atau lebih jauh lagi, ketika kami berdua sudah tiada. Saya memberitahu Wendell bahwa saya juga mulai melihat bahwa omelan yang saya lakukan sebagai orangtua bukanlah melulu untuk Zach, tetapi juga untuk saya sendiri: pengalihan dari kesadaran saya bahwa pada suatu hari ia akan meninggalkan saya; dari kesedihan yang terlepas dari keinginan saya agar ia melakukan tugas sehat yang kita sebut "separasi dan individuasi".

Saya berusaha membayangkan Zach sebagai remaja, dan ibu saya menghadapi saya sebagai remaja dan melihat diri saya sebagai makhluk asing sebagaimana kelak saya akan menghadapi Zach. Rasanya belum lama ketika ia baru masuk taman kanak-kanak, dan orangtua saya sehat, dan saya sehat, dan anak-anak tetangga berlarian ke luar untuk bermain setiap sore saat makan malam, dan teman-teman keluarga terdekat kami belum pindah ke negara bagian lain, dan satu-satunya pikiran yang saya miliki tentang masa depan adalah perasaan bahwa *segalanya akan lebih mudah, aku akan mempunyai lebih banyak fleksibilitas, bisa lebih banyak tidur.* Saya tidak pernah memikirkan apa yang akan hilang.

Siapa yang tahu bahwa perbincangan telepon dengan ibu saya bisa memunculkan semua ini ke permukaan—bahwa di balik frus-

trasi lama di antara ibu dan putrinya bukan terdapat keinginan agar ia pergi, tetapi justru kerinduan agar ia tinggal untuk selamanya?

Saya teringat akan satu hal lain yang pernah Wendell katakan: "Sifat dari hidup adalah terus berubah dan sifat manusia adalah menolak perubahan." Itu adalah sesuatu yang pernah ia baca yang bergema baginya secara pribadi maupun sebagai seorang terapis, katanya, karena itu adalah sebuah tema yang mengungkapkan pergumulan yang dialami oleh hampir setiap orang. Ketika ia mengatakan ini, sehari sebelumnya saya telah diberitahu oleh dokter mata bahwa saya mengalami *presbyopia*, yang terjadi pada sebagian besar orang berusia empat puluhan tahun: secara alami, kita menjadi sulit melihat benda-benda dalam jarak dekat, kita memegangi apa yang sedang kita baca atau lihat di posisi yang lebih jauh agar kita bisa melihatnya dengan jelas. Namun, mungkin "*presbyopia* emosional" juga terjadi di sekitar usia ini, ketika kita harus menjauh untuk melihat gambaran yang lebih besar: Betapa takutnya kita untuk kehilangan apa yang kita miliki, bahkan jika kita masih mengeluh tentangnya.

***

"Dan ibu saya!" seru Julie di kantor saya di kemudian waktu pada hari itu, mengingat perbincangannya dengan ibunya di telepon pada pagi itu. "Ini sangat sulit untuknya. Ia mengatakan tugasnya sebagai orangtua adalah memastikan bahwa anak-anaknya aman ketika *ia* meninggalkan planet ini, tetapi sekarang ia sedang memastikan *saya* meninggalkan planet ini dengan aman."

Julie menceritakan bahwa ketika masih kuliah, ia bertengkar dengan ibunya di telepon. Itu pertengkaran tentang pacar Julie. Ibunya pikir Julie telah kehilangan sifat riang alaminya, dan bahwa perilaku pacarnya—membatalkan rencana di menit terakhir, mene-

kan Julie untuk menyunting makalah miliknya, menuntut Julie untuk menghabiskan liburan bersamanya alih-alih dengan keluarga Julie sendiri—merupakan penyebabnya. Ibu Julie mengusulkan agar ia pergi ke pusat konseling kampus dan membicarakannya dengan pihak yang netral, dan Julie meledak.

"Tidak ada yang salah dengan hubungan kami!" teriak Julie. "Jika pergi ke konselor, aku akan bicara tentang *ibu*, bukan tentang dia!" Ia tidak pergi ke konselor, walaupun kelak ia menyesali itu. Beberapa bulan kemudian, pacarnya meninggalkannya. Dan ibunya cukup mencintainya untuk tidak berkata "Apa Ibu bilang?" Ketika Julie menelepon sambil menangis, ibunya hanya duduk, mendengarkan.

"Sekarang," Julie menyadari, "ibu saya akan harus pergi ke terapis untuk membicarakan *saya*."

Baru-baru ini, salah satu pemeriksaan laboratorium saya menunjukkan hasil positif untuk Sindrom Sjogren, suatu penyakit autoimun yang paling umum pada perempuan berusia di atas empat puluh tahun, tetapi meski begitu, dokter-dokter tidak yakin bahwa saya mengalaminya karena saya tidak memiliki gejala-gejala utamanya. "Mungkin ini kasus yang tidak biasa," kata seorang dokter menjelaskan, lalu melanjutkan berkata bahwa mungkin saya mengalami Sjogren *dan* sesuatu yang lain, atau mungkin sesuatu yang masih belum ditemukan. Ternyata Sindrom Sjogren sulit untuk didiagnosis, dan tidak ada orang yang tahu apa penyebabnya—bisa saja genetik, lingkungan, atau dipicu oleh virus atau bakteri.

"Kami tidak punya semua jawabannya," kata dokter ini, dan walaupun ketidaktahuan membuat saya takut, komentar dari dokter lainnya lebih menakutkan lagi: "Apa pun itu, pada akhirnya ia akan menghadirkan dirinya sendiri." Minggu itu saya telah kembali mengatakan kepada Wendell bahwa ketakutan terbesar saya adalah meninggalkan Zach tanpa seorang ibu, dan Wendell berka-

ta bahwa saya punya dua pilihan: Kepada Zach, saya bisa memberi seorang ibu yang selalu cemas soal meninggalkan dirinya sebagai anak yatim atau saya bisa memberinya seorang ibu yang kesehatan tidak menentunya membuatnya lebih menyadari betapa berharganya kebersamaan mereka.

"Yang mana yang lebih menenangkan bagi Anda?" tanyanya.

Pertanyaannya mengingatkan saya pada Julie, dan bagaimana pada awalnya saya ragu ketika ia bertanya apakah saya mau menemaninya sampai kematiannya. Kelak saya menyadari bahwa bukan hanya tidak adanya pengalaman yang membuat saya terhenti sejenak—tetapi karena Julie akan memaksa saya untuk menghadapi mortalitas saya sendiri, sesuatu yang tidak siap saya lakukan. Bahkan setelah menerima permintaannya, saya menjaga keamanan saya sendiri dalam relasi itu dengan tidak pernah membandingkan mortalitas saya dengan mortalitasnya. Bagaimanapun juga, tidak ada orang yang telah menetapkan rentang usia saya. Julie telah belajar hidup dengan siapa dia dan apa yang ia miliki—yang, pada dasarnya, itulah yang saya bantu untuk dia lakukan, dan itulah yang perlu dilakukan oleh kita semua. Ada begitu banyak hal tentang hidup kita yang tetap tidak kita ketahui. Saya harus sanggup menghadapi ketidaktahuan tentang masa depan saya, mengelola kecemasan saya, dan berfokus untuk hidup di *saat ini.* Ini bukan hanya sepotong nasihat yang saya berikan kepada Julie. Sudah saatnya bagi saya untuk meminum obat saya sendiri.

"Semakin Anda menyambut kerentanan Anda," kata Wendell, "semakin sedikit ketakutan Anda."

Kita tidak cenderung berpikir seperti ini ketika masih lebih muda. Diri muda kita berpikir dalam urutan awal, pertengahan, dan sejenis akhir. Namun, di suatu titik—mungkin di pertengahan perjalanan—kita sadar bahwa setiap orang hidup dengan hal-hal yang mungkin tidak akan berjalan mulus. Bahwa pertengahan itu

adalah akhir, dan tugas kita adalah untuk memaknainya. Jika waktu terasa seperti menyelinap pergi dan saya tidak bisa menggenggamnya, ada hal lain yang juga benar: penyakit saya telah menajamkan fokus saya. Itulah sebabnya saya tidak bisa menulis buku yang salah. Itulah sebabnya saya berkencan lagi. Itulah sebabnya saya mencoba memahami ibu saya dan memandangnya dengan kemurahan hati yang telah begitu lama tidak bisa saya akses. Dan itulah sebabnya Wendell menolong saya untuk memeriksa cara pengasuhan yang kelak akan saya tinggalkan pada Zach. Sekarang saya terus mengingat bahwa tidak satu pun dari kita yang bisa mencintai dan dicintai tanpa kemungkinan kehilangan, tetapi ada perbedaan antara pengetahuan dan kengerian.

Seperti Julie yang membayangkan ibunya berada di terapi, saya bertanya-tanya apa yang akan dikatakan oleh Zach kepada terapisnya tentang saya ketika ia sudah dewasa.

Lalu, saya berpikir: Saya harap ia menemukan Wendell-nya.

Bab 53
Pelukan

Saya sedang meringkuk di sofa—sofa ruang tengah di rumah saya—bersama Allison, teman kuliah yang sedang berkunjung ke kota dari Midwest. Kami sedang mengganti-ganti saluran televisi di larut malam dan melewati acaranya John. Saya terus melanjutkan ke acara yang lain, ingin menonton sesuatu yang ringan dan singkat.

"Tunggu," kata Allison, "kembali!" Ternyata ia menyukai acara John.

Saya mengeklik kembali dengan *remote*. Sudah lama saya tidak menonton acara itu, jadi saya berusaha mengikuti jalan ceritanya. Beberapa orang sudah berubah, hubungan mereka menjadi baru. Saya setengah menonton, setengah tertidur, senang bisa bersantai bersama teman lama.

"Dia hebat, ya?" kata Allison.

"Siapa?" tanya saya mengantuk.

"Tokoh terapis itu."

Saya membuka mata. Tokoh utamanya sedang berada di apa yang tampak seperti kantor seorang terapis. Terapis itu bertubuh kecil, berambut cokelat, dan berkacamata—tetapi dengan gaya khas Hollywood, ia luar biasa cerdas. Mungkin *itulah* jenis perempuan yang John inginkan sebagai perempuan simpanan, pikir saya. Tokoh utama itu sedang beranjak untuk pergi. Ia tampak bingung. Terapis itu mengantarnya sampai ke pintu.

"Anda kelihatannya butuh pelukan," kata tokoh utama kepada terapis.

Terapis tampak terkejut sesaat, kemudian beralih ke posisi netral. "Apakah Anda mengatakan bahwa Anda ingin dipeluk?" tanyanya.

"Tidak," katanya. Hening sejenak, lalu tiba-tiba ia mencondongkan tubuhnya dan memeluknya. Bukan pelukan seksual, tetapi pelukan yang erat. Kamera mendekati wajah tokoh utama: matanya tertutup, tetapi sebutir air mata meloloskan diri. Ia menyandarkan kepalanya di bahu terapis dan tampak damai. Lalu, kamera memutar ke wajah terapis, matanya terbuka lebar, membelalak, seakan-akan ia ingin lari. Seperti adegan-adegan di komedi romantis setelah dua orang akhirnya tidur bersama, satu orang tampak sangat damai, yang lain tampak ketakutan.

"Saya rasa sekarang kita berdua merasa lebih baik," kata tokoh utama, melepaskan rangkulannya dan memutar tubuh untuk pergi. Ia berjalan menjauh, dan adegan berakhir dengan ekspresi wajah terapis: *Apa yang baru saja terjadi?*

Itu momen yang kocak dan Allison tertawa, tetapi saya sama bingungnya dengan terapis yang ada di film. Apakah John sedang mengolok-olok dirinya sendiri, mengolok-olok cara dia melontarkan pandangannya sendiri terhadap dunia kepada orang lain? Acara televisi sudah ditulis berbulan-bulan sebelumnya. Apakah saat itu ia sudah menyadari bahwa dirinya bisa menyebalkan? Apakah ia sudah menyadarinya sekarang?

"Akhir-akhir ini banyak acara yang mempunyai terapis," kata Allison. Ia tidak tahu bahwa saya merawat John. Ia mulai bicara tentang terapis TV favoritnya: Jennifer Melfi dari *The Sopranos*, Tobias Funke dari *Arrested Development*, dr. Niles Crane dari *Frasier*, bahkan Marvin Monroe di *The Simpsons*.

"Kau pernah menonton *In Treatment*?" tanya saya. "Tokoh Gabriel Byrne?"

"Oh, ya—aku suka dia," katanya. "Tetapi yang satu ini lebih realistis."

"Menurutmu begitu?" kata saya, bertanya-tanya apa diri sayalah yang dijadikan model untuk tokoh ini, atau terapis terdahulu John yang "manis, tetapi tolol." Acara-acara televisi memiliki sekitar belasan penulis yang ditugaskan untuk episode tertentu, jadi mungkin saja tokoh ini diciptakan oleh penulis lain, bukan John.

Saya terus menonton acara itu sampai selesai, sampai ke bagian daftar penulis dan semua kru, walaupun saya sudah tahu apa yang akan muncul. Episode yang satu ini ditulis oleh John.

***

"Saya menonton acara Anda minggu lalu," kata saya kepada John di sesi berikutnya.

John menggeleng, mengaduk *salad*-nya dengan sumpit, menyuap, mengunyah.

"Stasiun televisi sialan," katanya, sambil menelan. "Mereka memaksa saya melakukannya."

Saya mengangguk.

"Mereka bilang semua orang menyukai terapis."

Saya mengangkat bahu. *Baiklah.*

"Mereka seperti domba," kata John melanjutkan, "Satu acara memunculkan terapis, *semua* acara harus memunculkan terapis."

"Itu kan acara Anda," saya mengamati. "Tidak bisakah Anda menolak?"

John memikirkannya. "Ya," katanya. "Tetapi saya tidak ingin menjadi orang yang menyebalkan."

Saya tersenyum. *Ia tidak ingin menjadi orang yang menyebalkan.*

"Dan sekarang," John melanjutkan, "demi *rating*, saya tidak akan pernah bisa menyingkirkan dia."

"Anda terpaksa bertahan dengannya," kata saya. "Karena *rating*."

"Stasiun TV sialan," ulangnya.

John menyuap lagi, mengutuk sumpitnya, lalu berhenti.

"Tapi itu akan baik-baik saja," katanya. "Saya mulai menyukainya. Kami punya beberapa ide yang bagus untuk seri berikutnya." Ia menyeka mulutnya dengan lapnya, pertama-tama di sudut kiri bibirnya, lalu kanan. Saya memperhatikannya.

"Apa?" katanya.

Saya mengangkat alis.

"Oh, tidak, tidak, tidak," ia memprotes. "Saya tahu apa yang Anda pikir. Anda pikir ada beberapa hubungan"—ia memberi tanda kutip dengan tangannya di antara kata hubungan—"di antara terapis dan Anda. Itu kisah fiksi, oke?"

"Semuanya?" kata saya.

"Tentu saja! Itu hanya sebuah kisah, sebuah acara televisi. Jika saya mengambil dialog dari ruangan ini, itu akan mematikan *rating*. Jadi, tidak, jelas itu bukan Anda."

Saya menatap John.

"Serius. Persis seperti tokoh utama yang tidak ada kaitannya dengan saya. Selain ketampanannya, tentu saja." Ia menertawakan gurauannya sendiri. Setidaknya, saya rasa itu adalah gurauan.

Kami duduk dalam diam saat John menatap keliling ruangan—pada gambar-gambar di dinding, lantai, tangannya. Saya ingat

ucapannya "*One Mississippi, two Mississippi...*" sebelum ia bisa tahan menunggu. Setelah dua menit, ia bicara.

"Saya ingin menunjukkan sesuatu kepada Anda," katanya, sebelum menambah dengan sinis, "Bolehkah saya minta surat izin untuk menggunakan ponsel?"

Saya mengangguk. Ia meraih ponselnya, menggeser-geser, lalu menyerahkannya kepada saya.

"Itu keluarga saya." Di layar adalah sebuah foto perempuan pirang cantik, dua gadis yang sepertinya tergelak saat mereka berpose seperti memasangkan telinga kelinci pada ibu mereka: Margo, Gracie, dan Ruby. (Ternyata Margo bukanlah pasien sebelum saya di kantor Wendell.) Di sebelah Ruby adalah Rosie, anjing buruk rupa yang sangat dicintai oleh John, dengan pita merah muda di kepalanya yang botak-botak. Selama ini, saya tidak punya wajah untuk dipasangkan pada nama-nama yang saya dengar, dan sekarang inilah mereka, suatu gambaran yang menakjubkan. Saya tidak bisa berhenti memandangi mereka.

"Terkadang saya lupa betapa beruntungnya saya," katanya perlahan.

"Anda mempunyai keluarga yang cantik," kata saya. Saya memberitahu betapa tersentuhnya saya bahwa ia membagikan keluarganya kepada saya. Saya mulai menyerahkan ponsel itu kembali, tetapi John menghentikan saya.

"Tunggu," katanya. "Itu adalah gadis-gadis saya. Tetapi inilah putra saya."

Saya merasakan cubitan di perut. Ia akan menunjukkan foto Gabe. Sebagai ibu dari seorang putra, saya tidak tahu apakah saya bisa melihatnya tanpa menangis.

John mencari-cari sejenak, lalu muncullah dia: Gabe. Ia begitu manis, saya merasa seakan-akan hati akan terbelah. Ia memiliki rambut lebat dan gelombang dari John, dan mata biru cerah dari

Margo. Ia sedang duduk di pangkuan John di suatu pertandingan Dodgers, dan ia sedang memegang bola, saus moster di pipinya, dan raut wajah yang menunjukkan seakan-akan ia telah memenangkan Kejuaraan Dunia. John memberitahu bahwa mereka baru saja menangkap bola di tempat duduk penonton dan Gabe luar biasa gembira.

"Aku adalah orang yang paling beruntung di seluruh dunia!" kata Gabe pada hari itu. John menceritakan bahwa Gabe mengatakannya lagi ketika ia pulang ke rumah dan menunjukkan bolanya kepada Margo dan Gracie, dan sekali lagi ketika ia meringkuk di tempat tidur bersama John. "Orang yang paling beruntung di seluruh dunia, di seluruh galaksi, dan lebih jauh lagi!"

"Ia memang yang paling beruntung pada hari itu," kata saya, dan saya bisa merasa mata saya berkaca-kaca.

"Oh, astaga, jangan menangis untuk saya," kata John, memalingkan wajah. "Inilah yang saya butuhkan, seorang terapis yang menangis."

"Mengapa tidak boleh menangis ketika merespons kesedihan?" tanya saya tajam. John mengambil ponselnya dan mengetik sesuatu.

"Selagi Anda mengizinkan saya menggunakan ponsel," katanya, "ada satu lagi yang ingin saya tunjukkan pada Anda." Karena sekarang saya sudah melihat istrinya, putri-putrinya, anjingnya, dan mendiang putranya, saya bertanya-tanya apa lagi yang akan ia tunjukkan.

"Ini," katanya, menjulurkan lengan ke arah saya. Saya mengambil kembali ponselnya. Saya melihat ke bawah dan mengenali situs web *New York Times*. Di sana terdapat ulasan dari seri terbaru dari acara John.

"Baca paragraf terakhir," katanya.

Saya menggeser sampai akhir, di mana pengulas menjadi puitis ketika menulis tentang arah yang telah diambil oleh acara itu.

Tokoh utamanya, tulis pengulas, telah mulai membagikan kilas-kilas kemanusiaan yang ada dalam dirinya tanpa kehilangan ciri utamanya, dan ini membuatnya semakin menarik, momen-momen penuh belas kasihnya adalah variasi yang menyenangkan. Jika biasanya pemirsa dibuat kesal oleh sikapnya yang menyepelekan orang lain, tulis pengulas, sekarang kita tidak bisa berhenti memperhatikan dia bergumul untuk mendamaikan sikapnya ini dengan apa yang terkubur di bawahnya. Ulasan itu diakhiri dengan sebuah pertanyaan retorikal: Apa yang akan kita temukan jika ia terus mengungkapkan dirinya sendiri kepada kita?

Saya menatap John dari ponselnya dan tersenyum padanya. "Saya setuju," kata saya. "Terutama dengan pertanyaan yang dihadirkan di akhir."

"Ulasan yang bagus, ya?" katanya.

"Ya—dan tidak hanya itu."

"Tidak, tidak, tidak—jangan mulai menjadikan ini seakan-akan ia sedang membicarakan saya lagi. Itu hanya *tokoh*."

"Baiklah," kata saya.

"Bagus," katanya. "Jadi itu sudah jelas."

Saya menangkap mata John. "Mengapa Anda ingin saya melihatnya?"

Ia menatap saya seakan-akan saya adalah orang tolol. "Karena itu ulasan yang bagus! Itu *New York Times*!"

"Tetapi kenapa paragraf yang satu itu?"

"Karena itu berarti kami akan memasuki sindikasi. Jika serial ini berjalan dengan sangat baik, stasiun televisi tidak akan bisa tidak memberi kami izin untuk meneruskan ceritanya."

Saya memikirkan betapa sulitnya bagi John untuk menjadi rentan. Betapa itu membuat ia merasa malu dan lemah. Betapa menakutkannya untuk merasa terhubung.

"Baiklah," kata saya, "saya menanti-nantikan ke mana 'sang tokoh'"—saya membuat tanda kutip di udara seperti yang dilakukan oleh John—"akan pergi di serial berikutnya. Saya rasa masa depan mengandung begitu banyak kemungkinan."

Tubuh John bicara untuknya: wajahnya memerah. Tertangkap basah, ia semakin memerah.

"Terima kasih," katanya. Saya tersenyum dan menatap matanya, dan ia berhasil menatap mata saya selama dua puluh detik sebelum menatap kakinya. Masih menunduk, ia berbisik, "Terima kasih untuk, Anda tahu,"—ia mencari kata yang tepat—"semuanya."

Mataku berair lagi. "Terima kasih kembali," kata saya.

"Baiklah," kata John, mendehem untuk melonggarkan tenggorokannya dan melipat kakinya yang terawat dengan rapi ke atas sofa. "Sekarang, karena pendahuluan sudah selesai, apa yang akan kita bicarakan hari ini?"

Bab 54
Jangan Mengacaukannya

Ada dua kategori utama dari orang yang telah begitu depresi sehingga memikirkan untuk bunuh diri. Yang satu berkata, "Aku punya kehidupan yang menyenangkan, dan kalau saja bisa bangkit dari krisis yang buruk ini (kematian orang yang dicintai; pengangguran yang berkepanjangan), aku akan mempunyai sesuatu yang bisa aku nanti-nantikan—tetapi bagaimana jika aku tidak bisa?" Yang lain berpikir, "Hidupku gersang dan tidak ada yang bisa aku nanti-nantikan."

Rita masuk ke kategori kedua.

Tentu saja, kisah yang kita bawa ke dalam terapi mungkin bukan kisah yang kita bawa keluar dari terapi. Apa yang awalnya kita ceritakan mungkin sekarang sudah kita tinggalkan, dan apa yang awalnya kita tinggalkan sekarang menjadi poin utama. Beberapa tokoh utama mungkin menjadi tokoh sampingan, dan beberapa tokoh sampingan sekarang menjadi tokoh utama. Peran kita

mungkin juga berubah—dari pemain protagonis, menjadi korban, lalu menjadi pahlawan.

***

Beberapa hari sebelum ulang tahunnya yang ke-70, Rita datang untuk sesi biasa. Alih-alih menandai peristiwa itu dengan bunuh diri, ia malah datang membawa hadiah.

"Ini hadiah ulang tahun saya untuk Anda," katanya.

Hadiah Rita dibungkus dengan indah, dan ia meminta saya untuk membuka di depannya. Kotaknya berat, dan saya membayangkan apa isinya. Botol-botol teh favorit saya yang telah ia lihat dan komentari di kantor saya? Sebuah buku besar? Seperangkat cangkir humoris dengan lelucon suram yang sudah mulai ia jual di situs webnya? (Saya mengharapkan yang satu ini.)

Merogoh-rogoh kertas tisu, saya meraba suatu keramik (cangkir!), tetapi saat mengangkatnya keluar, saya menatap Rita dan tersenyum. Itu adalah sebuah penutup kotak tisu, dicat dengan kata-kata, "*Rita says—don't blow it.*" (*"Rita bilang—jangan mengacaukannya."*) Desainnya mencolok sekaligus sederhana—persis seperti Rita sendiri. Membalik kotak itu di tangan, saya melihat logonya: "*It Ain't Over 'Til it's Over, Inc.*" (PT Itu Belum Berakhir Sampai Benar-Benar Sudah Berakhir.)

Saya mulai mengucapkan terima kasih kepadanya, tetapi ia memotong.

"Itu diilhami oleh perbincangan kita tentang saya yang tidak mau mengambil tisu," kata Rita, seakan-akan saya tidak akan memahami kaitannya. "Dulu saya berpikir, 'Ada apa sih dengan terapis ini, mempermasalahkan tisu mana yang saya gunakan'? Saya tidak pernah mengerti sampai salah satu dari gadis itu"—maksudnya salah satu anak dari Halo Keluarga—"melihat saya mengambil

tisu dari tas dan berkata, 'Ihhhh! Ibu kami bilang kami tidak pernah boleh menggunakan tisu kotor!' Dan saya berpikir, *Begitu pula terapisku. Setiap orang membutuhkan sekotak tisu bersih. Dan mengapa tidak sekalian menambah penutup yang berkelas?*" Ia mengucapkan kata "berkelas" dengan nada nakal di suaranya.

Keberadaan Rita hari ini tidaklah menandai akhir dari terapinya, saya juga tidak mengukur kesuksesan terapi dengan kenyataan bahwa ia masih hidup. Bagaimanapun juga, bagaimana jika Rita telah memilih untuk tidak membunuh diri pada ulang tahunnya yang ke-70 tetapi masih mengalami depresi parah? Apa yang kami rayakan hari ini bukan saja kehadiran ragawinya, tetapi juga kebangkitan emosionalnya yang masih berlangsung: risiko-risiko yang sedang ia ambil untuk mulai beralih dari posisi mengeras dan menutup diri menuju keterbukaan, dari pencambukan diri ke sesuatu yang lebih dekat dengan penerimaan diri.

Meski ada banyak yang kami rayakan hari ini, terapi Rita akan terus berlanjut karena kebiasaan lama sulit dihapus. Karena nyeri mereda tetapi belum menghilang. Karena relasi-relasi yang rusak (dengan dirinya sendiri, dengan anak-anaknya) memerlukan pendekatan yang berhati-hati dan direncanakan, serta relasi-relasi baru membutuhkan dukungan dan kesadaran diri agar berkembang. Jika akan memulai hubungan bersama Myron, Rita harus lebih berteman dengan dirinya sendiri dan proyeksi-proyeksinya, ketakutannya, keirihatiannya, kepedihannya dan kekecewaannya, agar pernikahan yang berikutnya ini, pernikahan keempatnya, menjadi pernikahan yang terakhir dan kisah cinta besar pertamanya.

***

Ternyata Myron tidak merespons surat Rita selama seminggu penuh. Rita telah menulis suratnya dengan tangan dan menyusup-

kannya ke kotak surat Myron melalui celah di sisi deretan kotak-kotak logam, dan pada mulanya Rita mencemaskan apa yang mungkin telah terjadi. Penglihatannya tidak sebaik dulu, dan radang sendinya membuat celah kecil yang berkarat itu agak sulit disusupi. Apakah ia telah keliru memasukkannya ke kotak di sebelahnya, kotak milik Halo Keluarga? Betapa mengerikannya jika itu terjadi! Ia terobsesi oleh kemungkinan ini sepanjang minggu, menyiksa dirinya sendiri dalam spiral yang saya sebut "membencanakan diri", sampai muncul pesan singkat dari Myron.

Di kantor saya, Rita telah membacakan pesan itu: "Rita, terima kasih karena telah membagikan dirimu kepadaku. Aku ingin bicara denganmu, tetapi ada begitu banyak yang perlu diserap, dan aku butuh sedikit waktu lagi. Sampai nanti, M."

"Banyak yang perlu diserap!" seru Rita. "Saya tahu apa yang *sedang ia serap*—bahwa saya seorang monster, dan betapa bersyukurnya dia karena telah menghindari peluru! Karena sekarang telah mengetahui kebenaran, ia sedang *menyerap* bagaimana ia bisa menarik lagi segala sesuatu yang telah ia katakan ketika *menyerang saya* di tempat parkir bulan lalu!"

Saya melihat bagaimana Rita merasa diserang oleh apa yang ia anggap sikap meninggalkan dari Myron; betapa cepatnya sebuah ciuman romantis beralih menjadi penyerangan.

"Itu baru salah satu penjelasan," kata saya. "Tetapi penjelasan lainnya adalah Anda telah sengaja bersembunyi darinya selama begitu lama sehingga ia membutuhkan waktu untuk menyerap bagian yang baru dari keseluruhan gambar. Ia mencium Anda di tempat parkir, mencurahkan hatinya kepada Anda, dan sejak itu Anda menghindarinya. Dan tiba-tiba ia mendapat surat ini. *Memang* ada banyak sekali yang perlu diserap."

Rita menggeleng. "Anda lihat," katanya melanjutkan, seakan-akan ia belum mendengar satu pun kata yang telah saya ucapkan, "inilah persisnya mengapa lebih baik menjaga jarak."

Saya memberitahu Rita apa yang saya beritahukan kepada setiap orang yang takut terluka dalam sebuah hubungan—artinya, kepada setiap orang yang punya denyut jantung. Saya menjelaskan bahwa bahkan di relasi yang terbaik sekali pun, ia terkadang akan terluka, dan terlepas dari seberapa besar cinta kita pada seseorang, terkadang kita melukai orang itu—bukan karena kita ingin melukainya, tetapi karena kita manusia. Tidak terelakkan, kita akan menyakiti pasangan kita, orangtua kita, anak-anak kita, sahabat kita—dan mereka, menyakiti kita—karena jika kita mendaftarkan diri untuk intimasi, luka adalah bagian dari keseluruhan paket.

Namun, lanjut saya, yang hebat dari intimasi penuh kasih adalah selalu ada ruang untuk perbaikan. Terapis menyebut proses ini "robek dan perbaikan", dan jika Anda mempunyai orangtua yang mengakui kesalahannya dan bertanggung jawab untuk kesalahan itu, dan juga mengajarkan kepada Anda sebagai seorang anak untuk belajar dari kesalahan dan mengakuinya, maka robekan tidak akan terlalu terasa seperti bencana dalam relasi dewasa Anda. Di sisi lain, jika robekan di masa kanak-kanak tidak diikuti dengan perbaikan yang penuh kasih, maka akan diperlukan beberapa latihan untuk bisa menerima robekan, untuk berhenti percaya bahwa setiap robekan adalah tanda dari akhir, dan untuk percaya bahwa jika sebuah relasi tidak berjalan dengan baik, Anda juga akan mampu bertahan dari robekan itu. Anda akan sembuh, dan memperbaiki diri, dan memulai relasi lain yang juga penuh dengan robekan dan perbaikan. Memang tidak ideal untuk membuka diri seperti ini, melepas perisai diri, tetapi jika Anda menginginkan imbalan dari relasi yang intim, maka tidak ada jalan lain.

Sementara itu, Rita meneleponku setiap hari untuk memberitahu bahwa Myron masih belum merespons. "Sunyi senyap," katanya kepada pesan suara saya, lalu dengan sinis menambahkan, "Pasti ia masih *menyerap.*"

Saya menganjurkannya untuk tetap terhubung dengan segala sesuatu yang baik di hidupnya, alih-alih mencemaskan Myron, untuk tidak mundur ke keputusasaan hanya karena ada sesuatu yang menyakitkan, seperti orang yang sedang melakukan diet lalu hanya satu kali mengacaukannya lalu berkata, "Berengsek! Aku tidak akan pernah bisa menurunkan beratku!"—lalu makan sembarangan selama sisa minggu, membuatnya merasa sepuluh kali lebih buruk. Saya telah memberitahu Rita untuk melapor setiap hari kepada saya melalui pesan suara, melaporkan apa yang ia lakukan setiap hari dan, dengan patuh, Rita menceritakan bahwa ia makan malam bersama Halo Keluarga, membuat rencana pelajaran untuk kelasnya, membawa "cucu-cucu"—anak-anak Halo Keluarga—ke museum untuk pelajaran seni, memenuhi pesanan dari situs webnya. Namun tanpa gagal, ia selalu mengakhiri dengan komentar beracun tentang Myron.

Tentu saja, diam-diam saya berharap Myron akan merespons, secepatnya. Rita telah bersusah payah mengungkapkan dirinya dan saya tidak menginginkan pengalaman itu meneguhkan keyakinannya yang mendalam bahwa ia tidak bisa dicintai. Seiring berjalannya hari, Rita semakin gelisah untuk mendengar kabar dari Myron, begitu pula saya.

Di sesi berikutnya, saya lega mendengar bahwa Rita dan Myron telah bicara. Dan *memang*, Myron terpukul oleh apa yang telah Rita ceritakan—dan oleh kenyataan bahwa Rita telah menyembunyikan begitu banyak hal. Siapakah perempuan yang sangat ia sukai ini? Apakah orang yang ramah dan peduli ini adalah orang sama yang mengunci diri di kamar tidur selagi suaminya melukai anak-anak mereka? Mungkinkah perempuan yang menyayangi anak-anak Halo Keluarga ini adalah orang yang sama yang menyibukkan dirinya di lapangan tenis di tengah kabut depresi? Dan jika ya, apa artinya? Apa dampaknya, bukan saja bagi Myron, tetapi

juga bagi anak-anak dan cucunya? Bagaimanapun juga, pikirnya, siapa pun yang ia kencani akan terajut ke dalam ikatan keluarganya yang erat.

Kelak Myron mengakui kepada Rita, bahwa selama minggu "penyerapan" itu, ia bicara dengan Myrna, almarhum istrinya, yang nasihatnya selalu ia andalkan. Ia masih "bicara" dengannya, dan sekarang, Myrna memberitahu agar ia tidak terlalu menghakimi. Bagaimanapun juga, jika ia tidak cukup beruntung untuk memiliki orangtua yang mencintai dan suami yang hebat, siapa yang tahu apa yang akan *ia* lakukan dalam situasi seperti itu. Myron juga menelepon kakaknya di Timur, yang berkata, *Sudahkah kau menceritakan tentang Ayah kepadanya?* Yang berarti, *Sudahkah kau menceritakan tentang depresi Ayah setelah Ibu meninggal? Sudahkah kau menceritakan bahwa kau takut akan terjadi hal yang sama padamu setelah Myrna meninggal?*

Akhirnya, Myron menelepon sahabat masa kanak-kanaknya, yang mendengarkan cerita Myron dengan cermat, lalu tertawa sangat lama. Ketika pulih dari tawanya, ia berkata, "Sobat, kau membicarakan wanita ini setiap saat. Di usia kita, siapa sih yang *tidak* datang dengan bagasi yang cukup berat untuk menjatuhkan pesawat? Kau pikir kau sendiri bersih? Kau punya istri yang kau ajak bicara setiap hari meskipun sudah meninggal, dan seorang bibi di rumah perawatan jiwa yang tidak dibicarakan oleh siapa pun. Kau orang yang baik, tetapi ayolah. Kau pikir siapa dirimu, Pangeran Tampan?"

Namun yang terpenting, Myron bicara kepada dirinya sendiri. Suara di dalamnya berkata, *Ambillah risiko. Mungkin masa lalu tidak merumuskan kita, hanya memberi kita informasi. Mungkin apa yang telah ia alamilah yang membuatnya begitu menarik—dan begitu peduli.*

"Tidak ada yang pernah menyebut saya 'peduli,'" kata Rita di kantor saya, berlinang saat menceritakan perbincangannya dengan Myron. "Saya selalu disebut egois dan menuntut."

"Tapi Anda tidak seperti itu dengan Myron," kata saya.

Rita memikirkannya. "Tidak," katanya perlahan. "Memang tidak."

Duduk bersama Rita, saya diingatkan bahwa hati kita bisa sama rapuhnya di usia tujuh puluh tahun seperti di usia tujuh belas tahun. Kerentanan, kerinduan, gairah—semuanya dalam kekuatan penuh. Jatuh cinta tidak akan pernah usang. Terlepas dari seberapa usangnya Anda, seberapa banyak penderitaan yang pernah disebabkan oleh cinta, cinta yang baru tidak pernah tidak membuat kita merasa penuh harapan dan sangat hidup, seperti cinta pertama. Mungkin kali ini lebih membumi—kita sudah mempunyai pengalaman, kita lebih bijaksana, kita tahu waktu kita lebih sedikit—tetapi hati kita masih melonjak ketika mendengar suara kekasih kita atau melihat nomornya muncul di layar telepon. Cinta di usia lanjut memiliki keunggulan; sangat mengampuni, murah hati, peka—dan mendesak.

Rita bercerita bahwa setelah mengobrol dengan Myron, ia menikmati apa yang ia sebut "orgasme delapan jam", persis seperti yang didambakan oleh kulitnya yang lapar. "Kami tidur berangkulan," kata Rita, "dan itu terasa sama indahnya dengan beberapa orgasme yang terjadi sebelumnya." Selama dua bulan terakhir, Rita dan Myron telah menjadi pasangan hidup dan pasangan *bridge* yang telah memenangkan turnamen keliling pertama mereka. Ia masih merawat kuku kakinya, bukan hanya untuk dipijat lagi—tetapi karena sekarang seseorang benar-benar melihat jari-jari kakinya.

Itu bukan berarti Rita tidak mengalami pergumulan. Meski perubahan dalam hidupnya telah menambah warna pada hari-harinya, ia masih mengalami apa yang ia sebut "cubitan-cubitan": kesedihan atas anak-anaknya saat ia melihat Myron bersama anak-

anaknya; kecemasan yang muncul dari hubungan baru yang saling memercayai setelah riwayatnya yang tidak stabil.

Lebih dari satu kali, Rita nyaris menyalahartikan apa yang dikatakan oleh Myron, menyabotase relasinya agar ia bisa menghukum dirinya sendiri atas kebahagiaannya, atau mundur ke keamanan dari kesepian yang sudah sangat dikenalnya. Namun, setiap kali ia bekerja keras untuk berpikir sebelum bertindak, untuk menyalurkan perbincangan kami dan berkata kepada dirinya sendiri, seperti yang tertulis di penutup kotak tisunya, "Jangan mengacaukannya." Saya memberitahu Rita tentang banyak relasi yang telah saya lihat yang menjadi berantakan hanya karena satu orang merasa takut ditinggalkan, lalu melakukan segala sesuatu untuk membuat orang lain putus hubungan dengannya. Ia mulai melihat bahwa yang membuat sabotase diri itu sangat rumit adalah karena itu berusaha menyelesaikan satu masalah (meredakan kecemasan ditinggalkan) dengan menciptakan masalah lain (membuat pasangan ingin pergi).

Melihat Rita berada di tahap hidup ini mengingatkan saya pada sesuatu yang pernah saya dengar, walaupun saya tidak bisa mengingat di mana saya mendengarnya: "Setiap tawa dan momen menyenangkan yang datang ke arahku terasa sepuluh kali lebih baik daripada sebelum aku mengenal kesedihan."

***

Setelah saya membuka hadiah saya, Rita memberitahu bahwa untuk pertama kalinya dalam empat puluh tahun, ulang tahunnya dirayakan. Padahal ia tidak menduganya. Ia pikir ia akan merayakan dengan tenang bersama Myron, lalu ia berjalan memasuki restoran dan menemukan sekelompok orang sedang menunggunya—kejutan!

"Harusnya mereka tidak boleh melakukan itu pada seseorang yang berusia tujuh puluh tahun," kata Rita hari ini, menikmati kenangannya. "Jantung saya nyaris berhenti."

Berdiri di tengah kerumunan orang yang bertepuk tangan dan tertawa adalah Halo Keluarga—Anna, Kyle, Sophia, dan Alice (anak-anak itu membuat lukisan sebagai hadiah untuknya); putra dan putri Myron, dan anak-anak mereka (yang secara bertahap menjadi semacam cucu-cucu angkatnya); dan beberapa murid dari sekolah seni yang ia ajar (seorang mahasiswa pernah berkata kepadanya, "Jika Anda ingin memiliki perbincangan yang menarik, bicaralah kepada orang *tua*"). Juga ada beberapa anggota dari dewan pengurus apartemennya (Setelah akhirnya setuju untuk bergabung, Rita menjadi ujung tombak bagi penggantian kotak surat yang sudah kuno) dan beberapa teman kelompok *bridge* yang akhir-akhir ini akrab dengan Rita dan Myron. Hampir dua puluh orang datang untuk merayakan seorang perempuan yang setahun sebelumnya tidak memiliki orang yang bisa ia sebut sebagai teman.

Namun, kejutan terbesar muncul lebih dini di hari itu, ketika Rita menerima surel dari putrinya. Setelah menulis surat kepada Myron, Rita telah mengirim surat yang telah dipikirkan dengan cermat kepada setiap anaknya, dan seperti biasanya, tidak mendapatkan respons. Namun di hari itu, ia mendapat surat dari Robin, yang hari ini Rita bacakan kepada saya dalam sesi kami:

"Ibu," Rita membaca. "Ibu benar, aku tidak mengampunimu, dan aku senang Ibu tidak memintanya. Sejujurnya, aku nyaris menghapus suratmu tanpa membacanya karena aku pikir itu hanya omong kosong seperti biasanya. Lalu, aku tidak tahu apa sebabnya—mungkin karena kita sudah begitu lama tidak berhubungan—aku pikir setidaknya aku harus membukanya dan memastikan bahwa Ibu bukan menulis untuk mengatakan bahwa Ibu sedang sekarat. Tetapi aku sama sekali tidak menduga surat seperti ini. Aku terus berpikir, *Apakah ini benar-benar ibuku?*

"Lalu, aku membawa suratmu ke terapisku—ya, sekarang aku pergi ke terapi; dan tidak, aku belum meninggalkan Roger—dan aku bilang pada terapisku, 'Saya tidak ingin berakhir seperti ini.' Aku tidak ingin terjebak dalam hubungan yang melecehkan dan mencari dalih untuk tetap tinggal, berpikir bahwa sudah terlambat atau aku tidak bisa memulai lagi dari awal atau entah apa yang aku katakan kepada diriku sendiri ketika Roger memohon agar aku kembali. Aku bilang pada terapisku bahwa jika *Ibu* akhirnya bisa berada dalam hubungan yang sehat, aku juga bisa melakukannya, dan aku tidak ingin menunggu sampai usiaku tujuh puluh tahun. Ibu lihat alamat surelku yang satu ini? Ini adalah alamat rahasia untuk mencari pekerjaan."

Rita menangis beberapa saat, lalu melanjutkan membaca.

"Ibu tahu apa yang lucu? Setelah aku membaca suratmu, terapisku bertanya apakah aku punya kenangan positif dari masa kanak-kanak, dan aku tidak bisa memikirkan apa pun. Tetapi tiba-tiba aku mulai mendapat mimpi. Aku bermimpi tentang pergi ke pertunjukan balet dan ketika terbangun, aku sadar bahwa akulah penari balet dalam mimpi itu, dan Ibu adalah gurunya, dan aku ingat ketika mungkin usiaku delapan atau sembilan tahun, Ibu membawaku ke les balet yang sangat aku inginkan, tapi mereka bilang aku tidak punya cukup pengalaman, dan aku menangis, lalu Ibu memelukku dan berkata, 'Ayo, Ibu akan mengajarimu,' dan kita pergi ke sebuah studio kosong dan berpura-pura menari balet, rasanya selama berjam-jam. Aku ingat aku tertawa, menari, dan berharap setiap momen itu akan bertahan untuk selamanya. Lalu ada lebih banyak mimpi setelah itu, yang mengembalikan kenangan positif dari masa kanak-kanak, kenangan yang bahkan tidak kuketahui keberadaannya.

"Aku rasa aku mengatakan bahwa saat ini aku belum siap untuk bicara atau membina hubungan dengan Ibu, mungkin tidak akan

pernah, tetapi aku ingin Ibu mengetahui bahwa aku mengingat Ibu dalam keadaan yang terbaik, yang tentunya belum cukup, tetapi itu sudah lumayan. Kami semua dikejutkan oleh surat Ibu. Kami semua membicarakannya, dan sepakat bahwa bahkan jika kami tidak akan pernah memiliki relasi dengan Ibu, kami perlu memperbaiki diri karena, seperti yang aku katakan, jika *Ibu* bisa, begitu pun kami. Terapisku berkata bahwa mungkin aku tidak ingin memperbaiki hidupku karena dengan begitu Ibu bisa menang. Awalnya aku tidak tahu apa yang ia maksud, tetapi aku rasa sekarang aku mengetahuinya. Atau setidaknya mulai mengetahuinya.

"Baiklah, selamat ulang tahun.

"Dari, Robin

"NB: Situs webnya bagus."

Rita mengangkat kepalanya dari ponselnya. Ia tidak tahu harus memaknainya seperti apa. Ia berharap kalau saja putra-putranya juga membalas, tetapi terutama ia sangat mencemaskan semua anaknya. Robin, yang masih belum meninggalkan Roger. Anak-anak lelakinya—satu masih bergumul dengan masalah kecanduan; satu bercerai untuk kedua kalinya dari "seorang perempuan jahat dan suka mengkritik yang menipunya untuk menikahinya dengan kehamilan palsu"; dan si kecil, yang tidak pernah benar-benar lulus sekolah karena masalah pembelajaran, yang membuatnya selalu dimarahi ayahnya. Rita mengatakan ia telah berusaha menolong, tetapi mereka tidak mau bicara dengannya dan selain itu, bantuan apa yang bisa ia berikan? Ia memberi bantuan keuangan ketika diminta, tetapi bahkan saat itu pun, hanya itu yang mereka inginkan.

"Saya mencemaskan mereka," katanya. "Saya selalu cemas."

"Mungkin," kata saya, "alih-alih mencemaskan mereka, Anda bisa mencintai mereka. Yang bisa Anda lakukan sekarang adalah mencari cara untuk mencintai mereka seperti yang mereka butuhkan dari Anda, dan bukan apa yang Anda butuhkan dari mereka."

Saya memikirkan bagaimana rasanya bagi anak-anaknya untuk menerima suratnya. Rita ingin memberitahu mereka tentang relasinya dengan anak-anak Halo Keluarga, untuk menunjukkan kepada mereka bahwa ia telah berubah, untuk mengizinkan mereka melihat sisi keibuannya yang penuh kasih yang juga ingin ia tawarkan kepada mereka. Namun, saya mengusulkan agar untuk saat ini ia mengesampingkan hal ini dulu. Saya membayangkan mereka akan merasa marah, seperti pasien yang menceritakan ayahnya yang meninggalkan keluarga dan menikah dengan perempuan yang lebih muda dan punya anak-anak bersama perempuan itu. Ayahnya pemarah dan tidak hadir secara emosional kepadanya, tetapi anak-anak di keluarga berikutnya mendapatkan Ayah Teladan—ia melatih tim sepak bola mereka, menghadiri resital piano mereka, menjadi relawan di sekolah mereka, membawa mereka liburan, mengetahui nama teman-teman mereka. Pasien saya merasa seperti orang luar, tamu yang tidak diinginkan, dan seperti banyak orang dalam kisah yang serupa, ia sangat terluka karena melihat ayahnya telah menjadi ayah yang mereka inginkan—tetapi untuk anak-anak lain.

"Ini adalah pembukaan," kata saya tentang surat itu.

Pada akhirnya, dua anak lelakinya menghubungi Rita dan bertemu dengan Myron. Untuk pertama kalinya dalam hidup mereka, mereka mulai membentuk relasi dengan seorang tokoh ayah yang mengasihi dan bisa diandalkan. Namun, putra terkecilnya masih dikuasai oleh kemarahannya. Semua anaknya masih menjaga jarak dan marah, tetapi itu tidak apa-apa—setidaknya kali ini Rita bisa mendengar mereka tanpa memerisai dirinya dengan sikap membela diri atau dengan air mata. Robin pindah ke sebuah apartemen studio dan mendapat pekerjaan administratif di sebuah klinik kesehatan mental. Rita telah menganjurkannya untuk pindah ke Los Angeles, agar dekat dengannya dan Myron, untuk menyediakan perasaan komunitas saat ia membangun kembali hidupnya setelah

berpisah dengan Roger, tetapi Robin tidak ingin meninggalkan terapisnya (atau, menurut perkiraan Rita, Roger)—belum.

Ini bukan keluarga yang ideal atau fungsional, tapi tetap sebuah keluarga. Rita menikmati kebangkitannya tetapi juga berhadapan dengan kepedihan dari semua yang tidak bisa ia perbaiki.

Dan meski hari-hari Rita pada akhirnya penuh, ia tetap punya waktu untuk menambah beberapa produk di situs webnya. Salah satunya adalah papan selamat datang yang bisa orang gantung di jalan masuk rumahnya. Papan itu terdiri dari dua kata besar yang dikelilingi gambar-gambar manusia, yang masing-masing tampak unik dan tidak seimbang: *Halo, Keluarga!*

Yang kedua adalah lukisan yang telah ia buat untuk putri Myron, seorang guru, yang melihat pesan ini di kertas rekat di atas meja Rita dan bertanya apakah ia mau membuat versi artistik untuk ruang kelasnya, untuk mengajarkan kelenturan pada murid-muridnya: *Kegagalan adalah bagian dari menjadi manusia.*

"Saya pasti pernah melihatnya di suatu tempat," katanya kepada saya, "tetapi saya tidak bisa menemukan sumbernya." Sebenarnya, itu adalah sesuatu yang pernah saya katakan dalam salah satu sesinya, tetapi saya tidak keberatan bahwa ia tidak mengingatnya. Irvin Yalom, psikiater, pernah menulis "jauh lebih baik bahwa [seorang pasien mengalami kemajuan tetapi] lupa pada apa yang telah kita bicarakan daripada kemungkinan sebaliknya (pilihan yang lebih populer bagi pasien)—untuk mengingat apa yang telah kita bicarakan dengan tepat tetapi tetap tidak berubah."

Tambahan ketiga dari Rita adalah sebuah lukisan kecil dari dua tubuh abstrak beruban yang saling melilit dan bergerak, dikelilingi oleh seruan-seruan mirip kartun: *Aduh... punggungku! Perlahan-lahan... jantungku!* Sebuah tulisan kaligrafi yang anggun di atas tubuh-tubuh itu berbunyi: ORANG TUA MASIH BERHUBUNGAN SEKS.

Sampai saat ini, itulah karya terlarisnya.

Bab 55
Ini Pesta Saya, Anda Boleh Menangis jika Mau

Surel itu tiba dan jari-jari saya membeku di atas papan ketik. Judul suratnya berbunyi: "Ayo berpesta... kenakan baju hitam!" Pengirimnya Matt, suami Julie, dan saya memutuskan untuk membiarkan surat itu bertengger di kotak masuk sampai saya selesai dengan pasien-pasien saya untuk hari itu. Saya tidak ingin membuka "undangan pemakaman" Julie sebelum memasuki sesi-sesi pasien saya yang lain.

Saya memikirkan kembali hierarki dari rasa sakit. Ketika baru mulai merawat Julie, saya membayangkan akan sulit untuk beralih dari masalah pemindaian CT dan tumor-tumornya Julie ke masalah "Jadi, saya menduga pengasuh bayi itu mencuri dari saya," atau "Kenapa harus selalu *saya* yang memprakarsai seks?" milik orang lain.

Saya khawatir saya akan berkata dalam benak, "Hei, kau pikir *kau* punya masalah?"

Namun, ternyata merawat Julie membuat saya semakin berbelas kasihan kepada pasien lain. Masalah mereka juga penting: pengkhianatan oleh orang yang mereka percayai untuk mengasuh anak mereka; perasaan malu dan kosong ketika ditolak oleh pasangan. Di balik rincian ini terletak pertanyaan-pertanyaan penting yang sama yang harus dihadapi oleh Julie: Bagaimana kita bisa merasa aman di dunia yang serba-tidak-pasti? Bagaimana kita saling terhubung? Menemui Julie sebelum pasien lain membuat saya semakin bertanggung jawab. Setiap jam itu penting bagi kita semua, dan saya ingin hadir penuh di satu jam terapi yang saya habiskan bersama mereka.

Setelah pasien terakhir pergi, perlahan-lahan saya menulis di kartu catatan pasien, menunda-nunda sebelum akhirnya membuka surel Matt. Undangan itu memuat surat dari Julie yang menjelaskan bahwa ia menginginkan orang-orang datang ke "pesta perpisahan menangis-sesukanya" dan ia harap teman-teman lajangnya akan memanfaatkan pertemuan itu "karena jika bertemu di suatu pemakaman, kalian akan selalu ingat betapa pentingnya cinta dan hidup, dan tidak mempermasalahkan hal-hal kecil." Dalam undangan itu, ada juga tautan yang mengarah ke obituarium yang telah Julie tulis di kantor saya.

Saya mengirim ucapan belasungkawa kepada Matt, dan semenit kemudian, saya mendapat surat lain yang menurut Matt ditinggalkan oleh Julie untuk saya. "Karena saya sudah meninggal, saya akan langsung ke intinya," tulisnya. "Anda bilang akan datang ke pesta perpisahan saya. Saya akan tahu jika Anda tidak ada di sana. Tolong ingat untuk melindungi adik saya dari Bibi Aileen, bibi yang selalu... ah, Anda tahu ceritanya. Anda tahu *semua* cerita saya."

Ada catatan tambahan dari Matt: "Tolong hadir bersama kami."

Tentu saja saya ingin berada di sana, dan saya telah menimbang kemungkinan komplikasinya sebelum berjanji kepada Julie. Tidak setiap terapis membuat pilihan yang sama. Beberapa terapis akan khawatir bahwa ini telah melanggar batas—"terlalu terlibat". Meski pada beberapa peristiwa ini bisa terjadi, rasanya aneh bahwa di suatu profesi yang diabdikan untuk kondisi manusia, terapis diharapkan untuk mengotak-kotakkan kemanusiaannya, dalam soal kematian pasiennya. Ini tidak berlaku pada kehidupan profesional orang lain: pengacara, *chiropractor*, onkolog Julie. Tidak ada orang yang berkedip ketika *mereka* menghadiri pemakaman. Namun, terapis diharapkan untuk menjaga jarak. Namun, bagaimana jika keberadaan kami di sana akan menghibur pasien atau keluarganya? Dan bagaimana jika itu menghibur kami sendiri?

Di sebagian besar waktu, terapis berduka secara pribadi atas kematian pasien mereka. Kepada siapa saya bisa membicarakan kematian Julie, selain kepada rekan-rekan di kelompok konsultasi atau Wendell? Dan mereka tidak mengenal Julie secara pribadi, tidak seperti saya, seperti keluarga dan teman-temannya (yang bisa berduka bersama). Terapis harus berduka seorang diri.

Bahkan di pemakaman, ada isu-isu rahasia yang perlu dipertimbangkan. Kewajiban kami untuk melindungi kerahasiaan tidaklah berakhir bersama kematian. Misalnya seorang istri yang suaminya bunuh diri mungkin menelepon terapis suaminya untuk mendapatkan jawaban, tetapi kami tidak bisa melanggar aturan. Arsip-arsip itu, semua interaksi itu, dilindungi. Begitu pula jika kami menghadiri pemakaman seorang pasien dan seseorang bertanya bagaimana kami mengenal orang yang meninggal, kami tidak bisa mengatakan bahwa kami adalah terapisnya. Isu-isu ini lebih sering muncul di kematian yang tidak diduga—bunuh diri, overdosis, serangan jantung, kecelakaan mobil—dan di situasi seperti Julie. Bagaimanapun juga, sebagai terapis, kami telah membahas segalanya—Julie

dan saya telah membahas keinginannya bahwa saya akan menghadiri pemakamannya.

"Anda telah berjanji untuk menemani saya sampai akhir," katanya dengan senyum miring, sekitar sebulan sebelum kematiannya. "Anda tidak bisa meninggalkan saya di pemakaman saya, bukan?"

***

Di sesi-sesi terakhir, Julie dan saya telah membicarakan bagaimana ia ingin mengucapkan salam perpisahan kepada keluarga dan teman-temannya. Apa yang ingin Anda tinggalkan untuk mereka? Apa yang Anda harap akan mereka tinggalkan untuk Anda?

Saya bukan bicara tetang perbincangan yang transformatif di ranjang kematian—sebagian besar dari apa yang dianggap sebagai perbincangan seperti itu adalah fantasi. Bisa saja kita mencari kedamaian dan kejelasan, pengertian dan penyembuhan, tetapi ranjang kematian itu sendiri sering kali adalah campuran dari hal-hal yang sebaliknya: obat-obatan, ketakutan, kebingungan, dan kelemahan. Itulah sebabnya mengapa *sekaranglah* saat yang sangat penting untuk menjadi orang yang kita inginkan, untuk menjadi lebih terbuka dan luas selagi kita bisa. Akan banyak yang masih menggantung jika kita menunggu terlalu lama. Saya ingat seorang pasien yang, setelah bertahun-tahun tidak mengambil keputusan, akhirnya menghubungi ayah kandungnya yang telah berusaha untuk membina hubungan dengannya, hanya untuk menyesal ketika mengetahui bahwa ayahnya telah meninggal seminggu sebelumnya.

Kita juga memberi tekanan yang tidak perlu di saat-saat terakhir, membolehkan tekanan itu menggerogoti apa yang telah terjadi sebelumnya. Ada seorang pasien yang istrinya meninggal di tengah perbincangan, di saat ia membela diri soal tidak ikut men-

cuci pakaian. "Ia meninggal dalam keadaan marah pada saya, menganggap saya berengsek," katanya. Padahal sebenarnya mereka memiliki pernikahan yang kuat dan sangat saling mencintai. Namun, karena satu pertengkaran ini mencuat sebagai kata-kata terakhir, maka pertengkaran itu mendapatkan makna yang lebih besar daripada semestinya.

Menjelang akhir, Julie lebih sering tertidur selama sesi kami, dan jika sebelumnya waktu serasa berhenti ketika ia datang menemui saya, sekarang terasa seperti geladi resik untuk kematiannya; ia sedang "mencoba" seperti apa rasanya keheningan tanpa teror kesendirian.

"'Nyaris' itu selalu merupakan yang paling sulit, ya?" katanya suatu sore. "Nyaris mendapatkan sesuatu. Nyaris mendapatkan seorang bayi. Nyaris mendapatkan hasil pemindaian yang bersih. Nyaris tidak memiliki kanker lagi." Saya terpikir berapa banyak orang yang menghindar untuk mencoba sesuatu yang benar-benar mereka inginkan dalam hidupnya, karena akan lebih menyakitkan untuk mendekati tujuan tetapi tidak mencapainya daripada sama sekali tidak memiliki peluang.

Selama sesi-sesi hening yang luar biasa itu, Julie telah berkata bahwa ia ingin meninggal di rumah, dan untuk beberapa sesi terakhir kami, di rumahnyalah saya menemuinya. Ia telah mengelilingi tempat tidurnya dengan foto orang-orang yang ia cintai, ia bermain Scrabble, menonton siaran ulang *The Bachelor*, mendengarkan musik favoritnya, dan menerima tamu.

Namun pada akhirnya, bahkan kenikmatan-kenikmatan kecil itu menjadi sulit. Julie memberitahu keluarganya, "Aku ingin hidup, tetapi tidak ingin hidup seperti ini," dan mereka mengerti mengapa ia berhenti makan. Bagaimanapun juga ia sudah tidak bisa makan sebagian besar makanan. Ketika ia memutuskan bahwa hidup yang tersisa tidaklah cukup sebagai hidup yang perlu diper-

tahankan, secara alami tubuhnya mengikutinya, dan ia meninggal sehari kemudian.

Kami tidak mengalami "*grand finale*", sebagaimana istilah Julie untuk sesi terakhir kami, yang megah dan luar biasa bermakna. Kata-kata terakhirnya kepada saya adalah tentang steik. "Astaga, saya akan lakukan apa pun untuk memakan steik!" katanya, suaranya lemah dan nyaris tidak terdengar. "Sebaiknya mereka punya steik di tempat yang akan saya datangi." Lalu, ia tertidur. Itu adalah penutup yang tidak aneh bagi sesi-sesi kami, di mana meskipun waktu kami sudah habis, perbincangan tetap bertahan. Dalam salam perpisahan yang terbaik, selalu ada perasaan bahwa masih ada hal-hal lain yang ingin dibicarakan.

***

Saya takjub—walau sebenarnya saya tidak perlu takjub—akan jumlah orang yang hadir di pesta pemakaman Julie. Ada ratusan orang dari berbagai bagian hidupnya: teman masa kanak-kanak, teman-teman perkemahan musim panas, teman-teman lari maraton, teman-teman kelompok buku, teman-teman SMA, teman-teman kuliah, teman-teman kerja dan rekan-rekannya (dari universitas dan Trader Joe's), orangtuanya, empat kakek-neneknya, orangtua Matt, kakak-adik Julie dan Matt. Saya tahu siapa mereka karena orang-orang dari semua kelompok ini maju dan bicara tentang Julie, menceritakan kisah tentang siapa Julie dan apa arti Julie bagi mereka.

Ketika tiba giliran Matt, semua orang diam, dan duduk di baris belakang, saya menatap ke es teh saya dan tisu yang ada di tangan. "Ini pesta saya... dan Anda boleh menangis jika mau!" tercetak di kertas tisu itu. Sebelumnya saya melihat *banner* besar bertulisan "*I still choose neither.*" (Saya masih tidak memilih dua-duanya.)

Matt mengambil waktu untuk menenangkan diri sebelum bicara. Ia membuka dengan sebuah anekdot tentang bagaimana Julie telah menulis buku untuknya, untuk dibaca setelah ia pergi, dan ia memberinya judul *The Shortest Longest Romance: An Epic Love and Loss Story* (Roman Terpanjang yang Terpendek: Kisah Epik Cinta dan Kehilangan). Matt terhenti, lalu perlahan-lahan menenangkan diri dan melanjutkan.

Ia menjelaskan bahwa di buku itu, ia terkejut menemukan bahwa menjelang akhir cerita—cerita *mereka*—Julie memasukkan sebuah bab tentang bagaimana ia berharap Matt selalu memiliki cinta dalam hidupnya. Ia menganjurkan Matt untuk bersikap jujur dan baik hati kepada apa yang ia sebut "pacar untuk mengarungi duka"—pacar yang membantunya bangkit, wanita yang akan ia kencani selagi menyembuhkan diri. "Jangan memberi mereka harapan palsu," katanya. "Mungkin kalian bisa saling mendapatkan sesuatu dari satu sama lain." Ia melanjutkan dengan sebuah profil kencan yang anggun dan jenaka yang bisa Matt gunakan untuk menemukan "pacar untuk mengarungi duka", lalu ia menjadi lebih serius. Ia menulis surat cinta yang sangat indah dalam bentuk profil kencan yang dapat Matt gunakan untuk menemukan seseorang yang bisa menemaninya untuk selamanya. Julie bicara tentang keunikannya, kesetiaannya, kehidupan seks mereka yang hebat, keluarga luar biasa yang ia wariskan (dan yang akan diwarisi oleh perempuan baru ini) ketika mereka menikah, dan bahwa Matt akan menjadi ayah yang menakjubkan. Ia tahu, tulisnya, karena mereka sempat menjadi orangtua—dua kali—walaupun untuk janin yang masih berada dalam rahim dan hanya untuk beberapa bulan.

Hadirin menangis sekaligus tertawa saat Matt selesai membaca. "Setiap orang setidaknya harus memiliki satu kisah cinta epik dalam hidupnya," tulis Julie menyimpulkan. "Kisah cinta kami ada-

lah untukku. Jika kita beruntung, mungkin kita mendapat dua. Aku harap kau menemukan kisah cinta epik lainnya."

Kami kira ini akan berakhir di sini, tetapi kemudian Matt berkata bahwa hanya akan terasa adil jika Julie juga mendapatkan cinta di mana pun sekarang ia berada. Jadi di dalam spirit itu, ia juga telah menulis kencan profil untuk Julie di surga.

Beberapa orang tertawa, tetapi pada mulanya hadirin agak ragu. *Apakah terlalu mengerikan?* Namun tidak, itulah persisnya yang akan diinginkan oleh Julie, pikir saya. Semua terkuak, tidak nyaman, lucu, sedih, dan tak lama kemudian semua orang tertawa dan menangis secara terbuka. "Ia benci jamur," tulis Matt kepada calon kekasih Julie di surga. "Jangan menyajikan apa pun yang mengandung jamur" dan "Jika ada Trader Joe's di sana, dan ia mengatakan bahwa ia ingin bekerja di sana, dukunglah. Anda juga akan mendapat diskon besar."

Matt melanjutkan tentang bagaimana Julie memberontak terhadap kematian dengan banyak cara, tetapi terutama dengan apa yang Matt sebut "melakukan kebaikan" bagi orang lain, meninggalkan dunia sebagai tempat yang lebih baik daripada ketika ia menemukannya. Ia tidak menyebutnya satu per satu, tetapi saya mengetahuinya—dan bagaimanapun juga, semua penerima kebaikannya telah membicarakannya.

Saya senang saya datang, untuk memenuhi janji saya kepada Julie dan juga untuk melihat sisi dari dirinya yang tidak akan pernah bisa saya ketahui dari pasien-pasien saya—seperti apa hidupnya di luar kantor terapi. Bertatap muka, satu lawan satu, kami bisa mendapatkan kedalaman tetapi tidak keluasan, kata-kata tanpa ilustrasi. Meski menjadi orang dalam di dalam benak dan perasaan Julie, saya adalah orang luar di antara orang-orang yang tidak saya kenal tetapi mengenal Julie. Sebagai terapis, kami telah diberitahu bahwa jika menghadiri pemakaman seorang pasien, kami harus berada di tepi-

an, menghindari interaksi. Saya melakukan ini, tetapi tepat ketika akan pulang, sepasang suami-istri yang ramah mulai bicara kepada saya. Mereka mengatakan bahwa Julie bertanggung jawab atas pernikahan mereka—dialah yang menjodohkan mereka di kencan buta lima tahun yang lalu. Saya tersenyum mendengarkan mereka, lalu berusaha pamit, tetapi sebelum saya bisa berpamitan, istri dari pasangan itu bertanya, "Bagaimana Anda mengenal Julie?"

"Dia teman saya," kata saya dengan refleks, dengan mengingat kerahasiaan, tetapi begitu mengatakannya, saya menyadari bahwa itu memang benar.

"Apakah Anda akan memikirkan saya?" tanya Julie sebelum ia menjalani berbagai pembedahan, dan saya selalu mengatakan bahwa saya akan mengingatnya. Peneguhan itu menenangkannya, membantu dia untuk tetap fokus di tengah kecemasannya menghadapi pisau bedah.

Namun kelak, ketika sudah menjadi jelas bahwa Julie akan meninggal, pertanyaannya menjadi memiliki makna lain: "Apakah sebagian dari diri saya akan tetap hidup dalam diri Anda?"

Baru-baru ini Julie telah memberitahu Matt bahwa ia merasa sangat tidak enak karena akan meninggalkannya, dan keesokan harinya Matt mengiriminya sebuah pesan berisi lirik dari musikal *The Secret Garden*. Di lirik itu, hantu seorang istri yang penuh kasih bertanya kepada suaminya yang sedang berduka apakah ia bisa memaafkannya. Bisakah "engkau menggenggamku di hatimu/ Dan menemukan cara baru untuk mencintaiku/Karena sekarang kita telah terpisah." Matt menulis: *Ya.*

Berjalan memasuki mobil saya pada hari itu, saya mendengar pertanyaan Julie: "Apakah Anda akan memikirkan saya?"

Sekarang, bertahun-tahun kemudian, saya masih memikirkannya.

Saya terutama mengingatnya dalam keheningan.

Bab 56
Kebahagiaan Adalah Terkadang

"Jujur saja, jangan menahan diri. Apa menurut Anda saya ini orang yang menyebalkan?" tanya John saat ia meletakkan kantung makan siang kami. Hari ini ia membawa anjingnya, Rosie—pengurus anjingnya sedang sakit dan Margo sedang berada di luar kota—dan Rosie berada di pangkuan John, mengendus wadah makan siang kami. Sekarang mata John menatap saya, bersamaan dengan mata besar Rosie, seakan-akan mereka sama-sama menunggu jawaban saya.

Saya terjebak oleh pertanyaan ini. Jika menjawab ya, mungkin itu akan melukai John, dan itu adalah hal terakhir yang ingin saya lakukan. Jika menjawab tidak, mungkin saya akan menguatkan beberapa perilakunya yang memang seperti orang menyebalkan alih-alih menciptakan kesadaran akan perilaku itu. Hal kedua terakhir yang ingin saya lakukan adalah menjadi orang yang selalu berkata "ya" untuk menyenangkan John. Saya bisa membalik per-

tanyaan itu kepadanya: "Menurut Anda apakah Anda orang yang menyebalkan?" Namun, saya lebih berminat pada sesuatu yang lain: Mengapa ia bertanya—dan mengapa sekarang?

John melepas sepatunya, tetapi alih-alih menata diri untuk duduk bersila di atas sofa, ia mencondongkan tubuhnya ke depan, siku di lututnya. Rosie melompat turun, memosisikan dirinya di lantai, dan menengadah menatap John. John sedang memegang kudapan untuknya. "Ini, makanlah, putri kecilku," katanya.

"Anda tidak akan memercayai ini," katanya, kembali menatap saya, "beberapa malam yang lalu, saya memberi komentar yang *kurang menguntungkan* kepada Margo. Ia mengatakan bahwa terapisnya menganjurkan terapis pasangan untuk kami, dan saya berkata saya ingin mendapat rujukan dari Anda, karena saya tidak terlalu percaya pada usulan terapis bodohnya. Begitu kata-kata itu meluncur keluar, saya tahu bahwa seharusnya saya lebih menyaring kata-kata saya, tetapi sudah terlambat, dan Margo langsung protes.

"'Terapisku yang tolol?' katanya, '*Terapisku?*' Dia bilang jika terapis saya tidak bisa melihat bahwa saya ini menyebalkan, maka *sayalah* yang sedang menemui terapis tolol. Saya meminta maaf karena menyebut terapisnya tolol dan ia meminta maaf karena menyebut saya orang yang menyebalkan, lalu kami berdua mulai tertawa, dan saya tidak bisa ingat kapan terakhir kalinya kami tertawa bersama seperti itu. Kami tidak bisa berhenti, anak-anak mendengar kami dan mereka masuk dan menatap kami seakan-akan kami itu sepasang orang gila.

"'Apa yang lucu?' tanya mereka, tetapi kami tidak bisa menjelaskannya. Saya rasa kami bahkan *tidak tahu* apa yang lucu. Lalu, anak-anak mulai tertawa dan kami semua tertawa pada kenyataan bahwa kami tidak bisa berhenti tertawa. Ruby menjatuhkan diri ke lantai dan mulai berguling-guling, lalu Gracie mengikutinya, lalu Margo dan saya saling menatap dan kami bergulingan di lantai,

kami berempat bergulingan di lantai kamar tidur dan tertawa. Lalu, Rosie lari masuk untuk melihat kehebohan yang sedang terjadi, dan ketika melihat kami bergulingan di lantai, ia membeku, tepat di ambang pintu. Ia hanya berdiri di sana, menggeleng, seakan berkata *Kalian terlalu berlebihan.* Lalu, ia lari menjauh. Lalu, kami menertawakan Rosie, dan saat saya bergulingan di lantai bersama istri dan anak-anak dan anjing menggonggongi kami dari ruangan lain, saya memperhatikan adegan itu, seakan-akan dari atas, seakan-akan saya sedang mengamatinya sekaligus menghidupinya, dan berpikir, *Aku mencintai keluargaku.*"

Ia tenggelam dalam pikiran itu untuk sejenak sebelum melanjutkan.

"Saya merasa sangat bahagia setelah waktu yang begitu lama," katanya. "Dan tahukah Anda? Setelah itu, Margo dan saya mengalami malam yang indah bersama-sama. Ketegangan yang biasanya ada di antara kami telah menghilang." John tersenyum mengingatnya.

"Tetapi kemudian," kata John melanjutkan, "Saya tidak tahu apa yang terjadi. Saya sudah cukup tidur, tetapi malam itu saya terbangun selama berjam-jam memikirkan pertanyaan Margo. Saya tidak bisa melenyapkannya dari kepala. Karena saya tahu *Anda* tidak menganggap saya menyebalkan. Maksud saya, Anda menyukai saya, bukan? Jadi saya pikir, tunggu dulu, bagaimana jika Margo benar? Bagaimana jika saya adalah orang yang menyebalkan dan Anda tidak bisa melihatnya. Kalau begitu, Anda benar-benar terapis yang tolol. Jadi, yang mana yang benar—saya menyebalkan atau Anda tolol?"

Perangkap yang hebat, pikir saya. Saya harus mengatakan dia orang menyebalkan atau mengakui saya tolol. Saya teringat pada Julie dan kata-kata yang teman-temannya tulis di buku tahunan sekolahnya: *Aku tidak memilih dua-duanya.*

"Mungkin ada kemungkinan ketiga," usul saya.

"Saya menginginkan kebenaran," katanya dengan teguh. Seorang pembimbing pernah berkomentar bahwa di dalam terapi, sering kali perubahan terjadi "secara bertahap, kemudian mendadak", dan mungkin ini berlaku bagi John. Saya membayangkan saat John gelisah di tempat tidur, tidak bisa tidur, dan sekarang ia bergumul dengan sisa-sisa reruntuhan: *Ia orang menyebalkan. Ia tidak lebih baik dari semua orang lain—ia tidak istimewa. Ibunya salah.*

Namun, itu juga tidak benar. Itu hanya runtuhnya pertahanan narsistik dalam bentuk koreksi diri yang berlebihan. Jika John memulai dengan keyakinan bahwa "Aku baik dan kau buruk," sekarang menjadi terbalik: "Kau baik dan aku buruk." Keduanya tidak benar.

"Kebenaran yang saya lihat," kata saya dengan jujur, "adalah saya bukan orang tolol dan Anda bukan orang menyebalkan—tetapi terkadang untuk melindungi diri sendiri, Anda bertingkah seperti orang menyebalkan."

Saya memperhatikan reaksi John. Ia menarik napas, seperti akan menyanggah tapi tidak jadi. Ia diam sejenak, menatap Rosie yang sudah tertidur.

"Ya," katanya. "Saya memang bertingkah seperti orang yang menyebalkan." Lalu, ia tersenyum, menambahkan, "*terkadang.*"

Baru-baru ini John dan saya telah bicara tentang keindahan dari kata terkadang: bagaimana "terkadang" akan menyeimbangkan, menahan kita di pertengahan yang nyaman daripada menggelantung di salah satu ujung kisaran, berusaha mempertahankan hidup. Kata itu membantu kita meloloskan diri dari tirani pemikiran hitam-putih. John mengatakan bahwa ketika sedang bergumul dengan tekanan pernikahan dan kariernya, ia berpikir bahwa akan ada suatu titik ketika ia akan bahagia, dan ketika Gabe me-

ninggal, ia pikir ia tidak akan pernah bahagia lagi. Sekarang, katanya, ia sudah bisa merasa bahwa ini bukan soal "ya" atau "tidak", "selalu" atau "tidak pernah".

"Mungkin kebahagiaan adalah terkadang," katanya. Ini adalah gagasan yang membuatnya lega.

"Saya rasa tidak akan ada salahnya untuk mencoba terapi pasangan," tambah John, mengacu pada usulan Wendell. Margo dan John telah beberapa kali pergi ke terapi pasangan setelah Gabe meninggal, tetapi mereka berdua begitu marah dan malu—saling menyalahkan satu sama lain dan diri sendiri—sehingga bahkan ketika terapis mengangkat soal laporan polisi tentang pengemudi yang mabuk sebagai faktor penyumbang, John tidak menginginkan apa yang ia sebut "autopsi yang tidak ada gunanya". Jika Margo menginginkan terapi, ia mendukungnya, tetapi ia tidak melihat kegunaan dari memperpanjang siksaan selama satu jam setiap minggu.

Namun sekarang, ia menjelaskan, ia setuju untuk terapi pasangan karena ia telah kehilangan begitu banyak—ibunya, putranya, bahkan mungkin dirinya sendiri—dan ia ingin berjuang untuk mempertahankan Margo sebelum terlambat.

Karena alasan itulah baru-baru ini ia dan Margo telah memulai—dengan sangat hati-hati dan lembut—bicara tentang Gabe, tetapi juga tentang hal lain. Mereka sedang belajar tentang siapa diri mereka di titik kehidupan ini dan apa artinya untuk bergerak maju. Dan terlepas dari apa pun hasilnya, mungkin, pikir John, terapis pasangan akan bisa menolong.

"Tetapi jika orang itu tolol—" kata John memulai, dan saya menghentikannya.

"Jika Anda mulai merasa seperti itu," kata saya, "saya akan mendorong Anda untuk bertahan di sana sampai Anda mendapat lebih banyak informasi. Jika terapisnya bagus, proses itu terkadang

bisa membuat Anda merasa tidak nyaman, dan kita bisa membicarakan ketidaknyamanan itu di sini. Mari kita pahami bersama sebelum Anda membuat keputusan." Saya teringat akan saat ketika saya meragukan Wendell, ketika saya memproyeksikan ketidaknyamanan saya sendiri kepadanya. Saya ingat bagaimana saya mempertanyakan niatnya ketika ia pertama kali membicarakan duka saya. Saya ingat sesekali menganggap dia kuno dan meragukan kompetensinya.

Mungkin kita semua perlu meragukan, menentang, dan mempertanyakan sesuatu sebelum kita benar-benar bisa melepaskan.

***

John menceritakan bahwa ketika sulit tidur dua malam sebelumnya, ia mulai memikirkan masa kanak-kanaknya. Sejak kecil, katanya, ia ingin menjadi dokter, tetapi keluarganya tidak punya cukup uang untuk menyekolahkannya di sekolah kedokteran.

"Saya tidak tahu itu," kata saya. "Dokter apa?"

John menatap saya seakan-akan jawabannya sudah jelas. "Psikiater," katanya.

John, seorang psikater! Saya mencoba membayangkan John menemui pasien: "Ibu mertua Anda mengatakan *itu*? Dasar tolol!"

"Kenapa psikiater?"

John menggulirkan matanya ke atas. "*Tentu saja* karena saya adalah seorang anak yang ibunya meninggal, dan saya ingin menyelamatkan dia atau diri saya sendiri atau sesuatu yang lain." Ia berhenti sejenak. "Itu, dan saya terlalu malas untuk menjadi dokter bedah."

Saya takjub pada kesadaran dirinya, bahkan jika ia masih menutupi kerentanannya dengan gurauan.

Lalu, lanjutnya, ia melamar ke sekolah kedokteran dengan harapan mendapat bantuan keuangan yang cukup. Ia tahu bahwa ia akan lulus dengan utang besar, tetapi ia pikir, dengan gaji seorang dokter, ia akan bisa melunasinya. Ia sukses di sekolah lanjutan, mengambil jurusan utama biologi, tetapi karena harus bekerja 25 jam seminggu untuk uang sekolahnya, nilai-nilainya tidak sebagus seharusnya. Jelas tidak sebagus para mahasiswa pra-kedokteran, para mahasiswa yang bisa belajar semalam suntuk dan bersaing untuk nilai tertinggi.

Bagaimanapun juga, ia mendapat wawancara di beberapa sekolah kedokteran. Namun tidak terelakkan, pewawancara berkomentar tentang bagusnya esai yang ia tulis untuk pendaftaran, lalu membelokkan harapannya mengingat nilai IPK-nya yang bagus tetapi tidak luar biasa. "Kau harus menjadi seorang penulis!" kata lebih dari satu pewawancara, bergurau tetapi juga tidak bergurau. John sangat marah. Tidakkah mereka bisa melihat dari riwayat hidupnya bahwa ia sedang bekerja saat memenuhi kurikulum pra-kedokteran di saat yang sama? Tidakkah itu menunjukkan pengabdiannya? Etika kerjanya? Kegigihannya? Tidakkah mereka bisa melihat bahwa sejumlah nilai B dan beberapa nilai C bukanlah petunjuk dari keterampilannya, melainkan kenyataan bahwa ia tidak pernah punya waktu untuk belajar, apalagi tinggal setelah jam kelas jika praktik laboratoriumnya berlangsung terlalu lama?

Pada akhirnya, John diterima di salah satu sekolah kedokteran, tetapi tanpa bantuan keuangan yang ia butuhkan untuk hidup. Dan karena ia tahu bahwa ia tidak bisa bekerja sambil kuliah sebagaimana ia bekerja sambil sekolah pra-kedokteran, ia menolak tawaran itu dan duduk diam di depan televisi, putus asa akan masa depannya. Ayahnya, seorang guru seperti mendiang ibunya, mengusulkan agar John menjadi guru sains, tetapi John terus teringat akan sebuah pernyataan yang tersohor, "Mereka yang tidak bisa

berbuat, akan mengajar." John *bisa berbuat*—ia tahu ia bisa melakukan kelas-kelas sains di sekolah kedokteran—ia hanya membutuhkan uang. Lalu, saat ia duduk di depan TV dan mengutuk situasi buruknya, sebuah gagasan muncul baginya.

Ia berpikir, *Hei, aku bisa menulis omong kosong seperti ini.*

Dalam waktu yang singkat, John membeli buku tentang penulisan naskah, menciptakan sebuah episode, dan mengirimkannya ke seorang agen yang namanya ia temukan di sebuah daftar alamat yang kebetulan sedang mencari seorang staf penulis untuk suatu acara. Acaranya, katanya, "benar-benar sampah", tetapi ia berencana untuk menulis selama tiga tahun, mengumpulkan uang, lalu mendaftar kembali ke sekolah kedokteran. Namun, setahun kemudian, ia dipekerjakan untuk sebuah acara yang jauh lebih baik, dan tahun berikutnya, ia dipekerjakan pada sebuah acara favorit. Saat ia sudah mengumpulkan cukup banyak uang untuk membiayai sekolah kedokteran, John mendapat Piala Emmy yang ia pasang di apartemen studionya. Ia memutuskan untuk tidak mendaftar lagi. Bagaimana jika kali ini ia tidak diterima di mana pun? Selain itu, ia ingin menghasilkan uang agar calon anak-anaknya tidak perlu memikirkan masalah seperti itu. Sekarang, katanya, ia mempunyai begitu banyak uang sehingga putri-putrinya bisa kuliah kedokteran berulang kali.

John meregangkan lengannya, mengatur ulang tungkainya. Ia melanjutkan dengan mengatakan bahwa ia ingat berdiri di panggung penghargaan Emmy bersama stafnya dan berpikir, "Ha! Makanlah ini, orang-orang dungu! Kalian bisa mengambil surat-surat penolakan kalian dan memakannya! Saya telah mendapatkan piala Emmy!"

Setiap tahun, saat acaranya mendapat lebih banyak penghargaan, John merasakan kepuasan membalas dendam. Ia teringat akan semua orang yang tidak percaya bahwa ia cukup baik, tetapi seka-

rang, ia ada di sana, dengan sebuah kantor yang dipenuhi Piala Emmy, akun bank yang penuh uang tunai, portofolio yang penuh dengan dana pensiun, dan seorang perempuan luar biasa yang telah ia nikahi—Margo—dan ia pikir, *Mereka tidak bisa mengambil ini dariku.*

Saya terpikir tentang bagaimana "mereka" telah mengambil ibunya.

"Siapa 'mereka'?" tanya saya kepada John.

"Para pewawancara sial itu," katanya. Jelas bahwa kesuksesannya banyak didorong oleh balas dendam, selain oleh gairahnya. Dan saya bertanya-tanya siapakah "mereka" untuknya saat ini—bagaimana sebagian besar dari kita memiliki "mereka" di bangku penonton, bahkan jika tidak ada orang yang benar-benar menyaksikan, setidaknya tidak dengan cara yang kita pikirkan. Orang-orang yang sedang menyaksikan—yang benar-benar melihat kita—adalah orang-orang yang tidak peduli pada pertunjukan yang sedang kita tampilkan. Siapakah orang-orang *itu* bagi John?

"Oh, yang benar saja," katanya. "Setiap orang peduli pada pertunjukan yang kita tampilkan."

"Menurut Anda saya peduli?"

John menarik napas. "Anda *terapis saya.*"

Saya mengangkat bahu. *Lalu?*

John bersandar di sofa.

"Ketika sedang bergulingan di lantai bersama keluarga saya," katanya, "Saya mendapat pikiran yang sangat aneh. Saya berpikir, andai saja Anda bisa melihat kami. Saya ingin Anda melihat saya di saat itu karena saya merasa seperti orang yang tidak Anda kenal. Karena di sini, Anda tahu, saya hanya seperti orang yang terus murung dan terkutuk. Tetapi ketika mengemudi ke sini hari ini, saya pikir, *mungkin dia tahu.* Mungkin Anda memang memiliki sejenis indera keenam terapis tentang orang-orang. Karena—dan

saya tidak tahu dengan pasti apakah ini karena semua pertanyaan Anda yang menjengkelkan atau keheningan sadis yang Anda wajibkan pada saya—tetapi saya merasa sepertinya Anda telah *memahami* saya. Dan saya tidak ingin kepala Anda menjadi terlalu besar, tetapi saya pikir, dari semua orang yang pernah saya kenal, Andalah yang memiliki gambaran paling utuh dari kemanusiaan secara utuh dibanding semua orang lain dalam hidup saya."

Saya begitu terharu sehingga tidak bisa bicara. Saya ingin memberitahu John bahwa saya begitu tersentuh bukan saja oleh perasaannya, tetapi oleh kemauannya untuk menceritakannya kepada saya. Saya ingin memberitahu bahwa sepertinya saya tidak akan pernah melupakan momen kebersamaan ini, tetapi sebelum suara saya kembali, John berseru, "Ya Tuhan, jangan menangis di depan saya lagi."

Saya terkikik, begitu pula John. Lalu, saya memberitahukan apa yang telah tersekat di tenggorokan saya beberapa menit sebelumnya. Sekarang John-lah yang berkaca-kaca. Saya ingat akan suatu sesi sebelumnya ketika John mengatakan bahwa Margo selalu menangis, dan saya telah mengemukakan gagasan bahwa Margo sedang melakukan tugas ganda, menangis untuk mereka berdua. "Mungkin Anda bisa membiarkan Margo menangis," kata saya, "dan mungkin Anda juga bisa membiarkan diri Anda menangis." John belum siap untuk mengizinkan Margo melihat dirinya menangis. Belum. Namun mengingat semua itu, ia telah mengizinkan saya. Saya merasa sangat optimistis tentang terapi pasangan mereka.

John menunjuk ke air matanya. "Lihat?" katanya. "Kemanusiaan saya yang menyebalkan."

"Luar biasa indah," kata saya.

Kami tidak pernah membuka *salad* lagi. Kami sudah tidak membutuhkan makanan di antara kami.

***

Beberapa minggu kemudian, saya duduk di sofa ruang tengah, meringkuk seperti bayi. Saya sedang menonton acara televisinya John, dan tokoh sosiopat yang kini telah menjadi lebih lunak sedang berbincang dengan kakaknya—seseorang yang belum kami ketahui keberadaannya sampai dua episode yang lalu—yang sekarang sedang berada dalam adegan kilas balik dengan tokoh sosiopat. Tokoh itu dan kakaknya saling terpisah (itu sebabnya ia baru muncul sekarang) dan kita diberitahu bahwa perpisahan itu disebabkan oleh: si kakak menyalahkan tokoh sosiopat atas kematian putranya.

Itu adegan yang sangat menyedihkan, saya teringat akan impian masa kanak-kanak John untuk menjadi psikiater, dan bagaimana ia menangkap kepedihan yang luar biasa ini yang kemudian menjadikannya seorang penulis yang sangat hebat. Apakah ini hadiah yang ditinggalkan oleh kepedihan kematian ibunya? Dan kelak, oleh kematian Gabe? Atau itu adalah warisan dari relasi yang telah ia alami bersama mereka ketika mereka masih hidup?

Mendapatkan dan kehilangan. Kehilangan lalu mendapatkan. Yang mana yang lebih dulu?

Di sesi berikutnya, John memberitahu bahwa ia menonton episode itu bersama Margo dan mereka membicarakannya dengan terapis pasangan mereka—yang, sejauh ini, "tidak terlalu tolol." Ia menceritakan bahwa ketika episode dimulai, ia dan Margo duduk di sarang mereka di ujung yang berlawanan dari sofa, tetapi ketika adegan kilas balik dimulai, ia tidak tahu apa sebabnya, mungkin karena naluri atau cinta atau keduanya, sesuatu mendorongnya untuk bangun dan bergeser ke sisi Margo, agar tungkai mereka bersentuhan, dan ia mengaitkan tungkainya ke tungkai Margo saat keduanya menangis sepanjang episode. Dan di saat ia menceritakan ini kepada saya, saya memikirkan seberapa jauh saya duduk dari Wendell di hari pertama itu, sampai akhirnya saya merasa

cukup nyaman untuk bergeser lebih dekat. Dalam sesi ini, John akan berkata bahwa saya benar—bahwa ia boleh menangis bersama Margo, dan alih-alih menenggelamkan mereka berdua dalam banjir air mata, itu malah mendorong mereka dengan selamat ke daratan.

Ketika ia mengatakan ini, saya jadi membayangkan diri saya sendiri, John dan Margo, dan jutaan permisa di seluruh dunia, kita semua yang berbaring di sofa kita, menjadi terbuka berkat kata-katanya—dan bagaimana, bagi kita semua, John menunjukkan bahwa menangis itu tidak apa-apa.

Bab 57
Wendell

"Saya menyebut Anda Wendell," kata saya kepada Wendell. Saya baru saja mengumumkan: saya mulai menulis lagi, buku yang saya sukai, dan "Wendell" mendapat peran penting.

Saya tidak berencana untuk melakukannya. Seminggu sebelumnya, tertarik ke meja kerja oleh suatu daya yang terasa seperti gravitasi, saya menyalakan laptop, membuka dokumen kosong, dan menulis selama berjam-jam, seakan-akan sebuah sumur tiba-tiba saja terbuka. Saya menjadi diri saya lagi, diri saya sebelum putus, tetapi agak berbeda—lebih bebas, lebih rileks, lebih hidup—mengalami apa yang disebut oleh psikolog Mihaly Csikszentmihalyi sebagai "aliran". Baru ketika saya mulai menguap, saya berdiri, melihat jam, dan naik ke tempat tidur. Lelah, tetapi bersemangat, siap untuk istirahat setelah terjaga.

Keesokan paginya, saya terbangun dan merasa bugar, dan malam itu, suatu daya misterius menarik saya lagi ke laptop. Saya

teringat tentang rencana John untuk menjadi seorang psikiater. Bagi banyak orang, masuk ke dalam jurang pikiran dan perasaan itu seperti masuk ke dalam lorong gelap—mereka tidak ingin memasukinya seorang diri. Orang datang ke terapi untuk memiliki seseorang untuk menemaninya pergi ke sana, dan mereka menonton serial TV John untuk alasan yang sama: itu membuat mereka merasa tidak terlalu sendirian, mengizinkan mereka melihat versi dirinya sendiri bergumul menjalani hidup di layar. Mungkin dengan cara seperti ini, John telah menjadi seorang psikiater bagi banyak orang—dan mungkin keberaniannya dalam menulis tentang kehilangannya sendiri telah mengilhami saya untuk menulis tentang kehilangan saya.

Sepanjang minggu, saya menulis tentang putusnya hubungan saya, terapis saya, mortalitas saya, ketakutan kita untuk mengambil keputusan hidup dan kebutuhan kita untuk melakukannya agar kita bisa sembuh. Saya menulis tentang kisah-kisah kedaluwarsa, narasi keliru, dan bagaimana masa lalu dan masa depan bisa menyusup ke masa kini, terkadang mengacaukannya. Saya menulis tentang pengambilan risiko, tentang melepaskan, tentang betapa sulitnya untuk berjalan mengitari jeruji penjara bahkan ketika kebebasan ada tepat di depan kita, tetapi sebenarnya ada *di dalam kita*, dalam benak kita. Saya menulis tentang terlepas dari seperti apa pun situasi di luar, kita memiliki pilihan tentang bagaimana kita menjalani hidup, dan terlepas dari apa yang telah terjadi, apa yang telah hilang, atau berapa usia kita, seperti kata Rita, semua belum berakhir sampai hidup berakhir. Saya menulis tentang bagaimana kita terkadang berdiri di sana memegangi kunci untuk kehidupan yang lebih baik tetapi membutuhkan seseorang untuk menunjukkan di mana kita telah meninggalkan kunci itu. Saya menulis tentang bagaimana untuk saya, orang itu adalah Wendell, dan bagaimana untuk orang lain, terkadang orang itu adalah saya.

"Wendell..." kata Wendell, berusaha melihat apakah nama itu cocok.

"Karena saya datang ke sini pada hari Rabu atau *Wednesday*," kata saya. "Anda tahu, *Wednesday*, Wendell. Seperti *Selasa bersama Morrie*, tetapi buku saya terlalu pribadi untuk diterbitkan. Itu hanya untuk saya. Dan rasanya sangat menyenangkan untuk menulis lagi."

"Itu punya makna," katanya, mengacu pada perbincangan kami sebelumnya. Memang benar—saya tidak bisa menulis buku tentang kebahagiaan karena saya sedang mencari kebahagiaan. Saya sedang mencari *makna*—dari mana kepenuhan dan, ya, terkadang kebahagiaan muncul. Dan saya tidak bisa membuat diri saya membatalkan kontrak buku selama begitu lama karena jika melakukannya, saya akan harus melepaskan tongkat penopang saya—keyakinan berulang bahwa saya-seharusnya-menulis-buku-tentang-pengasuhan yang menyediakan perisai, yang menghalangi saya dari memperhatikan segala sesuatu yang lain. Bahkan setelah membatalkan kontrak itu, selama berminggu-minggu saya terus menggenggam penyesalan dan fantasi tentang betapa hidup saya akan jauh lebih mudah kalau saja saya menulis buku pengasuhan yang akan memperkaya itu. Seperti Rita, saya enggan memberi terang dan ruang bagi kemenangan, masih menghabiskan waktu untuk memikirkan bagaimana saya telah gagal daripada bagaimana saya telah membebaskan diri.

Namun, saya juga mendapat peluang kedua. Wendell pernah menekankan bahwa selama hidup, kita lebih banyak bicara kepada *diri sendiri* daripada ke orang lain, tetapi kata-kata kita tidak selalu ramah, benar, atau menolong—atau bahkan sopan. Sebagian besar dari apa yang kita katakan kepada diri sendiri tidak akan pernah kita katakan kepada seseorang yang kita cintai atau sayangi, misalnya teman atau anak. Di terapi, kita belajar memberi perhatian

kepada suara yang ada dalam kepala agar kita bisa mempelajari cara yang lebih baik untuk berkomunikasi dengan diri sendiri.

Jadi hari ini, ketika Wendell berkata, "Itu punya makna," saya tahu bahwa yang ia maksud dengan "itu" juga mengacu pada kami: kebersamaan kami. Kita pikir kita datang ke terapi untuk mendapat penjelasan—misalnya, apa yang telah terjadi dengan Sang Mantan—tetapi sebenarnya kita datang ke terapi untuk mendapat pengalaman, suatu hal unik yang tercipta di antara dua orang, satu jam seminggu dalam suatu rentang waktu. Itu adalah makna dari pengalaman ini yang memungkinkan saya untuk menemukan makna dengan cara-cara yang berbeda.

Berbulan-bulan berlalu sebelum saya bermain-main dengan gagasan untuk mengalihkan sesi-sesi tengah malam saya bersama laptop ke sebuah buku sungguhan—untuk membuat keputusan menggunakan pengalaman saya guna menolong orang lain dalam menemukan makna di hidup mereka. Dan begitu saya membangun keberanian untuk membuka diri dengan cara ini, itulah yang akan terjadi. Buku yang sedang Anda baca saat ini.

"Wendell," katanya lagi, mencoba mengendapkan nama itu. "Saya suka itu."

Namun, ada satu kisah lagi yang perlu diceritakan.

***

Bukanlah tarian bersama kami sebulan sebelumnya yang membuat saya berpikir untuk mengucapkan salam perpisahan kepada Wendell, walaupun tarian itulah yang meneguhkan bahwa saya sudah siap.

"Anda ingin menari dengan lagu apa?" tanya Wendell, setelah akhirnya saya punya keberanian untuk mengangkat kembali tawarannya. Saya mengesampingkan respons menolak yang saya alami

saat menceritakan kepada Wendell bahwa saya merasa telah mengkhianati tubuh saya di pesta pernikahan, dengan kaki yang telah kehilangan kekuatannya.

"Menari?" kata saya saat itu. "Apa Anda sudah kehilangan akal? Saya *tidak akan pernah* melakukannya dengan seorang pasien."

Wendell mengangkat bahu. "Saya tidak akan pernah 'tidak pernah.'"

Terapis memiliki tabu budaya yang aneh tentang sentuhan dan hal-hal fisik. Saya menganggapnya aneh karena dalam sebuah profesi yang berfokus pada kemanusiaan, kami malah cenderung mengambil pendekatan klinis yang berjarak dan kaku. Tentunya saya bukan bicara tentang sentuhan seksual. Namun, saat di sekolah, kami diberitahu dengan jelas, *Jangan menyentuh pasien; itu bisa membuat mereka bingung.* (Mereka juga bisa mengajukan tuntutan hukum.)

Namun, saya mengenal beberapa terapis terampil yang suka menyentuh—jabatan tangan, rangkulan, remasan tangan, tepukan di lengan. Saya jarang menyentuh pasien, tetapi jika situasi memerlukannya, dan saya percaya bahwa itu demi kepentingan terbaik pasien, saya akan melakukannya. Saya telah membantu Rita mengenakan mantelnya, mencium pipi Julie ketika mengucapkan selamat berpisah, dan memeluk Charlotte ketika merayakan diterimanya dia di universitas.

Di kemudian waktu, ketika akhirnya John bisa bicara lebih terbuka tentang adegan di acara televisinya di mana ia menunjukkan tokoh utamanya memeluk terapisnya, di akhir sesi ia berhenti di ambang pintu dan bertanya apakah ia boleh memeluk saya sebagai salam perpisahannya pada hari itu. Itu sama sekali tidak seperti John—bukan hanya kerentanan dalam permintaannya, tetapi kenyataan bahwa ia meminta, bukan menuntut—sehingga tanpa ragu, saya menjawab ya. (Ketika saya menyebut pelukan itu di sesi

berikutnya—*Apa yang muncul bagi Anda?*—John mengalihkannya dengan gurauan. "Tidak muncul apa-apa," katanya tertawa. "Rasanya seperti memeluk ibu saya." Tetapi saya bisa mendengar lebih banyak daripada sekadar hinaan. "Seperti apa rasanya memeluk ibu Anda lagi?" Tanya saya dengan hati-hati, dan pelukan itu kelak menjadi momen penting dalam kerja sama kami.)

Terkadang kita boleh menyentuh pasien secara harfiah.

Namun menari? Saat itu saya telah menyadari bahwa Wendell memang unik, tapi saya masih bertanya-tanya apakah ia benar-benar orang aneh? Apakah saya juga akan menjadi orang yang benar-benar aneh jika menerima tawarannya? Saya bukan takut pada kemungkinan sentuhan—saya ragu bahwa kami akan menarikan tarian *lindy* atau *fox trot*—tetapi ragu dalam mengizinkan keberadaan suatu media selain kata-kata di sebuah ruang terapi.

"Bagaimana jika diiringi lagu 'Let It Be'?" usul saya. Baru-baru ini saya memainkan lagu Beatles itu di piano dan sekarang tiba-tiba muncul di kepala sebelum saya menyadari bahwa itu bukan lagu yang cocok untuk mengiringi tarian. Saya mempertimbangkan untuk menggantinya ke lagu Prince atau Beyoncé, tetapi Wendell berdiri, meraih ponselnya dan dalam semenit ruangan sudah dipenuhi irama pembuka yang tersohor itu.

Setelah musik berbunyi, sebagian dari diri saya ingin mundur, tetapi sebagian lainnya mengetahui bahwa saya telah terlalu sering memperlakukan ketakutan saya sebagai lampu merah. BERHENTI! Mungkin saya bisa mengubah lampu merah menjadi lampu kuning, sinyal untuk melambat dan mengevaluasi: *haruskah* saya berhenti atau jalan terus? Mungkin ini bagus bagi saya. Atau mungkin tidak bagus. Namun, itu memperbolehkan saya menyingkirkan ketakutan, melihat ke kanan dan kiri, dan mempertimbangkan segala kemungkinan.

Saya berdiri dan mulai bergerak ragu mengikuti musik, tetapi saya terlalu malu untuk melanjutkan. "Ini gila," kata saya kepada Wendell. "Saya menari *ballad* dengan terapis saya—dan saya bahkan tidak tahu bagaimana caranya menari diiringi musik *ballad*!" Saat Paul McCartney bernyanyi tentang menemukan dirinya sendiri di saat yang sulit, saya berdiri dengan canggung di sisi sofa, mengatakan kepada Wendell bahwa kita membutuhkan jenis musik klub yang bisa mendorong kita untuk menari, sesuatu seperti...

"Kata-kata, kata-kata, kata-kata," kata Wendell memutus sambil bercanda, saat ia berayun mengikuti melodi di seberang ruangan.

Pada saat itulah muncul bait ulangan lagu—*Let it be, let it be, let it be, let it be*—dan Wendell mulai bergoyang seperti remaja di sebuah konser musik metal, bergerak dengan berlebihan untuk melucu, mengajak saya untuk berhenti bicara dengan otak dan mulai mengungkapkan emosi dengan tubuh.

Saya menggeleng—*saya tidak bisa.* Namun, Wendell terus melanjutkan. Lagu beralih ke bait kedua yang lebih tenang tentang orang-orang yang patah hati, tetapi ia masih bergoyang heboh, seakan-akan sedang bersenang-senang, sekilas menatap seakan-akan berkata "terserah kau mau bergabung atau tidak". Saya tetap di tempat dengan kaki yang berjejak kuat, menonton, berusaha untuk keluar dari kepala saya dan, ya, hanya *let it be*, hanya membiarkan. Saya teringat akan penata rambut saya, Cory, dan filosofinya untuk "*just be*" (biarkan saja). Sekarang tubuh jangkung dan kurus Wendell berjingkrak menyeberangi ruangan, pemandangan kebun di jendela menjadi latar belakangnya. Semuanya tampak tidak nyata.

Namun kemudian, bait ulangan itu muncul lagi, dan kali ini saya tidak bisa menahan diri. Dalam sekilas, saya juga ikut berjingkrak, awalnya tertawa malu, berputar-putar saat Wendell terse-

nyum dan berjingkrak lebih heboh lagi. Sangat terlihat bahwa dia pernah belajar menari—atau mungkin itu bukan hasil pelatihan tetapi lebih merupakan perwujudan dari kesadaran dirinya. Ia tidak melakukan sesuatu yang keren; ia hanya sepenuhnya nyaman dengan dirinya sendiri. Saya masih tidak bisa menyangga diri dengan kaki kiri saja—tetapi Wendell benar: saya hanya perlu maju ke lantai dansa dan menari.

Sekarang kami berdua menari dan menyanyi keras bersama-sama—*And when the night is cloudy/There is still a light that shines on me.* Kami berdua sama-sama tidak bisa bernyanyi, tetapi itu tidak menghentikan kami untuk menyanyi sekeras-kerasnya seakan-akan kami sedang berada di bar karaoke, berusaha menciptakan harmoni yang kacau di atas melodi yang sederhana dan indah.

Di sesi terdahulu dengan Wendell, ketika bicara tentang susunan kursi, ia mengusulkan kami bertukar posisi—saya mengambil Posisi C dan ia mengambil Posisi B. Saat duduk di tempat di mana ia biasanya duduk, apakah saya akan merasa tetap tidak nyaman? Dengan kata lain, apakah saya kesulitan menghadapi kedekatan fisik atau kesulitan karena tidak memegang kendali sebagai terapis dan hanya sebagai pasien?

Saya berdiri dan duduk di tempatnya dan ia duduk di tempat saya, lalu terjadi hal yang paling aneh. Saya merasa tenang, membumi, tidak terganggu oleh kaki Wendell yang hanya beberapa sentimeter dari saya. Namun, saat kami melanjutkan terapi dengan posisi duduk seperti ini, ketidaknyamanan saya muncul kembali. Saya menginginkan kursi lama saya, sofa lama saya. Saya mulai merasa tidak bebas di kursi Wendell, tidak seperti diri saya sendiri. Jadi, kami bertukar tempat lagi. Ternyata, sepertinya kebanyakan orang, saya ingin memegang kendali tetapi juga ingin melepaskannya. Kita semua membutuhkan kedua peran itu: memegangi kuat-

kuat dan menyerahkan. Sebelum datang ke Wendell, saya selalu menggenggam kuat-kuat, dan begitu berada di sana, saya melepaskan dengan besar-besaran. Sekarang saya perlu menyeimbangkan keduanya. Melanjutkan eksperimen, kami memantau perasaan saya yang terus beralih-alih; kami beberapa kali bertukar tempat lagi selama sesi, memimpin dan mengikuti, mengikuti dan memimpin.

"Lihat, kita sedang menari," kata Wendell selagi kami bertukar tempat duduk.

Saya melotot, seolah mengatakan: *jangan bicara soal menari lagi.* Seperti yang pernah saya katakan kepadanya: *jangan bicara soal duka ini lagi.*

Namun sekarang, Wendell dan saya, dan *neshama* kami, sedang menyanyi dan menari heboh bersama di ruangan yang sama, di mana sebelumnya saya merasa terpisah dalam keputusasaan.

There will be an answer,

Let it be...

Musik berakhir lebih cepat dari yang saya bayangkan, seperti sesi kami. Namun, alih-alih merasa membutuhkan lebih banyak waktu, ada sesuatu yang memuaskan dari berakhirnya waktu kami.

Dua bulan sebelumnya, saya memberitahu Wendell bahwa saya mulai memikirkan bagaimana rasanya untuk berhenti terapi—bahwa ada begitu banyak yang telah berubah dalam setahun, dan saya tidak hanya merasa lebih siap untuk menangani tantangan dan ketidakpastian hidup, tetapi juga merasa lebih damai di lubuk hati saya. Wendell tersenyum—itu adalah senyum yang akhir-akhir ini saya amati sebagai pernyataan *Saya turut senang untuk Anda*—lalu bertanya apakah kami harus bicara tentang penutupan.

Saya ragu: Belum.

Namun, kami sepakat untuk membahasnya kembali ketika saya siap.

Sekarang, setelah Wendell mengembalikan ponselnya ke laci dan kembali ke tempat duduknya di sofa, saya merasa waktunya sudah tepat. Ada ungkapan di Kitab Suci yang jika diterjemahkan secara kasar akan berbunyi: "Pertama-tama, engkau akan melakukan dulu, kemudian engkau akan mengerti." Terkadang kita harus melakukan lompatan iman dan mengalami sesuatu sebelum maknanya menjadi nyata. Peralihan kata-kata menjadi perbuatan, kebebasan yang dimunculkannya, membuat saya ingin membawa perbuatan itu ke luar ruang terapi dan ke dalam hidup saya.

Sekarang—saya siap untuk pergi.

Bab 58
Sebuah Jeda dalam Percakapan

Hal yang paling aneh dari terapi adalah ia disusun di seputar suatu akhir. Terapi dimulai dengan pengetahuan bahwa waktu kami akan terbatas, dan kesuksesan baru tercapai saat pasien mencapai tujuannya dan pergi. Tujuan ini berbeda untuk setiap orang, dan selama terapi, sering kali kita akan bicara tentang makna dari "selesai": Anda tidak lagi menangis di malam hari? Relasi Anda berjalan dengan lebih mulus? Anda lebih ramah kepada diri sendiri? Titik akhir bergantung pada pasien.

Pada kasus yang terbaik, akhir akan terasa alami. Mungkin memang masih ada yang perlu dilakukan, tetapi kami sudah melakukan cukup banyak. Pasien merasa enak—lebih lentur, lebih tahan banting, lebih bisa mencari jalan di kehidupan sehari-harinya. Kami telah menolong mereka mendengar pertanyaan-pertanyaan yang bahkan tidak mereka ketahui keberadannya: *Siapakah aku? Apa yang aku inginkan? Apa yang menghalangiku?*

Namun, sepertinya konyol untuk mengingkari bahwa terapi juga bukan soal membentuk kelekatan yang mendalam dengan orang-orang, kemudian mengucapkan selamat berpisah.

Terkadang kami mengetahui apa yang terjadi sesudahnya, jika pasien kembali di saat berikutnya dalam hidupnya. Terkadang kami dibiarkan bertanya-tanya: Apa kabar mereka? Apakah Austin hidup bahagia setelah meninggalkan istrinya dan mengaku bahwa dia *gay* di usia akhir tiga puluhan tahun? Apakah suami Janet yang mengalami Alzheimer masih hidup? Apakah Stephanie masih mempertahankan pernikahannya? Ada begitu banyak kisah yang ditinggalkan tanpa akhir, begitu banyak orang yang saya pikirkan tetapi tidak akan pernah saya temui lagi.

"Apakah Anda akan mengingat saya?" tanya Julie, tetapi pertanyaan itu tidak unik untuk situasinya.

Dan hari ini saya mengucapkan salam perpisahan kepada Wendell. Kami telah membicarakan perpisahan ini sejak tarian itu, ketika kami menetapkan tanggal terakhir, tetapi sekarang, ketika saatnya tiba, saya tidak tahu bagaimana saya harus berterima kasih kepadanya. Dalam pendidikan kami, diberitahu bahwa ketika pasien mengucapkan terima kasih, akan sangat membantu jika kami mengingatkan bahwa mereka telah bekerja keras.

Kami cenderung berkata, *Semuanya Anda sendiri yang lakukan. Saya hanya ada di sini untuk menuntun Anda.* Dan itu memang benar. Kenyataan bahwa mereka mengangkat telepon dan memutuskan untuk datang ke terapi lalu berusaha mengolah segalanya setiap minggu, semua itu tidak bisa dilakukan oleh orang lain untuk mereka.

Namun, kami juga diajarkan bahwa kami tidak bisa benar-benar mengerti sampai kami telah menjalani sesi selama beribu-ribu jam: kami bertumbuh dalam hubungan dengan orang lain.

Kita semua membutuhkan suara orang lain yang mengatakan, *Saya percaya pada Anda. Saya bisa melihat kemungkinan-kemungkinan yang mungkin Anda sendiri belum bisa lihat. Saya membayangkan bahwa sesuatu yang berbeda bisa saja terjadi, dalam bentuk yang lain.* Dalam terapi kami berkata: *Mari kita sunting kisah Anda.*

Dulu, ketika saya sedang membicarakan Sang Mantan, dalam pandangan saya sebagai pihak korban yang tidak bersalah di kasus yang serba hitam-putih, Wendell berkata, "Anda ingin saya setuju dengan Anda," dan ketika berkata bahwa saya tidak ingin dia setuju dengan saya (meskipun sebenarnya sebaliknya!), saya hanya ingin dia peka kepada syok yang sedang saya alami—lalu melanjutkan dengan mengatakan apa persisnya yang perlu ia lakukan untuk peka kepada syok yang saya alami itu—Wendell berkata bahwa saya sedang berusaha "mengendalikan terapi" dan bahwa upaya saya untuk membelokkan situasi sesuai dengan keinginan saya juga bagian dari kebutaan saya dalam relasi saya dengan Sang Mantan. Wendell tidak ingin menjalani terapi sesuai dengan keinginan saya. Sang Mantan tidak ingin berumah tangga seperti yang saya inginkan. Sang Mantan berusaha mengakomodasi keinginan saya sampai ia tidak sanggup lagi. Wendell tidak mau membuang waktu saya dengan cara seperti itu, ia menjelaskan, hanya untuk dua tahun lalu, seperti Sang Mantan, berkata: *Maaf, aku tidak bisa melakukan ini.*

Saya ingat bagaimana saya menyayangi sekaligus membenci Wendell karena telah mengatakan itu, seperti ketika akhirnya seseorang berani mengatakan kepada Anda bahwa Anda punya masalah dan Anda merasa perlu membela diri sekaligus lega bahwa mereka mengatakan itu. Itulah pekerjaan berat yang dilakukan oleh terapis. Wendell dan saya mengolah duka saya tetapi juga keterpenjaraan diri saya. Dan kami melakukannya bersama-sama—bukan "hanya saya". Terapi hanya bisa berjalan jika itu adalah suatu upaya bersama.

Tidak ada orang yang akan menyelamatkan Anda, kata Wendell. Wendell tidak menyelamatkan saya, tetapi membantu saya menyelamatkan diri saya.

Jadi, ketika saya mengungkapkan terima kasih kepada Wendell, ia tidak mengesampingkan pujian itu dengan kerendahan hati yang klise.

Ia berkata, "Terima kasih kembali."

Akhir-akhir ini John telah mengamati bahwa serial televisi yang baik akan meninggalkan pemirsanya merasa bahwa waktu jeda di antara episode mingguan hanya seperti sebuah jeda dalam percakapan. Ia juga mulai menyadari bahwa setiap sesi kami bukanlah percakapan sembunyi-sembunyi, melainkan percakapan yang berkelanjutan; dan bahwa waktu jeda di antara sesi hanyalah jeda sejenak, bukan sebuah tanda titik. Saya mengatakan hal yang sama kepada Wendell saat menit-menit sesi terakhir kami terus berjalan.

"Mari kita anggap ini sebagai jeda dalam percakapan kita," kata saya. "Seperti setiap minggu, hanya lebih panjang,"

Saya mengatakan bahwa suatu hari kelak saya akan kembali, karena ini memang benar: orang-orang pergi dan kembali di saat yang berbeda dalam hidupnya. Dan ketika mereka kembali, terapis akan tetap ada untuk mereka, duduk di kursi yang sama, menggenggam semua riwayat bersama mereka.

"Kita masih bisa menganggapnya sebagai jeda sejenak," jawab Wendell, menambahkan bagian yang paling sulit untuk dikatakan, "bahkan jika kita tidak bertemu lagi."

Saya tersenyum, tahu betul apa yang ia maksud. Relasi kita dalam hidup tidak pernah benar-benar berakhir, bahkan jika kita tidak pernah berjumpa lagi. Setiap orang yang pernah dekat dengan kita akan tetap tinggal dalam diri kita. Mantan kekasih, orangtua, teman, orang-orang yang masih hidup atau telah pergi

(secara simbolis atau harfiah)—semuanya membangkitkan kenangan, baik disadari atau tidak. Sering kali mereka menunjukkan bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Terkadang kita berbincang dengan mereka di kepala kita; terkadang mereka bicara kepada kita dalam tidur kita.

Dalam minggu-minggu menjelang sesi ini, saya bermimpi tentang kepergian saya. Dalam salah satu mimpi itu, saya membayangkan bertemu Wendell pada suatu konferensi. Ia sedang berdiri bersama seseorang yang tidak saya kenal dan saya tidak yakin apakah ia melihat saya. Saya merasakan jarak yang begitu menganga di antara kami, dan segala sesuatu yang pernah hidup di antara kami. Lalu, sesuatu terjadi: Ia menoleh. Saya mengangguk. Ia mengangguk. Ada sekilas senyuman yang hanya bisa dilihat oleh saya.

Di mimpi yang lain, saya sedang mengunjungi seorang teman di kantor terapinya—identitas teman ini tidak jelas—dan saat keluar dari lift, saya melihat Wendell meninggalkan gedung. Saya bertanya-tanya apakah ia ada di sana untuk bertemu dengan rekan-rekannya, untuk kelompok konsultasi. Atau mungkin ia baru saja meninggalkan terapinya sendiri. Saya takjub: Terapisnya Wendell! Apakah salah satu dari terapis ini adalah terapisnya Wendell? Apakah terapis itu *teman saya*? Bagaimanapun juga, ia tidak merasa malu. *Hai,* katanya dengan hangat saat berjalan keluar. *Hai,* kata saya saat berjalan masuk.

Saya bertanya-tanya apa arti dari semua mimpi itu. Saya selalu malu ketika saya, sebagai terapis, tidak bisa memahami mimpi saya sendiri. Saya mengungkapkannya kepada Wendell. Ia juga tidak mengetahui apa artinya. Kami memunculkan berbagai teori, dua terapis menganalisis mimpi seorang terapis. Kami membicarakan bagaimana perasaan saya selama mimpi itu dan saat saya terbangun. Kami membicarakan bagaimana perasaan saya sekarang—

cemas sekaligus bersemangat untuk melangkah maju. Kami membicarakan pertanyaan-pertanyaan tak terjawab yang saya miliki tentang dia, tentang kami, dan saya. Kami membicarakan tentang betapa sulitnya untuk melekat lalu berpisah.

"Baiklah," kata saya sekarang di kantor Wendell, "Jeda sejenak."

Sekitar satu menit tersisa, dan saya berusaha menyerap momen itu, mengingatnya. Wendell dengan tungkainya yang sangat panjang dan disilangkan, mantel modisnya yang berkancing dan celana khakinya, sepatu biru trendi yang bertali sampai atas dengan kaus kaki berpola kotak-kotak. Wajahnya—penuh rasa ingin tahu, berbelas kasihan, hadir sepenuhnya, jenggotnya yang bernoda uban. Meja dengan tisu di antara kami. Ijazah-ijazah, meja kerja yang hanya berisi laptop, dan tidak ada benda lain.

Wendell menepuk tungkainya, tetapi tidak ada kata-kata yang biasa, "Kita harus berhenti di sini hari ini." Ia hanya berdiri, begitu pula saya.

Di pintu, kami berjabat tangan.

"*Bye*," kata saya.

"*Bye*," katanya.

Saya berjalan melewati ruang tunggu dengan kursi-kursi yang keren, foto hitam-putih, dan mesin suara yang mendengung, lalu ke lorong menuju jalan keluar gedung. Saat saya mendekati pintu utama, seorang perempuan masuk dari jalan. Ia menggenggam ponsel di telinganya dengan satu tangan, menarik gagang pintu dengan tangan lainnya.

"Aku harus pergi. Bisakah aku meneleponmu lagi?" katanya ke telepon. Saya berhenti sejenak, melihat ke mana ia akan pergi. Benar saja, ia membuka pintu kantor Wendell. Saya bertanya-tanya sudah berapa lama ia menemuinya. Saya bertanya-tanya mengapa ia ada di sana. Saya bertanya-tanya apakah mereka akan pernah menari bersama.

Saya memikirkan perbincangan kami, bertanya-tanya bagaimana jeda ini akan berlangsung.

Saya pergi ke luar dan langsung mempercepat langkah saat menuju mobil. Ada pasien-pasien yang harus saya temui di kantor saya. Lalu, saya berhenti sejenak, menoleh ke matahari, menyerap kehangatannya.

Ah, sebenarnya, saya punya banyak waktu.

Ucapan Terima Kasih

Ada alasan saya bertanya kepada pasien sejak awal tentang orang-orang di kehidupan mereka—jika saya telah mengatakannya satu juta kali, saya akan mengatakannya satu juta satu kali: kita bertumbuh dalam relasi dengan orang lain. Ternyata buku bertumbuh dengan cara yang sama. Saya sangat berterima kasih kepada orang-orang berikut:

Pertama dan terpenting, pasien saya adalah alasan saya melakukan apa yang saya lakukan dan kekaguman saya pada mereka tidak ada habisnya. Setiap minggu, mereka mendorong diri sendiri lebih keras daripada atlet Olimpiade, dan merupakan suatu kehormatan untuk menjadi bagian dari proses itu. Saya berharap saya telah melakukan keadilan terhadap cerita mereka dan menghormati kehidupan mereka di halaman buku ini. Mereka mengajari saya begitu banyak hal.

Wendell—terima kasih telah melihat *neshama* saya, bahkan (dan terutama) ketika saya tidak bisa. Tidak ada kata-kata yang bisa menggambarkan betapa beruntungnya saya karena telah menemukan Anda.

Terapi adalah banyak hal, termasuk keahlian yang diasah selama bertahun-tahun. Saya sangat beruntung bisa belajar dari yang terbaik. Harold Young, Astrid Schwartz, Lorraine Rose, Lori Karny, dan Richard Dunn membantu saya sejak awal. Lori Grapes telah menjadi mentor yang bijaksana dan pendukung yang murah hati, selalu membuat dirinya tersedia untuk konsultasi cepat di antara sesi. Kelompok konsultasi saya telah menyediakan tempat yang paling mendukung untuk melakukan kerja keras dalam memeriksa diri saya dan juga pasien saya.

Gail Ross membuat semua ini menjadi mungkin, mengantarkan saya ke tangan Lauren Wein yang cakap, kecocokan yang kebetulan karena berbagai alasan, salah satunya adalah bahwa dia juga merupakan menantu seorang terapis, jadi Lauren mengerti dengan tepat apa yang saya coba katakan di buku ini. Komentar "dalam percakapan dengan" dari Lauren adalah inspirasi yang membuat semuanya klik dan, dengan cara yang tak terhitung banyaknya, dia telah memandu proyek ini dengan antusiasme yang hanya diimpikan oleh para penulis. Bruce Nichols dan Ellen Archer telah memberikan semangat dan pengalaman yang luar biasa dari atas, dan telah mendukung dan memperjuangkan proyek ini secara sungguh-sungguh di setiap langkahnya. Pilar Garcia-Brown adalah seorang penyihir di balik layar; saya berharap saya setengah mampu dan efisien dalam mewujudkan sesuatu seperti dia. Ketika tiba waktunya untuk bekerja dengan tim HMH lainnya, saya tidak percaya berapa banyak bakat yang ada di bawah satu atap. Saya sangat berterima kasih kepada Lori Glazer, Maire Gorman, Taryn Roeder, Leila Meglio, Liz Anderson, Hannah Harlow, Lisa Glover,

Debbie Engel, dan Loren Isenberg. Kecemerlangan dan kreativitas mereka mengejutkan saya. Martha Kennedy (terima kasih atas desain sampulnya yang cantik) dan Arthur Mount (terima kasih atas ilustrasi kantornya) membuat buku ini tampak indah, luar dalam.

Tracy Roe, MD, bukan hanya seorang *copyeditor* yang menyelamatkan saya (dan pembaca saya) dari bencana tata bahasa yang tak terhitung jumlahnya. Kami juga menemukan banyak pengalaman paralel, dan komentarnya yang lucu di bagian pinggir membuat proses ini menyenangkan (bagi saya; penggunaan kata ganti saya yang lemah mungkin telah mendorongnya kembali ke pasiennya di UGD). Dara Kaye membantu menavigasi labirin dokumen internasional untuk edisi asing kami, dan di sini, di Los Angeles, perawatan ahli Olivia Blaustein dan Michelle Weiner di CAA sangat membantu.

Ketika pertama kali memberitahu saya tentang Alice Truax, Scott Stossel menggunakan kata "legendaris", dan dia benar. Kejelasan, bimbingan, dan kebijaksanaannya memang legendaris. Alice melihat hubungan antara hidup saya dan kehidupan pasien saya yang bahkan tidak saya miliki; menjawab surel setiap saat sepanjang malam; dan seperti seorang terapis yang baik, mengajukan pertanyaan yang tajam, mendorong saya untuk masuk lebih dalam, dan mendorong saya untuk mengungkapkan diri saya lebih sepenuhnya dari yang pernah saya inginkan. Sederhananya, Alice ada di seluruh buku ini.

Dulu ketika draf pertama saya terdiri dari 600 halaman yang kotor, pasukan kecil yang sangat jujur dan sangat murah hati menawarkan diri untuk memberikan umpan balik. Masing-masing dari mereka membantu menyempurnakan buku secara dramatis, dan jika saya memiliki kemampuan untuk membagikan karma baik seumur hidup, saya akan memberikannya kepada mereka:

Kelli Auerbach, Carolyn Carlson, Amanda Fortini, Sarah Hepola, David Hochman, Judith Newman, Brett Paesel, Kate Phillips, David Rensin, Bethany Saltman, Kyle Smith, dan Miven Trageser.

Anat Baron, Amy Bloom, Taffy Brodesser-Akner, Meghan Daum, Rachel Kauder-Nalebuff, Barry Nalebuff, Peggy Orenstein, Faith Salie, Joel Stein, dan Heather Turgeon semuanya memberikan dukungan moral serta praktis dan/atau ide judul yang lucu *(There's Dust Under That Couch; My Couch, or Yours?)*. Taffy juga meluncurkan bom kebenarannya dengan cara saya ketika saya sangat membutuhkannya. Jim Levine yang cerdas menyemangati saya pada saatat penting, dan dukungannya sangat berarti bagi dunia. Emily Perl Kingsley menawarkan berkatnya yang murah hati ketika saya meminta izin untuk menggunakan esainya yang indah "Welcome to Holland" di buku ini. Carolyn Bronstein mendengarkan... dan mendengarkan... dan mendengarkan.

Saat menulis buku, butuh waktu lama sebelum Anda memiliki hak istimewa untuk terhubung dengan pembaca, tetapi saat Anda menulis kolom mingguan, pembaca Anda sudah siap bersama Anda. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pembaca "Dear Therapist" saya, dan kepada Jeffrey Goldberg dari *Atlantic*, Scott Stossel, Kate Julian, Adrienne LaFrance, dan Becca Rosen karena telah memberi saya kesempatan dan memercayai saya untuk melakukan percakapan yang jujur dengan para pembaca pemberani yang menulis untuk mendapatkan kejujuran. Terima kasih kepada Joe Pinsker, editor impian dalam segala hal, untuk memastikan bahwa apa yang saya tulis masuk akal dan terdengar jauh lebih baik. Senang sekali bisa bekerja dengan Anda semua.

Terima kasih terbesar saya untuk keluarga saya. Wendell hanya perlu menemui saya sekali seminggu; kalian harus melihat saya sepanjang waktu. Cinta, dukungan, dan pengertian kalian adalah segalanya. Terima kasih ekstra khusus untuk "paket lengkap", Zach,

karena menambahkan keajaiban harian ke semua hidup kami, dan untuk pemikiranmu yang membantu tentang apa yang harus dikatakan di kolom saran dan apa yang harus ditulis di judul buku. Tidak mudah memiliki ibu yang merupakan seorang terapis, dan tidak mudah memiliki ibu yang seorang penulis. Kau mendapat dosis ganda, ZJ, dan telah menangani semuanya dengan kasih karunia yang mencengangkan. Kau memberi makna pada kata *berarti*, dan, seperti biasa, Ibu mencintaimu "tak terbatas sampai kekuatan tak terhingga".

"Ini adalah buku yang berani, menyenangkan, dan transformatif."
—Arianna Huffington
Pendiri *Huffington Post* dan Pendiri & CEO Thrive Global

"Bijaksana, hangat, cerdas, dan lucu. Anda harus membaca buku ini."
—Susan Cain
penulis *Quiet*, buku terlaris menurut *New York Times*

Ketika krisis pribadi menyebabkan dunianya runtuh, Lori Gottlieb—terapis berpengalaman dengan praktik yang berkembang pesat di Los Angeles—tiba-tiba kehilangan arah. Lalu datanglah Wendell, terapis veteran dengan gaya yang tidak biasa, yang membantu Gottlieb dengan sesi terapi yang terbukti transformatif.

Ketika menjelajahi ruang dalam kehidupan pasiennya—seorang produser Hollywood yang egois, seorang pengantin baru yang didiagnosis menderita penyakit ganas, seorang warga senior yang mengancam akan mengakhiri hidup di hari ulang tahunnya jika hidupnya tidak menjadi lebih baik, dan seorang wanita berusia dua puluhan tahun yang tidak bisa berhenti bergaul dengan orang yang salah—Gottlieb menemukan bahwa pertanyaan yang menjadi ajang pergulatan mereka adalah pertanyaan yang sekarang dia ajukan kepada Wendell.

Dengan gaya bercerita yang ringan, Gottlieb mengundang kita ke dunianya, baik sebagai terapis maupun pasien, memeriksa kebenaran dan ilusi yang kita ceritakan pada diri sendiri dan orang lain ketika kita berjalan di atas benang yang tipis antara cinta dan hasrat, makna dan kematian, rasa bersalah dan penebusan, teror dan keberanian, serta harapan dan perubahan.

Penerbit
Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id @bukugpu @bukugpu

SELF-IMPROVEMENT
18+
620221051
978-602-06-4176-8
Harga P. Jawa Rp190.000