

Siri Kaunseling

memahami
KEMURUNGAN



Memahami Kemurungan

Penderita di Dalam Senyap yang Diabaikan

Tajuk	: Memahami Kemurungan
Penulis	: Lee Bee Teik ©2004
Penterjemah	: Steffisley Mosingki
Penyunting	: Randy Singkee
Reka Bentuk	: Chiang Juat Chin
Penerbit	: Wawasan Penabur Sdn Bhd

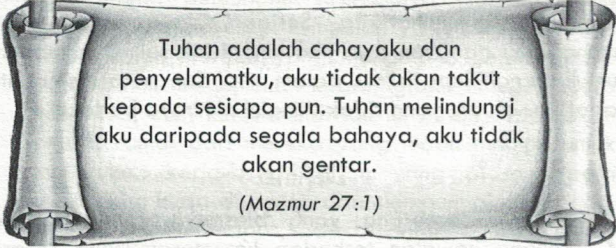
Dr. Lee Bee Teik ialah pengasas dan direktor untuk Pelayanan Reconre (www.reconre.org). Beliau adalah seorang doktor perubatan terlatih tetapi mengambil keputusan untuk meninggalkan kerjaya perubatan bagi mendampingi sepenuh masa anak-anaknya membesar. Pada tahun 1992, Tuhan memanggilnya ke dalam pelayanan penulisan dan melayani hamba-hamba penuh masa Tuhan melalui pelayanan kaunseling dan retreat. Dr. Lee juga giat dalam pelatihan kaunseling bimbingan dan nasihat, serta memfasilitasi seminar & retreat peribadi atau kelompok kecil. Beliau adalah isteri Bishop (Dr.) Hwa Yung dari Gereja Methodist di Malaysia dan mereka mempunyai 3 orang anak yang sudah dewasa.

Hakcipta © 2012 Wawasan Penabur Sdn Bhd

Tiada bahagian dalam buku kecil ini boleh digunakan atau dihasilkan dalam cara atau bentuk apa-apa sekali pun tanpa kebenaran bertulis daripada penulis/penerbit kecuali sebagai petikan ringkas dalam artikel/risalah dan ulasan.

Memahami Kemurungan

Penderita di Dalam Senyap yang Diabaikan



Tuhan adalah cahayaku dan penyelamatku, aku tidak akan takut kepada sesiapa pun. Tuhan melindungi aku daripada segala bahaya, aku tidak akan gentar.

(Mazmur 27:1)

Tombol Pintu untuk Hati dan Fikiran

Gangguan jiwa atau mental ialah satu istilah umum terhadap apa sahaja jenis gangguan emosi atau mental yang serius. Saya akan terangkan keadaan yang dirasakan oleh seorang lelaki, perempuan atau kanak-kanak yang menghadapi gangguan jiwa sehingga mengakibatkan kemurungan ini. Ramai di antara mereka tidak dapat bersuara di gereja kerana jemaat sering menganggap mereka sebagai orang yang “tiada pemikiran yang jelas” dan/atau “orang yang suka membuat andaian tanpa fakta”. Saya mengenali beberapa dari mereka yang dipaksa melebihi dari kemampuan mereka oleh orang-orang yang mengasihi mereka tetapi tidak memahami mereka. Saya juga telah menyaksikan

batas-batas toleransi yang berlainan mengikut individu sebelum kemurungan terjadi, walaupun tekanan yang mereka terima adalah sama.

Seruan di sini adalah supaya kita saling memahami dalam kelemahan dan kekuatan kita. Dengan itu, kita dapat menghidupi kasih dan kebenaran Kristus di hadapan dunia yang sedang melihat kita. Sesiapa sahaja mungkin akan mengalami gangguan jiwa jika kita tidak saling membantu untuk menghidupi Kristus dalam kita dan terus membantu apabila sesuatu yang tidak diingini akhirnya berlaku.

Definisi

Apabila seseorang yang biasanya konsisten mula hilang kawalan terhadap ketenteramannya secara perlahan dan berterusan semasa berada di rumah atau pejabat, atau adanya perubahan personaliti bagi seseorang yang kita kenali, orang awam biasanya melihat itu sebagai tanda-tanda kemurungan yang akan terjadi.

Dalam istilah-istilah perubatan, selain daripada penjelasan dan definisi yang terbaru, mereka yang mengalami "gangguan jiwa" yang lebih teruk itu boleh dikelaskan kepada dua kategori:

- A-** Kumpulan pertama menghidapi gangguan tertentu pada fikiran dan emosi. Keadaan seperti itu diklasifikasikan dalam perubatan sebagai masalah *neurosis* (gangguan saraf). Secara amnya, individu yang mengalami masalah gangguan saraf masih sedar akan realiti (kecuali mereka mungkin berpenampilan

pelik, janggal atau cerewet). Pada masa ini, keadaan seperti itu dinamakan sebagai gangguan personaliti atau kebimbangan yang melampau.

Walaupun kita semua mempunyai darjah gangguan saraf di mana kita semua mempunyai ketidakseimbangan personaliti selayaknya manusia yang tidak sempurna, tetapi kumpulan yang kita bicarakan di sini ialah mereka yang mengalami gejala-gejala yang boleh menjejaskan kebahagiaan hidup. Secara kasarnya, oleh kerana individu ini masih sedar akan realiti, ramai dari mereka yang masih mampu untuk melakukan kerja-kerja harian yang biasa seperti melakukan kerja di rumah dan mempunyai pekerjaan. Walau bagaimanapun, ada di antara mereka yang mungkin akan berhadapan dengan konflik dengan orang lain di rumah, tempat kerja, gereja atau kejiwaan. Gejala-gejala seperti fobia (ketakutan melampau yang tidak masuk akal) mungkin tidak akan muncul pada seseorang sehinggalah dia berhadapan dengan objek atau peristiwa yang ditakutinya.

Ramai di antara mereka sukar mendapatkan bantuan kerana mereka yang mempunyai gejala-gejala itu mungkin belum sampai kepada satu tahap yang harus menerima rawatan. Ramai orang Kristian yang mengalami masalah neurosis berasa malu dengan keadaan mereka, dan terus bergelumung dengan gejala-gejala yang tidak menyenangkan itu seumur hidup mereka tanpa mendapatkan rawatan.

Adalah sangat menyedihkan untuk melihat mereka

yang mengalami gangguan emosi dan mental ketika mereka berusaha untuk hidup di tengah-tengah orang yang pada mulanya tidak dapat melihat keperluan mereka (biasanya tidak disengajakan) yang terlindung di sebalik topeng. Kenalan dan keluarga mereka juga tidak dapat menerima kelakuan mereka itu. Lebih menyedihkan lagi apabila mereka perasan sesuatu yang tidak kena tetapi gagal mengenalpasti keadaan sebenar. Setelah beberapa ketika, orang-orang di sekelilingnya mungkin akan mengelak perkara tersebut dengan berpura-pura bahawa tiada apa-apa yang berlaku. Sementara itu, orang yang mengalami masalah kelakuan neurotik itu terus hidup dengan keadaannya tanpa merasa apa-apa masalah, atau cuba menyalahkan orang lain akan masalahnya.

B. Kumpulan kedua adalah mereka yang mengalami gangguan yang sebelum ini dikategorikan sebagai *psikosis* (sakit jiwa). Mereka kelihatannya tidak sedar akan dunia nyata di sekeliling mereka. Di bawah kategori ini ialah:

- I.** Mereka yang mengalami gangguan fikiran seperti:
- halusinasi (menerima mesej secara lisan atau penglihatan yang ganjil)
 - ilusi (percaya terhadap sesuatu yang tidak wujud dengan mempertahankan kepercayaan yang bertentangan dengan keadaan sebenar. Contohnya, menganggap pemimpin agama itu suci dan sempurna walaupun ianya tidak benar)

- khayalan (kepercayaan atau pendapat yang salah tentang seseorang atau situasi. Contohnya, mengesyaki pasangannya mempunyai hubungan sulit sedangkan ia tidak pernah terjadi)

Gejala-gejala ini biasanya didapati pada orang yang mengalami masalah *skizofrenia* (lebih kepada gangguan pemikiran daripada perasaan dan biasanya menunjukkan pemisahan antara fikiran dan perasaan di mana fikirannya tidak relevan dengan perasaan yang ditunjukkan). Sekiranya *skizofrenia* tersebut bukan disebabkan oleh penekanan yang jahat (seperti gangguan iblis), kebanyakan mereka memerlukan rawatan secepat yang mungkin supaya terapi yang dijalankan lebih berkesan. Jika dibiarkan tanpa rawatan perubatan dalam tempoh masa yang lama, fikiran mereka akan rosak dan tidak dapat berfungsi seperti biasa lagi kecuali Tuhan menyembuhkannya secara mukjizat.

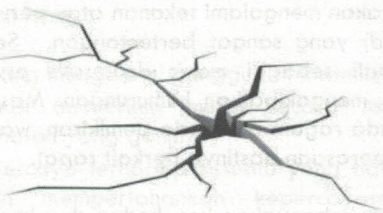


Mereka yang pada dasarnya mengalami gangguan perasaan dan ragam (*mood*). Pesakit biasanya dikatakan mengalami tekanan atau perubahan ragam (*mood*) yang sangat bertentangan. Sebelum ini, ia dikenali sebagai *manic depressive psychosis* (MDP) yang mengakibatkan kemurungan. Masalah ini lebih kepada ragam daripada pemikiran, walaupun fikiran dan perasaan pastinya berkait rapat.

Dalam kebanyakan kes, kedua-dua keadaan di atas adalah disebabkan oleh kuantiti rembesan kimia yang dikeluarkan secara tidak normal oleh sel-sel dalam otak.

Kesedihan yang tidak disembuhkan bagi kehilangan seseorang yang signifikan semasa peringkat umur yang awal serta seksaan seksual merupakan penyebab utama gangguan perasaan dan ragam si pesakit. Kadang-kadang, kelesuan emosi yang berterusan akibat tekanan kerja yang berpanjangan mungkin akan mengakibatkan kemurungan.

Walau bagaimanapun, kita harus waspada supaya tidak melebihi-lebih dalam mendiagnosis hal ini. Kecuali kita dilatih dan berpengalaman dalam penjagaan orang yang mengalami keadaan ini, adalah sukar untuk menilai gangguan jiwa atau mental dengan tepat. Sangat sukar untuk menentukan apa yang 'normal' dan 'kurang/tidak normal'. Apabila anda mengesyaki sesuatu dan anda mengambil berat, dapatkanlah nasihat pakar. Dengan kurnia Tuhan, hari ini Malaysia mempunyai beberapa pakar sakit jiwa yang boleh dipercayai walaupun kita masih memerlukan lebih ramai lagi.



Tanda-Tanda Serta Gejala Yang Biasa Terjadi Pada Peringkat Awal Gangguan Jiwa

Senarai di bawah mungkin tidak jelas seperti yang dapat dibaca. Manusia ialah individu yang unik dan juga mempunyai sikap yang unik. Ini hanyalah percubaan untuk membantu jemaat Tuhan untuk lebih sensitif kepada keperluan-keperluan orang lain dan membantu orang-orang di sekeliling kita untuk kemuliaan Tuhan.

Nota:

Kita harus berhati-hati kepada diagnosis yang salah dan keterlaluhan untuk mengelakkan timbulnya kekeliruan dalam gereja kita. Apa yang kita cari adalah **perubahan sikap** daripada orang biasa kepada seseorang yang lebih spesifik. Dalam kata yang lain, apa yang kita lihat tidak baik pada orang lain mungkin "normal" bagi orang tersebut jika dia memang sudah sekian lama mengalaminya.

Kita akan membincang daripada pemerhatian kelakuan-kelakuan seperti:

- Tidak hadir pada pertemuan yang biasa diikutinya tanpa notis atau penjelasan, contohnya kelompok pembelajaran Alkitab.
- Tidak dapat memberikan perhatian semasa dalam mesyuarat atau perbualan biasa.
- Tiba-tiba mula mengkritik dan bercakap jahat

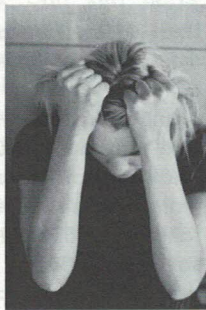
jemaat gereja, penatua, pastor atau pemimpin.

- Menukar pekerjaan atau jawatankuasa dengan kerap.
- Tidak dapat melaksanakan projek yang dijanjikan walaupun sebelum ini dia adalah seorang yang bertanggungjawab.
- Gangguan tidur yang berlanjutan seperti sukar untuk tidur atau terbangun pada awal pagi. Merasa tidak bermaya berminggu-minggu atau bulan.
- Berat badan turun secara mendadak dalam waktu yang singkat walaupun sebelum itu kesihatan fizikalnya normal.
- Menangis secara berlebihan sewaktu persekutuan doa atau semasa perkongsian.
- Mengelakkan permintaan doa, meminta masa untuk bercakap dengan orang lain atau secara tiba-tiba membuat panggilan telefon dengan keterlaluan.
- Tiba-tiba banyak bercakap dan orang yang jimat tiba-tiba menjadi boros.
- Keghairahan yang melampau dan kemurungan yang tidak stabil dalam keadaan biasa mahupun keadaan yang tidak teratur.
- Keputusan peperiksaan yang tiba-tiba merundum.
- Perubahan penampilan secara tiba-tiba: mekap keterlaluan dan berwarna-warni atau menjadi tidak terurus bagi seseorang yang biasanya sentiasa kemas.

- Orang yang biasanya berfikir secara teratur tiba-tiba berfikiran kusut.
- Perlahan-lahan menjauhkan diri dari orang lain dan meninggalkan kebaktian atau pertemuan dengan tergesa-gesa.
- Selalu berprasangka buruk dan menganggap bahawa orang ingin mencederakannya atau tiba-tiba bercakap berlebihan tentang kuasa jahat yang menentang kuasa Tuhan dan kuasa dirinya.
- Menjauhkan diri dari Tuhan bahkan meninggalkan Tuhan serta hal-hal kerohanian.
- Gerakan tubuh atau muka yang tidak selalu dilihat seperti lari membongkok dan riak muka seperti memakai topeng.

Punca Utama (P) dan Faktor yang Mempercepatkan (F)

1. Emosi dan tekanan mental (F)
2. Kemurungan rohani (P)¹
3. Fizikal - sebab kedua bagi perubahan pada kimia dalam badan (P)
4. Masalah sosial dan kewangan (F)
5. Opressi atau diganggu oleh roh jahat (P)²



Beberapa Masalah yang Biasa

1 Kesedihan Patologi

Patologi ialah ilmu kaji penyakit. Seorang balu di gereja mengatakan kepada rakannya secara bersahaja, "*Semenjak suami saya kembali ke sisi Tuhan...*". Tidak ada salahnya menggunakan perkataan seperti itu terhadap orang tersayang yang sudah meninggal dunia. Akan tetapi, "mati" adalah satu perkataan yang amat sukar untuk digunakan. Mengapa begitu? Ini kerana ramai orang Kristian mengambil keputusan untuk menjadi lebih berhati-hati dengan perkataan yang membawa maksud tidak baik. Ya, kematian itu tidak baik kerana ia memisahkan orang tersayang dan sepertinya menjauhkan mereka. Tetapi, kematian itu nyata sama seperti lahirnya kita di dunia ini. Mereka yang merindui orang tersayang yang sudah meninggal menjauhkan diri dari dunia. Lanya terlalu sakit untuk diperkatakan. Dalam sesetengah kes, ini adalah tanda-tanda kesedihan yang belum selesai.

Lihat juga perbezaan pernyataan berikut, "*lanya baik untuk mengetahui bahawa dia kini sudah bersama-sama dengan Tuhan...*". Dan air mata yang ditahan di mata orang yang masih bersedih atas kehilangan ibunya secara tiba-tiba dua tahun yang lalu. Mungkin ada juga yang tidak dapat menerima kenyataan dengan reaksi tidak mampu untuk memasuki bilik ibunya, walaupun bertahun-tahun selepas kematiannya. Dalam pergumulan peribadi saya yang lepas, saya biasanya cuba mengelak majlis perpisahan walaupun untuk rakan kerana takut dianggap bodoh apabila saya terlalu beremosi. ³

Kesedihan itu sesuatu yang lazim dan perlu untuk proses penyembuhan dari kedukaan setelah kehilangan orang mahupun benda yang disayangi. Jika dibiarkan berterusan selama enam hingga dua belas bulan, kesedihan itu mula menjadi satu patologi (penyakit) dan dengan itu memerlukan pemerhatian dari mereka yang ingin membantu individu yang mengalaminya.

Orang Kristian biasanya mencampur aduk kesedihan patologi dengan salah tafsiran frasa berikut, "*kematian adalah satu keuntungan*". Maksudnya ialah apabila Kristus ialah sahabat sejati kita, kematian bermaksud bersama dengan-Nya selalu serta boleh selalu berhadapan dengan-Nya. Perkara ini harus diterima oleh semua orang yang percaya dengan hati yang penuh dengan sukacita. Dalam erti kata lain, meninggalkan keinginan sendiri juga baik kerana dengan berbuat demikian, rancangan Tuhan akan menggantikan rancangan kita sendiri. Akibatnya, ramai orang Kristian memaksudkan kata-kata itu bahawa kematian itu satu perkara yang baik dan kita harus bersyukur dan bukan bersedih. Namun begitu, perasaan dalaman kita pasti akan merasakan kesakitan oleh kehillangan itu. Jadi, apakah yang kita harus lakukan dengan kepercayaan sedemikian? Kita memendam air mata untuk mengelak daripada kelihatan mementingkan diri sendiri. Kita menjejaskan kesihatan mental dan emosi kita dengan berbuat demikian. Ada yang mula menuduh rakan se gereja yang meletakkan rasa bersalah itu kepada mereka apabila mereka gagal untuk bersosial dengan segera setelah upacara pengebumian.

Kitaran yang tidak mempunyai penyelesaian ini akan berlanjutan dan mungkin mendesak individu yang masih bersedih itu kepada dosa penolakan Tuhan kerana kehilangan itu. Akibatnya ia menyebabkan penderitaan yang tidak seharusnya terjadi. Mungkin apa yang kita perlu buat ialah mengajar jemaat untuk menerima pengalaman yang berbeza oleh orang lain, bukan menolak perasaan yang nyata dalam kehidupan di dunia ini.

Orang yang bersedih biasanya melalui lima peringkat pengalaman sebelum kesedihan itu berakhir. Perkara yang ditulis di bawah mungkin bukan dalam urutan:

① Kejutan

Pada mulanya, individu tersebut akan terkejut dengan sesuatu kehilangan (kematian, bankrap, samun, bencana alam dll.), terutamanya apabila ia berlaku dengan tiba-tiba dan dalam keadaan yang tragik. Bagi sesetengah keadaan yang telah dialami sebelumnya seperti kes orang tersayang yang menderita penyakit berpanjangan yang serius, mungkin tidak berapa terkejut dengan kenyataan ini kerana sudah sedia maklum dengan keadaan dan sedar akan kebarangkalian untuk kehilangan orang tersebut. Walaupun begitu, ianya masih merupakan satu kejutan kepada sistem.

Dalam kes-kes tertentu, emosi individu yang menjadi beku itu dapat mambantunya dalam persediaan upacara pengebumian dengan lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang mengalami kehilangan secara mengejut. Ada juga beberapa yang mampu untuk berkongsi

kebaikan Tuhan semasa upacara selepas pengebumian. Ia sesuatu yang sihat dan merupakan salah satu daripada mekanisme yang telah dikurniakan oleh Tuhan kepada kita.

2 Penafian

Dalam tahap ini, untuk menghadapi impak dari kehilangan secara mengejut itu, orang yang bersedih mengalami penafian secara sedar atau separa sedar terhadap kenyataan bahawa hidup tidak akan sama lagi. Benda atau orang yang hilang itu sudah menjadi sebahagian dari hidupnya dalam susah atau senang. Penafian separa sedar mungkin lebih melemahkan jika dibiarkan dalam masa yang lama kerana individu tersebut tidak mahu mengaku dan berhadapan dengan kenyataan, walaupun cuba dibantu oleh orang lain.

Sebagai anak Tuhan, kita boleh dan mesti menolong saudara yang bermasalah seperti itu dengan penuh kasih dan persahabatan. Mentertawakan mereka kerana tidak hidup dalam realiti hanya akan meletakkan garam pada luka kerana ia akan membuatkan mereka benar-benar rasa ditolak.

3 Tawar Menawar

Apabila orang yang bersedih tersebut akhirnya sembuh dan berupaya untuk berfikir seperti biasa lagi, dia akan mula tawar-menawar dengan Tuhan, "Kenapa, KENAPA Engkau membiarkan ini terjadi?" Mereka melakukannya dengan harapan mereka akan mendapat satu jawapan

yang adil dan yang dikehendaki. Dia perlu melihat dengan akal yang biasa dalam keadaan yang bukan-bukan di tengah-tengah penderitaan yang dasyat.

4 Kemarahan

Apabila tawar-menawar tidak dapat mengembalikan sesuatu yang telah hilang, dia mula berang kepada Tuhan atau kepada mereka yang baginya adalah penyebab kehilangan atau kematian itu. Sepertinya dia membalas dendam ke atas mereka atau meminta ganti rugi dari-Nya kerana mengambil orang kesayangannya.

5 Kemurungan

Akhirnya, apabila dia faham akan kebenaran bahawa orang yang sudah mati itu tidak akan kembali lagi, orang yang bersedih itu mungkin akan mengalami kemurungan atau dukacita dalam yang sementara. Mungkin beberapa bulan selepas pengebumian, dia harus dibenarkan untuk menangis dan bercakap tentangnya.

Ingatlah, jika kita menghalang orang yang terluka dari meluahkan kekeliruan mereka kepada seseorang yang mereka percayai, mereka masih perlu untuk berhadapan dengannya dengan cara lain bagi mengelakkan gangguan jiwa atau menjalani kehidupan yang tidak sihat. Walau bagaimanapun, cara itu ialah cara patologi, berlaku sama ada secara sengaja atau sebaliknya.

Kita mesti mendengar luahan mereka dan menggalakkan mereka untuk bercakap tentang orang yang sudah mening-

gal, bukan tentang adi wira atau orang jahat yang sekadar imaginasi. Dia harus berbicara tentang waktu yang baik dan buruk yang pernah dilalui bersama, bukan hanya tertumpu kepada yang baik atau yang buruk sahaja kerana tiada siapa yang sempurna. Sememangnya tidak kira betapa baiknya ibu bapa, suami, isteri atau anak itu, orang sebenar yang meninggal itu tetap tidak sempurna seperti semua orang. Dengan ini, orang yang bersedih itu akan mampu untuk melepaskan orang tersebut kepada Tuhan.

Tuhan kita Yesus Kristus tahu akan semua ini. Adakah anda fikir bahawa Yesus tidak mengadu kepada Bapa-Nya tentang penderitaan yang bakal dilalui-Nya kerana dunia yang dipenuhi dengan dosa ini telah menjauhi kasih-Nya? Saya percaya Dia berbuat demikian. Apakah yang boleh dibandingkan dengan kehilangan yang Yesus alami? Dia kehilangan kepercayaan dari para murid-Nya yang paling dikasihi-Nya, saudara-mara dan kawan-kawan-Nya; Dia kehilangan reputasi, nama baik keluarga-Nya dan seterusnya kehilangan hubungan-Nya dengan Bapa-Nya kerana dosa kita. Akhirnya, Yesus menyerahkan Roh-Nya kepada Bapa yang akan membangkitkan-Nya dari kematian.



Penerimaan

la adalah satu hal yang menggembirakan apabila seseorang itu dapat sampai ke tahap ini. Ada penerimaan yang baru bahawa *"Hidup tidak akan sama lagi.. tetapi ia akan menjadi OK kerana Tuhan selalu bersama dengan saya dan akan memampukan saya untuk hidup berbuah dalam*

dunia tanpa anak, kakak atau suami saya....”. Mereka yang telah dikuduskan oleh Domba Allah akan terus hidup dalam iman dengan Dia yang setia dan tidak pernah meninggalkan atau membiarkan mereka (Ibrani 13:5-6).

Adalah menjadi harapan saya supaya kita akan menjadi agen Tuhan dalam penyembuhan sesama saudara kita dalam Kristus yang berkabung dalam kehilangan mereka. Semoga kita tidak hanya membiarkan mereka kerana takut kita mungkin akan melukai mereka dan/atau tidak ambil peduli akan sebab tangisan mereka. Dan yang lebih teruk lagi ialah mengatakan kepada mereka dengan kata-kata sinis kita, *“Tiada iman lah....mungkin dia perlu pelepasan!”*

Nota: Bagi kes kematian dengan membunuh diri

Sebagai seorang yang mempunyai pengalaman trauma apabila rakan sekerja yang baik membunuh diri, saya ingin menambah bahawa mereka yang ditinggalkan memerlukan pemahaman dari orang di sekeliling mereka. Perasaan bersalah yang mendalam (samada itu benar atau tidak) pada seseorang kerana tidak dapat menghalang kematian seperti itu sangat kuat. Semakin kuat hubungan di antara si mati dengan orang terdekat yang masih hidup sebelum kejadian berlaku, semakin kuat rasa bersalah yang ada pada orang tersebut.

Contoh:

Dalam satu kes yang lain, seorang pastor yang setia menyimpan rasa bersalah selama sepuluh tahun atas kematian bapanya yang membunuh diri. Pekerjaan pastor yang banyak telah menghalang beliau untuk bergegas balik dan menjenguk bapanya sebelum dia meninggal. Bapa itu sempat menulis surat untuk anaknya sebelum membunuh diri.

Pastor yang adalah anak si mati ditinggalkan dalam situasi yang tidak ada penyelesaian: dia rasa bersalah kerana tidak sempat menolong bapanya; dia juga akan rasa bersalah jika dia meninggalkan kerjanya di gereja sekiranya dia bergegas pulang ke rumah.

Beberapa tahun kemudian, perasaan bersalah yang disimpan itu menyebabkan dia mengalami tekanan yang dicetuskan oleh penolakan kecil dari gerejanya. Dengan separa sedar dia merasakan Tuhan telah menolak dia kerana menjadi seorang anak yang tidak baik terhadap bapanya. Dengan kasih Tuhan, dia sudah menerima pengampunan dan penyembuhan dari Tuhan dan melayani Tuhan dengan taat dalam pelayanan pastoral.

2 Kemurungan Akibat Rasa Bersalah yang Palsu

Rasa bersalah yang palsu menghentam emosi seseorang lebih kuat daripada rasa bersalah yang sebenar, terutamanya bagi anak-anak Tuhan. Ini disebabkan sekiranya kita mengaku akan dosa kita, Dia adalah setia dan benar serta akan mengampunkan dosa kita serta

membersihkan kita daripada semua kesalahan (1 Yohanes 1:9).

Bagaimana pun, rasa bersalah yang palsu membelenggu kita dalam satu perangkap sekiranya putaran rasa bersalah terhadap dosa yang tidak pernah wujud tidak dipatahkan. Kita tidak mampu menangani sesuatu yang bukan kenyataan. Oleh itu, kemurungan yang disebabkan oleh rasa bersalah yang palsu juga mampu membawa kepada tekanan perasaan. Sekiranya anda mempunyai rakan yang sedang kemurungan, anda akan turut merasai derita tanggapan salah mereka kepada diri sendiri, atau pandangan orang lain kepada mereka. Kadang-kala, beban rasa bersalah menjadi terlalu berat sehingga mereka memilih untuk membunuh diri.

Kadang-kadang niat baik para pembantu (kaunselor) dan sanak saudara disalah-anggap sebagai ejekan. Kelakuan sedemikian hanya menambah derita mereka. Kita harus berwaspada akan perkara ini serta mencuba dengan sedaya upaya, bersama dengan bantuan Tuhan, untuk mengenalpasti kecenderungan ini di dalam diri sendiri dan juga orang lain. Dengan itu kita akan mampu mengurangkan jenis kelakuan seperti ini kepada mereka yang bernaluri sensitif, bukan kerana mereka memilih untuk bersikap sedemikian. Mereka sebenarnya telah dilemahkan oleh faktor yang disebabkan oleh dosa di dalam dunia ini. Kita semua harus meminta kasih kurnia dan kebenaran Tuhan untuk menjadi saluran-Nya dan bukan pembantu syaitan (Ayub 1:6-12 dan Wahyu 12:10).

3 Kemurungan Rohani

Ada orang memanggil fenomena ini sebagai “malam kelam bagi jiwa”⁴. Ada waktunya, Bapa kita yang di syurga akan menyepikan hadirat-Nya buat sementara waktu untuk menguatkan iman kita. Sekiranya kita tidak sedia maklum akan kebarangkalian bagi perkara ini untuk berlaku, kita akan berasa tidak selesa, sering mencari sebab bagi kemurungan yang melanda. Kita mungkin merasakan bahawa kita sudah tersimpang daripada iman lalu mula menjauhi rakan-rakan Kristian yang lain. Perasaan serba salah dan marah kepada Tuhan kian membuak-buak kerana perasaan kita tidak diperdulikannya. Perkara ini pernah terjadi kepada seorang pastor namun dia berjaya melepaskannya dengan kesan menjadi semakin erat kepada Tuhan. Di dalam khutbahnya, dia memberikan beberapa nasihat untuk menangani perkara ini sewaktu ia terjadi. Dia mendorong para pendengarnya untuk:

- Meluahkan perasaan dan situasi anda kepada Allah.
- Dengan doa, selidikilah diri sendiri sekiranya ada dosa yang anda telah lakukan. Sekiranya ada, akui mereka kepada Tuhan dan serahkan hidup anda kepada Dia.
- Anda harus melatih diri untuk mematuhi rutin disiplin untuk menghadiri gereja, berdoa, memberi, membaca Alkitab dan sebagainya walaupun diri anda enggan.
- Laluilah rutin harian di rumah dan juga di tempat kerja.
- Bacalah buku, bersenam dan lakukanlah aktiviti-

aktiviti lain untuk meriangkan diri. Janganlah lupa untuk menjaga badan, jiwa dan roh... mereka masih hidup dan berharga di mata Tuhan.

- Libatkan diri di dalam persekutuan kelompok kecil Kristian.
- Nantikanlah Tuhan untuk membawa anda keluar daripada ruang gelap tersebut dan mengangkat anda dengan suka cita di dalam cahaya-Nya kembali.

Dia setia dan Dia pasti akan melakukannya (1 Tesalonika 5:23,24)

4 Krisis-Krisis di Dalam Tahap-Tahap Kehidupan

Saya telah menyentuh isu ini dengan panjang lebar di dalam bab yang ke 5 buku "Building a Love House is Hard Work". Kebanyakan orang mampu menyusuri arus krisis-krisis kehidupan meskipun ada segelintir yang akan terbabas dengannya. Walaupun kita tidak mampu memahami alasan Allah membenarkan kesengsaraan menimpa, kita telah dipanggil untuk mempercayai Tuhan sebagai satu-satunya yang mampu menjadikan perkara buruk kepada berkat bagi mereka yang mengasihi dan dipanggil di dalam rancangan-Nya (Roma 8:28).

5 Penyakit-Penyakit Kronik dan Serius

Saya ingin menyentuh isu ini untuk mengingatkan kita semua bahawa setiap kali seseorang di rumah kita sakit, kita selalu terlupa yang orang lain, terutamanya

kanak-kanak menjadi terbiar. Mereka mungkin akan mengalami kesan-kesan emosi di kemudian hari. Saya percaya bahawa detik-detik sebegini adalah masa bagi keluarga-keluarga gereja berkumpul untuk memberikan perhatian yang mereka perlukan, terutamanya si kecil. Perhatian harus diberikan kerana mereka turut berhadapan dengan kemungkinan untuk kehilangan orang yang tersayang.

Tindakan mendorong mereka untuk menguatkan semangat tanpa memberikan bantuan kasih sayang hanya menambah kepada perihnya dibiarkan walaupun dengan tidak sengaja oleh insan yang dikasihi. Para penjaga di rumah terlalu penat untuk memberikan perhatian yang penuh kepada ahli keluarga yang lebih sihat.

6 Pelepasan

Ini adalah satu peristiwa yang sering muncul di dalam hidup orang Kristian, samada secara sendiri mahupun bekeluarga. Ramai di antara kita tidak sanggup melepaskan perkara yang tampak baik dan bermanfaat kepada kita. Kadang-kadang atas alasan tidak mahu membazir. Tetapi dengan perkara yang buruk... *"Sudah tentulah boleh ... buang saja!"*

Di dalam tangan si pekebun yang cermat, cabang-cabang yang baik akan dicantas untuk memberikan ruang bagi lebih banyak buah (Yohanes 15:1-2). Kita sering tidak sedar akan prinsip tersebut. Oleh itu kita berusaha keras untuk berjimat dan menyimpan, kerana *"Hidup kami sederhana sajalah. Kumpul barang terpakai, kalau tak, sayang lah!"*

Sekiranya kita melihat prinsip ini sebagai sebuah simbol akan perkara lain di dalam hidup, ia akan mencerminkan kepincangan serius yang kita miliki. Contohnya, mengapakah kita tidak sanggup untuk melepaskan anak-anak kita kepada kehendak Tuhan bagi mereka? Adakah ia disebabkan kita tahu apa yang lebih baik ataupun bukan demi kebaikan, tetapi disebabkan perasaan takut akan ditinggalkan jika mereka memilih untuk mematuhi Tuhan? Oleh itu, kita bukan saja menyimpan harta benda, kita turut menyimpan insan yang kita sayang.

Menurut pengalaman di dalam bertahun-tahun memberikan kaunseling kepada orang ramai, saya mendapati soalan terakhir yang Tuhan berikan kepada mereka yang mencari perubahan adalah,

“Wahai anak-Ku, adakah engkau sanggup melepaskan dosa, wang, tingkah laku, keangkuhan diri, cita-cita untuk mengikuti Aku sepenuhnya?”

Oleh yang demikian, kita harus mengingatkan satu sama yang lain untuk bertanya kepada Tuhan setiap hari,

“Tuhan, perkara apakah yang harus aku lepaskan hari ini untuk mengikuti Engkau dengan lebih bersungguh-sungguh?”

Hidup kita bersama Kristus pasti akan lebih berkelimpahan lagi setiap hari.



Bagaimana untuk Memperdulikan di Dalam Gereja Anda

- ① Kenali persahabatan dengan Tuhan. Ini termasuklah fikiran, perintah, kuasa-Nya untuk menyelamatkan, menyembuhkan, memperbaharui dan menyediakan kita bagi tugas untuk menjaga dan memperdulikan orang.
- ② Berdoalah bagi diri sendiri untuk:
 - ✓ Keprihatinan terhadap keperluan orang lain.
 - ✓ Penerimaan kepada mereka yang memiliki keperluan istimewa sebagai setaraf dengan kita bagi mengelakkan sikap merendah-rendahkan golongan tersebut.
 - ✓ Kesediaan ketika krisis melanda apabila pertolongan kecemasan seperti makanan, tempat tinggal dan masa diperlukan daripada kita. Saya mendapati bahawa saya tidak mampu menyumbang banyak kepada tugas menjaga kerana institusi fizikal yang saya miliki adalah tidak mencukupi. Walau bagaimanapun, saya rasa bersyukur kerana diberkati dengan rakan-rakan yang mampu membantu ketika mereka diperlukan. Malahan ada di antara mereka yang dilengkapi dengan kebolehan menggembala bagi perhubungan jangka masa panjang.
 - ✓ Mengakui kelemahan kita dalam bentuk:
 - Keperluan sendiri bagi penyembuhan

- Kekurangan pengetahuan praktikal untuk memberikan bantuan

Ini bermaksud:

- Pertama sekali, kita harus cuba memberikan bantuan terlebih dahulu.
- Kedua, sekiranya kita tidak mampu untuk membantu mereka, rujukkan mereka kepada ahli kaunseling gereja ataupun pastor.
- Ketiga, sekiranya individu tersebut memerlukan pertolongan khusus seperti pelepasan, perubatan mahupun bantuan psikologi, kita harus merujukkan mereka kepada para pakar bidang yang berkaitan. Saya merasakan sekiranya umat Allah tidak bersetuju dengan tindakan merujuk mereka kepada para pakar untuk mendapatkan bantuan, kita tidak boleh menjangkakan orang awam untuk menghilangkan pandangan serong terhadap mereka yang mengalami gangguan jiwa. Stikma seperti mereka itu gila, kerasukan, '*setengah tiang*' sudah sebatu dengan masyarakat kita.

Secara umumnya, ramai ahli keluarga kepada mereka yang terlibat mahu mendapatkan bantuan bomoh terlebih dahulu sebelum mereka mempertimbangkan hospital. Sekiranya seorang rakan Kristian membawa mereka ke klinik sewaktu diperlukan, kasih Kristus akan diluahkan secara objektif. Jika Yesus sendiri menggunakan lumpur dan tanah

untuk menyembuhkan orang buta, Dia tidak akan melarang kita untuk menggunakan bantuan perubatan (Yohanes 9:6-11).

Nota:

Doakan agar orang lain terus berdoa bagi penyembuhan. Tuhan mahu menyembuhkan kita, namun *detik* bagi kesembuhan untuk terjadi bukanlah terpulang kepada kita, walaupun Dia mengetahui isi hati kita. Bagi masalah yang kronik, Tuhan menemui kita dengan intim sewaktu kita menemani si pesakit dengan kasih dan doa.

③ Menilai sumber tenaga manusia, contohnya pelayan Tuhan yang sesuai di dalam komuniti Tuhan⁶. Mereka mungkin adalah:

☑ *Orang Kristian yang telah bersara.* Dorong mereka untuk melihat perkara ini sebagai alternatif kepada mendapatkan pekerjaan baru sekiranya wang simpanan yang dimiliki adalah lebih daripada mencukupi. Kita memerlukan kematangan dan kestabilan mereka kerana ia sering dipandang sebelah mata dan tidak digunakan sebaiknya oleh gereja. Saya turut mendapati bahawa kebanyakan masalah yang timbul di dalam gereja wujud daripada ketidakseimbangan di dalam kurnia kebolehan dan tugasan.

☑ *Suri rumah sepenuh masa ataupun pasangan yang belum memiliki anak.* Mereka mungkin boleh

membantu untuk meluangkan masa menjaga orang yang memerlukan secara berkala. Ibu bapa pasti gembira melihat anak-anak mereka bergembira dengan kawan-kawan.

✓ *Para pelajar yang sedang bercuti* haruslah didorong untuk menjaga mereka yang sudah berumur atau yang terlantar sakit di gereja dan bukan mencari kerja separuh masa semata-mata. Tugas menjaga adalah bagi yang muda dan juga yang tua.

✓ *Rumah-rumah Kristian yang memiliki bilik kosong* adalah kemudahan yang sangat bermanfaat bagi mereka yang memerlukan persekitaraan baru serta untuk memulihkan diri daripada tekanan kerja. Dengan cara ini, ramai orang yang dapat diselamatkan daripada gangguan jiwa dan kemurungan. Kadang-kadang, mereka yang dibelenggu dengan tekanan yang melampau memerlukan sebuah tempat berehat yang sunyi, diet yang ringkas serta penerimaan dan kasih sayang selama 1 hingga 2 minggu. Ini selalunya diperlukan bagi seseorang untuk pulih sepenuhnya dan kembali melihat masalah mereka dari sudut pandangan yang berbeza serta mendapatkan kembali keyakinan untuk mencari penyelesaian.

Walaupun ia sangat diperlukan di gereja-gereja yang terdapat di Lembah Klang, adalah menyedihkan kerana rumah-rumah sedemikian masih sukar didapati di sini. Menurut sudut yang praktikal, saya sering berhadapan dengan kesukaran di dalam mendapatkan pertolongan

bagi mereka yang memerlukan kerana orang ramai lebih suka menyediakan bilik kosong rumah mereka bagi ahli keluarga dan rakan-rakan terdekat sahaja. Saya selalu tertanya-tanya adakah perkara ini akan dikira sebagai talenta yang disembunyikan ketika Tuhan kembali nanti.

Mengerah dengan:

- Memastikan penjagaan tidak bertindih dengan pelayanan orang lain
- Meluangkan masa bagi pelayanan yang sungguh efektif ini, bermula dari sekarang!

Membekalkan:

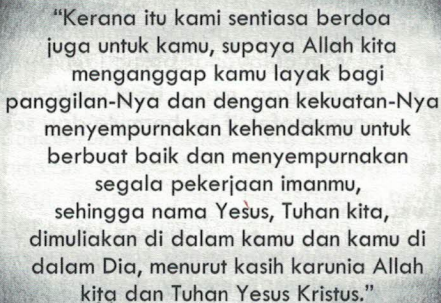
Latihan khusus bagi semua kerjaya secara berkala melalui seminar, ceramah, perbincangan, ajaran dan khotbah. Dr. D. A. Seamands memanggil khotbah sebagai kaunseling terbuka daripada pastor di atas mimbar. Kenyataan ini ada kebenarannya juga.

Dorongan bagi ahli yang terlatih seperti para doktor, jururawat, juruterapi dan pakar fisioterapi untuk turut sama melibatkan diri.

Sokongan secara berterusan sesama sendiri di dalam gereja tempatan. Meskipun kita tidak mampu untuk membantu secara langsung, kita boleh mendoakan mereka yang terlibat, memberikan bantuan dana mahupun membantu menjaga anak-anak untuk memberikan ruang kepada mereka yang terlibat untuk berehat.

Cabaran-Cabaran

Sekiranya kita berasa lemah sebelum memulakan penjagaan secara sistematik, marilah kita mendorong sesama sendiri dengan 2 Tesalonika 1:11-12:

A black and white illustration of an unrolled scroll. The scroll is held by two wooden rollers on the left and right sides. The text is written in the center of the scroll in a serif font.

“Kerana itu kami sentiasa berdoa juga untuk kamu, supaya Allah kita menganggap kamu layak bagi panggilan-Nya dan dengan kekuatan-Nya menyempurnakan kehendakmu untuk berbuat baik dan menyempurnakan segala pekerjaan imanmu, sehingga nama Yesus, Tuhan kita, dimuliakan di dalam kamu dan kamu di dalam Dia, menurut kasih karunia Allah kita dan Tuhan Yesus Kristus.”

Di dalam konteks mendorong umat Kristian yang berada di Tesalonika akan iman mereka kepada Tuhan dan kasih sayang di antara satu dan yang lain di dalam masa kesusahan, Paulus berdoa agar mereka menjadi layak bagi panggilan Tuhan di dalam Yesus. Panggilan tersebut merangkumi:

1. Sebuah tugas untuk diselesaikan – untuk menyempurnakan pekerjaan iman.
2. Sebuah tujuan – untuk memuliakan Tuhan Yesus di dalam kita dan kita di dalam-Nya
3. Sebuah laluan – berdasarkan kasih kurnia-Nya
4. Sebuah janji – dengan kuasa-Nya

Sekiranya Allah telah memberikan kita beban untuk menjaga rakan seiman yang memiliki keperluan emosi dan mental secara khusus, adakah kita sanggup untuk tidak mengendalkannya?

- Adakah tindakan membantu mereka sebuah azam yang baik?
- Siapa yang berani menyangkalnya?
- Adakah ia sebuah pekerjaan iman?



Kepada mereka yang telah diberi beban dan sumber, ia adalah sebuah pekerjaan iman. Ini disebabkan para pakar sains dan kerjaya yang lain tidak mempunyai jawapan muktamad bagi masalah asas manusia seperti kesepian, kekusutan fikiran, tekanan yang melampau, penganiyaan, pengabaian dan sebagainya. Tanpa sebuah perubahan asas di dalam kualiti hidup manusia yang penuh dosa, adalah mustahil bagi

kita untuk mendapatkan jawapan. Para pakar penyakit jiwa tidak dapat membantu masalah-masalah keperibadian dan neurotik. Peranan mereka di dalam perawatan sangat signifikan di dalam sejarah manusia kerana mereka memberikan bantuan perubatan di dalam menangani simptom-simptom penyakit jiwa. Jika tidak, negara yang memiliki kajian saintifik paling canggih seharusnya mempunyai kadar masalah sosial yang paling rendah, bukan? Namun kita sedia maklum bahawa ini bukanlah kebenarannya.

Bagi umat Tuhan pula, pengetahuan dan iman kepada Allah dan Pencipta adalah satu-satunya sumber pengampunan dosa dan kesembuhan bagi segala penyakit (jika bukan sekarang, maka ia adalah sewaktu kita dibangkitkan bersama dengan-Nya) yang memberikan kelegaan serta harapan bagi satu perubahan.

Malah jika kita datang kepada-Nya hari ini, Dia akan menyelamatkan kita daripada musibah yang kita warisi daripada orang tua kita (1 Petrus 1:18-21). Oleh itu, marilah kita menguatkan semangat serta mengaplikasikan iman yang kita ada agar hidup kita disempurnakan oleh-Nya.



Doa Seorang Pembantu Orang Yang Kemurungan

Di dalam diagnosis:

"Tuhan segala ciptaan, berikan kami mata untuk melihat mereka sebagai manusia dan bukan seperti pokok-pokok semata-mata."

(Baca Markus 8:22-25)

Di dalam tindakan:

"Tuhan, berikan kami kesanggupan untuk mengasihi dan menerima mereka yang kami tidak mampu bantu, keberanian untuk menolong mereka yang boleh dibantu, serta hikmat untuk membezakannya."

(Bandingkan Lukas 19:1-10 dengan Lukas 18:18-30)

Di dalam merujuk bantuan lain:

"Tuhan, berikanlah kami kerendahan hati untuk mengaku batasan kami"

(Baca Keluaran 3:10, 11)

Ketika kelesuan jangka masa panjang melanda:

"Tuhan, angkatlah tangan kami yang semakin jatuh dan kuatkanlah lutut kami yang lemah..."

(Baca Ibrani 12:12, 13)

Sewaktu kita sendiri memerlukan kelegaan dan rehat:

"Ya Tuhan, sekiranya kami gagal, ingatkan kami bahawa Engkau masih mengasihi. Apabila kami sendiri juga memerlukan bantuan, kami meminta pertolongan dari-Mu. Terima kasih kerana mengasihi setiap insan yang Engkau cipta seadanya."

(Baca Mazmur 139)

Refleksi

Ambil masa untuk merenungkan, menulis dan berdoa sewaktu masa bersendirian anda dengan Tuhan setiap hari. Anda mungkin ingin mengongsikan dan mendoakannya bersama orang lain nanti.

1. Apakah pekerjaan iman yang telah Tuhan Yesus berikan kepada saya?
2. Bagaimanakah saya tahu yang saya sungguh-sungguh mengasihi Tuhan untuk menjaga keperluan orang lain, terutamanya mereka yang datang dari keluarga Tuhan?
3. Sekiranya pekerjaan sedemikian bukanlah untuk saya, apakah cara lain yang boleh saya lakukan untuk menyokong para penjaga?

Rujukan:

- 1 D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression – Its Causes and Cures* (Pickering & Inglis, 1965)
- 2 Baca buku-buku tentang pelepasan daripada belunggu Iblis seperti: John Wimber & Kevin Springer, *Power Healing* (Hodder & Stoughton, 1986); Mrs Howard Tylor, *Pastor Hsi, Confucian Scholar and Christian* (London OMF, 1949).
- 3 Lee Bee Teik, *Deepening Joy* (SU/FES 1993, Pustaka SU/FES 1994)
- 4 Kenneth Leech, *True God* (Sheldon Press, 1985)
- 5 Baca biografi mereka yang pernah mengalami kemurungan dan kemudian menjadi dewasa melalui pengalaman-pengalaman mereka seperti: Corrie ten Boom, *The Hiding Place*.
- 6 Lee Bee Teik, *Building a Love House is Hard Work* (MCARE, 1996)

“Didiklah orang muda
menurut jalan yang patut baginya,
maka pada masa tuanya pun
dia tidak akan menyimpang
daripada jalan itu”.
(Amsal 22:6)

Wawasan Penabur bekerja rapat dengan gereja-gereja berbahasa Malaysia untuk mengembang, menerbit dan menyebarkan bahan-bahan sumber Kristian dalam Bahasa Malaysia yang berasaskan Alkitabiah bagi kegunaan gereja dan umat Tuhan.

Diilhamkan oleh pemimpin-pemimpin Kristian lintas-denominasi, Wawasan Penabur adalah organisasi bukan untuk keuntungan yang komited untuk melayani umat Kristian berbahasa Malaysia di Malaysia.

