

Menemukan Kekuatan Batin



*101 Kisah tentang Daya Tahan,
Berpikir Positif, dan Mengatasi Tantangan*

Amy Newmark

Kata Pengantar oleh
Fran Drescher

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

Menemukan Kekuatan Batin

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).

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

Menemukan Kekuatan Batin

*101 Kisah tentang Daya Tahan, Berpikir
Positif, dan Mengatasi Tantangan*

AMY NEWMARK

Pendahuluan oleh
Fran Drescher



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



**Chicken Soup for the Soul: Find Your Inner Strength
101 Empowering Stories of Resilience, Positive Thinking
& Overcoming Challenges**

**Amy Newmark
Foreword by Fran Drescher**

Copyright ©2014 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC.
All Rights Reserved.

Originally published in 2014 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul
Publishing, LLC, www.chickensoup.com

Indonesia translation Copyright ©2018 by PT Gramedia Pustaka Utama
Indonesia languages rights handled by Maxima Creative Agency in conjunction
with Montreal-Contacts/The Rights Agency

**Chicken Soup for the Soul: Menemukan Kekuatan Batin
101 Kisah tentang Daya Tahan, Berpikir Positif,
dan Mengatasi Tantangan**

**Amy Newmark
Pendahuluan oleh Fran Drescher**

GM 618221026
Alih bahasa: Lanny Murtihardjana
Desain sampul: Ridho M.

*Cetakan pertama: April 2018
Cetakan kedua: November 2018*

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270
Anggota IKAPI, Jakarta, 2018

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

ISBN: 978-602-03-8206-7
ISBN: 978-602-03-8207-4 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Prakata, <i>Fran Drescher</i>	xii
Pendahuluan, <i>Amy Newmark</i>	xviii

1

Mengatasi Perilaku Merusak Diri

1. Merosot, <i>Leigh Steinberg</i>	2
2. Sok Suci, <i>Maryya Morin</i>	6
3. Sudah Gilakah Aku? <i>Jaye Lewis</i>	12
4. Jangan Seperti Aku, <i>Wendy Letterman Hoard</i>	18
5. Menemukan Sahabat Sejati, <i>Zoe Knightly</i>	25
6. Cara-Nya, Bukan Caraku, <i>Tom Montgomery</i>	30
7. Belajar Hidup Sejahtera, <i>Haylee Graham</i>	35
8. Memandang ke Depan, Menoleh ke Belakang, <i>Jacqueline Lauri</i>	40
9. Kenangan Menakutkan, <i>Susan Randall</i>	45
10. Menulis Tentang Kesembuhanku, <i>Barbara Alpert</i>	49
11. Sarat Dengan Kemungkinan, <i>Megan McCann</i>	52

2

Melawan Tantangan Kesehatan

12. Pengharapan Mengalahkan Segalanya, <i>Rissa Watkins</i>	60
13. Apa yang Diperbuat Kanker Bagiku, <i>Gail Molsbee Morris</i>	60

14. Ucapan Syukur Atas Kemustahilan, <i>Ginger Boda</i>	71
15. Ibu di Samping Ranjang, Tampak Tenang, <i>dr Suzanne Koven</i>	76
16. Sungguh Mati, <i>Gwyn Schneck</i>	82
17. Caraku Bertahan Hidup, <i>Alice Muschany</i>	87
18. Merasa Kenyang, <i>Samantha Molinaro</i>	93
19. Dewa Porselen, <i>Cathi LaMarche</i>	98
20. Dosis Humor yang Sehat, <i>Nick Nixon</i>	104
21. Hadiah Tak Terduga, <i>Debbi Singer</i>	109

3

Kuat Melalui Kehilangan

22. Perkataan Ayah, <i>Cheryl Hart</i>	114
23. Janji Ibu Kepada Putranya, <i>Ginger Katz</i>	118
24. Aku Kehilangan Pemuda yang Kucintai, <i>Gail Sobotkin</i>	122
25. Sedikit Demi Sedikit, <i>Kathy Glow</i>	126
26. Hadiah, <i>Jo Davis</i>	131
27. Hari Ulang Tahun Pertama, <i>Betsy Alderman Lewis</i>	136
28. Sukacita Mengatasi Ketakutan, <i>Kim Seely</i>	141
29. Kartu Kertas, <i>Rachelle Harp</i>	146
30. Sampai Maut Memisahkan Kita, <i>Rose Couse</i>	150
31. Memeriksa Bonus, <i>Patricia Ann Gallegos</i>	159

4

Maju Melampaui Difabilitas

32. Mendorong Demi Cinta, <i>Lorraine Cannistra</i>	162
33. Senyuman Baru, <i>Katie Bangert</i>	167
34. Satu Setengah Kilogram, <i>Debbie McNaughton</i>	172

35. Melihat Diriku yang Sejati, <i>Lynn Fitzsimmons</i>	176
36. Seniman di Dalam Diri, <i>Tammy Ruggles</i>	180
37. Kehilangan, Ratapan, dan Laffy Taffy, <i>Sara Matson</i>	185
38. Sahabat Dalam Cermin, <i>Carol Luttjohann</i>	189
39. Perubahan Ceria, <i>Barbara Alpen</i>	193
40. Wawasan Tanpa Penglihatan, <i>Carol Fleischman</i>	198

5**Menerima Kewajaran Baru**

41. Tantangan Seumur Hidup, <i>Jill Davis</i>	204
42. Semua Ada di Kepalamu, <i>Sidney Logan</i>	209
43. Baik-Baik Saja, <i>Sioux Roslawski</i>	214
44. Pengharapan di Dalam Mujizat, <i>Chelsey-Ann Alissa Lawrence</i>	218
45. Merayakan Saat-saat Indah dalam Hidup, <i>Valerie D. Benko</i>	223
46. Kecantikan yang Patut Dipuji, <i>Kasey Hansen</i>	227
47. Dawai yang Menentukan, <i>Liane Kupferberg Carter</i>	231
48. Di Mana Ayah? <i>Lizbeth Tarpy</i>	237
49. Memilih Pengharapan, <i>Sherri Woodbridge</i>	241
50. Hari Demi Hari, <i>Carol Goodman Heizer</i>	245
51. Cuaca Buruk, <i>Elizabeth Waters</i>	250
52. Kemenangan Atas Maut, <i>Genevieve C. West</i>	255
53. Pisang untuk Harry, <i>Debra Forman</i>	260

6

Menerima Hal yang Membuatmu Berbeda

54. Kantong Harapan, <i>Jo Eager</i>	266
55. Kegemukan Membebaskanku, <i>Karen Frazier</i>	270
56. Menjadi Raja, <i>Rajkumar Thangavelu</i>	275
57. Jemari Kaki, <i>Melissa Halsey Caudill</i>	280
58. Musuh di Dalam, <i>Francis DiClemente</i>	281
59. Hal yang Membuatnya Istimewa, <i>Sadia Rodriguez</i>	288
60. Menemukan Tempatku, <i>Louis R. Cardona</i>	293
61. Sesuai Ketentuannya Sendiri, <i>Liane Kupferberg Carter</i>	297

7

Belajar Menjangkau

62. Menemukan Tuhan Melalui Acara TV, <i>Nick Fager</i>	302
63. Kehidupannya Sendiri, <i>Theresa Sanders</i>	308
64. Tantangan Berbuat Baik, <i>Andrew J. Nalian</i>	313
65. Sketsa yang Sangat Jelek, <i>Alicia Bertine</i>	317
66. Orang Lain, <i>Melissa Wootan</i>	322
67. Dibutuhkan Seluruh Tetangga, <i>Foxglove Lee</i>	327
68. <i>Poison Ivy</i> , <i>Debra Ayers Brown</i>	332
69. Kolam Penuh Syukur, <i>Alaina Smith</i>	337

8

Bangkit Menghadapi Tantangan

70. AS Versus Ibuku, <i>McKenzie Vaught</i>	344
71. Pelajaran Seorang Badut, <i>Mary Ellen Ziliak</i>	349
72. Berlari Demi Hidupku, <i>Sue LeBreton</i>	354

73. Mulai Lagi Pada Usia Delapan Puluh Tahun, <i>Joan Dayton</i>	359
74. Mengulurkan Bantuan, <i>Ann Vitale</i>	363
75. Satu Langkah Lagi, Sayang, <i>Genevieve Gosselin</i>	368
76. Punya Belas Kasihan, <i>Anita Stone</i>	373
77. Kekuatan di Dalam Suara Anak, <i>Kathleen O'Grady</i>	378
78. Perjalanan Menuju Kesembuhan, <i>Nancy Emmick Panko</i>	384
79. Amplop Pengharapan, <i>Marsha Mott Jordan</i>	389
80. Jalan yang Jarang Dilalui, <i>Joanne Stephenson Duffin</i>	394

9**Mengejar Impian**

81. Menantikan Kira, <i>Shannon Francklin</i>	400
82. John, <i>Meg Masterson</i>	405
83. Sahabat Bagi yang Tak Berteman, <i>Nellie Day</i>	410
84. Mengkaji Ulang Keterbatasan, <i>Jamie Tadrzynski</i>	415
85. Menjadi Diriku Seperti Seharusnya, <i>Linda Lochridge</i>	419
86. Sensasi Berkendara, <i>Diane C. Nicholson</i>	424
87. Ayah dan Grand Canyon, <i>Barbara Bondy-Pare</i>	428
88. Tiap Hari Adalah Hari Senin, <i>Bill Young</i>	434
89. Itu Baru Namanya Terapi! <i>Anthony Smith</i>	438

10**Mengambil Kembali Kehidupan Kita**

90. Lonceng Pengharapan, <i>Diane Lowe MacLachlan</i>	446
91. Mantan Nyonya Sengsara, <i>S.A. Thibodeaux</i>	451
92. Diam Bukanlah Emas, <i>Josie Willis</i>	457
93. Membela Anak-Anak Kita, <i>Ceil Ryan</i>	462

94. Berita Lama, <i>Diane Stark</i>	467
95. Memaafkan Tanpa Melupakan, <i>Marla H. Thurman</i>	472
96. Kekuatanku yang Penuh Isak Tangis, <i>Dallas Woodburn</i>	477
97. Napas Penuh Pengharapan, <i>Lisa Pawlak</i>	482
98. Keindahan Usia Lanjut, <i>Mandy Iahn</i>	487
99. Tragedi Tanpa Sosok Jahat, <i>Bridget Fox Huckabee</i>	491
100. Dari Dalam Abu, <i>Sandra Sladkey</i>	496
101. Hari Kemerdekaan, <i>Ellarry Prentice</i>	501
Para Penyumbang Naskah	507
Tentang Amy Newmark	525
Tentang Fran Drescher & Cancer Schmancer	527
Ucapan Terima Kasih	531
Berbagi Kebahagiaan, Inspirasi, dan Kesehatan	532
Berbagilah dengan Kami	533

Prakata

Sepertinya saya diminta menulis prakata untuk buku ini karena saya cukup sering bersikap terbuka perihal pengalaman pribadi dengan kemalangan, dan tentang bagaimana saya tidak sekadar mampu bertahan, tetapi juga berkembang sebagai akibatnya.

Mari kita hadapi saja, hal-hal buruk bisa saja terjadi pada orang baik. Ini memang fakta kehidupan yang patut disayangkan, namun apa yang kita lakukan saat ditimpa kemalangan, cara kita bertumbuh melalui hal itu, dan apa yang diakibatkannya pada diri kita, itulah yang berpengaruh!

Kebanyakan hal, entah baik atau buruk, merupakan peluang bagi kita untuk menjadi versi yang lebih halus. Maksud saya, manusia yang lebih baik: lebih berbelas kasihan, lebih berhati-hati, lebih hadir, lebih bermurah hati, dan lebih penuh kasih. Justru melalui kesulitanlah kita bisa melihat siapa kita sebenarnya.

Biasanya, pada hari Rabu sorelah kehidupan memberi kita kejutan. Tiba-tiba saja dan tanpa peringatan, dunia yang sudah Anda kenal selama ini berubah selamanya.

Sungguh teramat sulit memahami apa yang telah terjadi pada Anda. Begitu sulit bisa mencerna betapa semuanya akan tetap begitu dan tidak bisa diubah lagi. Alangkah sayangnya saat menyadari tidak ada jalan keluar.

Berapa lamakah saya bisa menurutkan penderitaan ini? Sejauh apa saya boleh berkeras hati dalam kepahitan sebelum mulai menyakiti diri, lebih dari rasa sakit yang saya rasakan selama ini?

Di tengah keputusasaan yang mendera itu Anda harus memilih: tetap tenggelam dalam kesedihan, penderitaan, dan sikap mengasihani diri, atau bangkit berdiri, memperbarui diri, dan menangani apa yang telah terjadi. Tanganilah dengan seanggun dan setabah mungkin!

Inilah persimpangan yang akhirnya harus dihadapi. Apakah Anda harus terus melintasi jalan *tanpa sukacita*, atau menginginkan jalan *baru yang wajar*? Saya memilih jalan *baru yang wajar*.

Saya berhasil sembuh dari penyakit kanker. Sesudah dua tahun memeriksakan diri kepada delapan dokter, saya akhirnya didiagnosis menderita kanker rahim. Pada usia 42 tahun, saya diberitahu bahwa saya perlu menjalani operasi pengangkatan rahim total. “Apa? Tolong katakan lagi. Kita sedang membicarakan DIRIKU!”

Saya, yang belum pernah melahirkan, dan sekarang tidak akan pernah bisa melahirkan.

Sulit mengatakan betapa marah dan frustrasi saya waktu itu. Saya merasa dikhianati komunitas medis maupun tubuh saya sendiri. Saya berulang kali bertanya, “Mengapa harus aku?” Sayalah yang selama ini memberikan perawatan kepada orang lain, bukan yang membutuhkan perawatan!

Saya benar-benar menganggap diri semacam perempuan super, lahir untuk menjadi manusia paling kuat, cerdas, dan paling sukses melebihi yang lain. Saya merasa bertanggung jawab atas seluruh lingkungan terdekat, sementara tidak menuntut apa pun dari diri sendiri selain kesempurnaan.

Karena itu, didiagnosis mengidap kanker tidak saja mengguncang saya, tetapi juga memecahkan lapisan pelindung *jati diri semu*, yang hampir sepanjang hidup saya kaitkan pada diri sendiri.

Inilah kali pertama saya menjadi sangat ketakutan, luar biasa rentan, dan yang paling buruk, lepas kendali.

Pengalaman kanker langsung mengempaskan saya ke tanah. Mendadak saya mendapati diri dalam situasi yang tidak bisa saya abaikan, dan berharap bisa beres dengan sendirinya atau saya jalani seorang diri.

Saya terpaksa menerima kenyataan bahwa saya bukanlah perempuan super melainkan perempuan biasa yang berjalan di tanah bersama semua manusia lain.

Setelah memutus pembicaraan di telepon dengan dokter, saya harus mengumpulkan keberanian untuk menghubungi kedua orangtua saya, sementara tahu betul bahwa berita ini bakal menimbulkan kepedihan mendalam bagi mereka.

Sejak dulu saya selalu berusaha tidak menjadi beban bagi siapa pun, terutama orangtua!

Di luar dugaan, ibu saya ternyata tetap tabah, walaupun saya yakin dia pasti akan menjerit histeris begitu meletakkan gagang telepon. Saya biarkan mereka mendampingi (lagi pula, saya memang mengidap kanker), dan menerima tawaran mereka untuk terbang ke LA dan menemani saya selama operasi dan masa pemulihan.

Pada saat itulah saya merasakan pergeseran teramat besar dari orang tanpa kebutuhan menjadi orang yang membutuhkan. Dari yang memberikan perawatan menjadi yang harus dirawat.

Kebiasaan lama saya mengalami gangguan dan saya yakin hal inilah yang pertama-tama turut menyebabkan saya mengidap kanker.

Maksud saya, orang tidak bisa hanya memberi, memberi, memberi, dan tidak pernah menerima. Begitulah cara orang menjadi bangkrut secara emosional. Jujur saja, sudah sangat lama saya kehabisan tenaga.

Pelajaran hidup dan hikmah perlahan-lahan menampakkan diri.

Contoh lain menyangkut Peter, mantan suami saya. Ketika itu hubungan kami sedang tidak baik.

Dia menentang perceraian kami dan merasa begitu terluka dan ditinggalkan saya, hingga pindah ke New York begitu kami merampungkan sesi terakhir *The Nanny*. (Hal ini terus menjadi sumber kepedihan, rasa bersalah, dan kesedihan bagi saya.)

Namun, ketika Elaine, manajer kami, menyampaikan kepadanya bahwa saya terkena kanker, tangis Peter langsung meledak. Seluruh amarahnya menguap dan yang tersisa hanyalah cintanya. Sejak itu kami bersahabat sampai sekarang.

Kemudian tiba-tiba saat itu! Saya mendapat inspirasi yang akan membantu saya menuju *jalan baru yang wajar*. Saya memutuskan untuk menulis buku supaya apa yang terjadi pada saya (salah diagnosis dan malapratik) tidak akan terjadi pada orang lain.

Baru sesudah membuat empat konsep naskah dengan tulisan tanganlah perasaan saya kembali ceria dan saya mampu bercanda kembali. Prosesnya sangat mengharu biru, sekaligus membantu saya menyadari bahwa *dukacita berdampingan dengan sukacita*.

Pacar saya membuatkan judulnya, yaitu *Cancer Schmancer*, dan buku itu menjadi Buku Terlaris *New York Times*. Demikianlah saya mengawali *jalan baru yang wajar*.

Buku tersebut membawa saya ke ranah ceramah, dan sementara itu saya mulai mengembangkan visi. Jelas bagi saya bahwa kita perlu meluruskan cara berpikir, gaya hidup, dan aktivisme kita saat berurusan dengan kesehatan. Karena itulah Gerakan Cancer Schmancer dimulai.

- Mengubah pasien menjadi *Konsumen Medis*.
- *Pengetahuan adalah Kekuatan*, dan Stadium 1-lah, ketika kanker paling mudah disembuhkan, adalah obatnya!
- *Bebaskan Rumah Anda dari Racun*, sebab rumah merupakan tempat paling beracun yang paling lama kita tinggali.

- Para pemilih suara dan pejabat yang terpilih perlu berjuang untuk mencapai lebih banyak kesadaran, pendidikan, dan peraturan menyangkut bahan kimia.

Percaya atau tidak, saya ikut membuat peraturan!

Semua upaya membuat saya disebut dalam Catatan Perwakilan Rakyat AS dan ditunjuk sebagai Duta Diplomasi Masyarakat bagi Masalah Kesehatan di Departemen Luar Negeri AS.

Dunia politik global, sastra, dan medis pun terbuka bagi saya.

Saya menyadari bahwa mengubah *kepedihan menjadi tujuan* mampu menyembuhkan sekaligus membantu saya *memahami yang tidak berguna*. Saya menyarankan hal ini kepada siapa pun yang ingin meningkatkan makna dan gaung kehidupan mereka.

Dewasa ini saya perempuan yang jauh lebih sehat dibanding dulu sebelum mengidap kanker, dan benar-benar terhubung dengan perasaan serta kerentanan saya. Akhirnya saya tidak saja mampu memberi tetapi juga menerima, dan memasukkan kebutuhan *saya* ke dalam proses membuat keputusan.

Saya telah menjelma menjadi aktivis, filantrop, dan pencinta lingkungan hidup.

Selain itu, pertumbuhan saya membuat saya mampu menjalin hubungan lebih dewasa dan penuh kasih dengan Shiva, laki-laki baru sekaligus luar biasa, cinta sejati saya.

Saya tidak suka mengidap kanker dan tidak mengharapkan siapa pun mengidapnya, tetapi justru karena itulah saya menjadi lebih baik!

Adakalanya hadiah terbaik datang dalam bungkus yang *paling jelek*.

Fran Drescher

Pendahuluan

Boleh jadi aku lebih kuat daripada yang kusangka

—THOMAS MERTON

Semua editor *Chicken Soup for the Soul* membicarakannya. Kami terpesona saat membaca kisah-kisah ini, dan rasa ini mungkin salah satu koleksi terdahsyat yang pernah kami terbitkan sepanjang sejarah kami yang sudah berjalan dua puluh satu tahun. Saya senang sekali memperkenalkan kepada Anda beberapa orang yang paling membangkitkan semangat melalui halaman-halaman berikut.

Bagi saya, hal yang paling mengesankan di dalam kisah-kisah ini adalah kekuatan semangat dalam diri manusia, entah para penyumbang memberikan dorongan melalui masalah kesehatan, cacat tubuh, kekacauan finansial, kehilangan orang yang dicintai, atau bentuk krisis lain. Mereka tidak mengeluhkan keadaan mereka—mereka hanya bangkit berdiri dan menanganinya.

Sudah barang tentu daya tahan mengesankan itu diawali dengan Fran Drescher, penulis prakata kami, aktris, komedian, produser, sekaligus aktivis, yang mengajak kita menjelajahi perjuangannya melawan kanker. Fran mengubah rasa nyeri menjadi tujuan, dan mengubah hal yang konyol menjadi masuk akal, dengan mendirikan Gerakan Cancer Schmancer, organisasi nirlaba yang didirikannya

untuk memerangi kanker dan mengembangkan hidup sehat melalui tiga cara: deteksi dini, pencegahan, dan advokasi. Fran adalah contoh bagus bagi kita semua, dan kami berterima kasih kepadanya karena bersedia menjadi bagian dari buku penting ini. Buku ini dirancang untuk membantu Anda menemukan kekuatan batin sendiri, bertahan, dan maju dengan pesat seperti dirinya.

Saya sangat terharu ketika memilah dan mengedit kisah-kisah ini. Sungguh sulit untuk tidak menghayati pergumulan para penyumbang dan merasa terbebani oleh masalah mereka. Namun, di lain pihak, mau tidak mau saya merasa lebih bersemangat berkat ketabahan, keceriaan, dan ketiadaan rasa mengasihani diri mereka. Para penyumbang tabah ini, yang telah melalui begitu banyak kesukaran namun berhasil melaluinya dengan tegar, merupakan inspirasi luar biasa bagi kita semua. Yang pasti, mereka menempatkan masalah kita dalam perspektif!

Sebagian besar penyumbang kami merasa heran saat mendapati bahwa mereka ternyata memiliki kekuatan batin sebanyak itu. Hal ini menanti di dalam diri mereka sampai tiba saatnya kekuatan itu dibutuhkan. Jika saat ini Anda sedang melewati pergumulan, Anda pasti akan menyadari bahwa Anda MAMPU mengatasinya setelah membaca beberapa kisah berikut, dari orang-orang biasa seperti kita yang kemudian mendapati diri mereka menjadi orang-orang luar biasa, sebab mereka memang perlu menjadi seperti itu.

Dalam Bab 1, Anda akan membaca tentang orang-orang yang berhasil mengatasi perilaku merusak diri, seperti Leigh Steinberg, agen sport olahraga yang menjadi inspirasi bagi tokoh yang diperankan Tom Cruise dalam film *Jerry Maguire*. Leigh berbagi kisah perihal mengatasi ketagihan alkohol yang diidapnya dan membangun kembali kariernya. Dan yang terpenting, hubungannya dengan orang-orang yang sangat berarti baginya.

Melalui kisahnya, Rissa Watkins akan menginspirasi Anda dalam Bab 2 perihal memerangi tantangan kesehatan, yakni menanggulangi penyakit leukemia getah bening akut, sambil memastikan agar putranya yang baru berumur enam tahun baik-baik saja. Dia membuat bocah itu merasa bagaikan pahlawan karena setiap hal yang dilakukannya bagi sang ibu.

Di dalam Bab 3 Anda akan membaca banyak kisah membangkitkan semangat perihal sikap tegar ketika kehilangan orang yang dikasihi. Mungkin tidak semua dari kita terkena kanker, tetapi kita semua menghadapi kehilangan orang yang dikasihi, sesuatu yang tak terelakkan. Kisah-kisah ini akan membantu Anda memikirkan cara menanganinya sendiri. Kisah Cheryl Hart tentang bagaimana sang ayah akhirnya mau mengatakan bahwa dia mengasihinya pada hari sang ibu meninggal, membuat mata saya berlinang. Ini merupakan contoh bagus bagaimana kita dapat membangun kembali hubungan, bahkan saat menghadapi keputusasaan.

Anda akan menjumpai beberapa orang yang sangat menginspirasi di dalam Bab 4 tentang hidup bersama orang cacat. Misalnya Lorraine Cannistra yang harus menggunakan kursi roda akibat kelumpuhan saraf otak, tetapi hidup mandiri. Dia mendorong diri sendiri sejauh dua puluh empat kilometer dengan kursi rodanya di jalur sepeda, untuk mengumpulkan dana bagi pembedahan ikatan sendi kaki depan anjingnya. Di dalam Bab 5 tentang menerima keadaan yang baru dan wajar, Anda akan menjumpai banyak orang tabah yang hidup bersama kecacatan atau penyakit kronis, termasuk Jill Davis, yang berhasil mengatasi penyakit bipolar yang diidapnya. Dia menjalani hidup bahagia bersama sang suami yang sangat mencintainya.

Anda juga akan membaca perihal Carol Goodman Heizer dalam Bab 5, yang menceritakan bagaimana dia mengatasi bulan-bulan

pertama sebagai janda. Tahukah Anda apa yang tidak diceritakan Carol dalam kisah ini? Tidak lama setelah suaminya meninggal, putranya juga menyusul sang ayah tanpa diduga-duga. Setelah itu Carol juga terkena kanker payudara. Namun, seperti banyak penyumbang lain, dia tidak berbagi segudang masalah dengan kita. Dia hanya ingin meneruskan petunjuk dan sarannya kepada para janda yang senasib dengannya. Ini mengingatkan saya kepada Fran Drescher. Apakah selain bercerita tentang perceraian dan kanker dalam prakatanya, dia juga menyebutkan bahwa sebelum itu dia menjadi korban serangan brutal dan pemerkosaan? Tidak. Fran berfokus pada segi positif dan tentang bagaimana dia bisa menolong orang lain.

Di dalam Bab 6, Anda akan membaca kisah orang-orang yang telah belajar menerima perbedaan mereka, entah dalam spektrum autisme, bentuk tubuh sangat pendek atau gemuk, ataupun dirundung penyakit selama bertahun-tahun. Jo Eager bercerita tentang bagaimana putra kecilnya telah terbantu melalui kunjungan bocah lain yang pengidap diabetes, tidak lama setelah diagnosisnya keluar. Dengan adanya anak lain yang bisa menjelaskan perihal suntikan-suntikan yang harus diterimanya, dia sungguh terbantu.

Belajar menjangkau dan menerima pertolongan dari orang lain merupakan tema dalam Bab 7. Di situ Anda akan menjumpai Alaina Smith, yang menyadari bahwa dia membutuhkan dukungan teman-temannya setelah dia diberhentikan dari pekerjaan tanpa diduga. Saya juga menyukai fakta bahwa dia menggunakan batas waktu penyerahan kisah untuk buku *Chicken Soup for the Soul* sebagai tenggat untuk menjadikan rasa syukur sebagai bagian dari rutinitas hariannya. Anda juga akan menjumpai Nick Fager di dalam Bab 7. Dia mengajak kita melihat dari dekat bagaimana kontestan acara *Survivor* menggunakan latihan dan iman secara

rutin supaya bisa tetap tenang dan terfokus, meskipun berulang kali ditetapkan untuk meninggalkan pulau pengasingan. Saya terpesona melihat sikap dewasa McKenzie Vaught yang masih remaja dan baru masuk kuliah. Sementara sang ibu tanpa suami dan ketagihan narkoba itu sedang mendekam di penjara karena mengedarkan narkoba, McKenzie berhasil mengurus diri sendiri. Dia tidak saja berhasil menyelesaikan pendidikan di SMA, tetapi juga mengikuti kursus *Advanced Placement* dan bekerja paruh waktu. Dia menceritakan kisahnya di dalam Bab 8, dan di situ Anda dapat membaca tentang sejumlah orang yang membangkitkan semangat dan berhasil mengatasi tantangan hidup.

Kisah Shannon Francklin di dalam Bab 9 tentang mengejar mimpi akan membuat Anda ingin tahu tentang dirinya melalui Internet, sesuatu yang saya lakukan. Di situ Anda akan melihat Shannon, penderita kelumpuhan kedua tangan dan kaki, bersama sang suami, penderita kelumpuhan dari pinggang ke bawah. Keduanya adalah atlet yang menggunakan kursi roda. Mereka hidup bersama putri kecil mereka yang manis, yang dikandung Shannon saat tidak ada cara lain untuk memperoleh anak yang begitu mereka dambakan.

Bab 10 diberi judul “Mengambil Kembali Kehidupan Kita” dan berkisah tentang orang-orang yang telah mengatasi perceraian, penyakit, dan kemalangan, namun tetap melanjutkan hidup. Saya tergelitik oleh kisah Sandra Sladkey tentang evakuasi dari rumahnya dalam kebakaran di San Diego yang menyebar dengan cepat. Dengan sikap optimistis dia membersihkan seluruh rumah dengan saksama sebelum meninggakkannya. Dia tahu betul bahwa rumah itu bisa saja ditelan api. Saya tahu bahwa saya pun akan melakukan hal itu juga! Ketika rumahnya terbakar habis, dia menemukan hal menakjubkan sementara mengais-ngais di antara

abu—patung-patung Kelahiran Yesus yang dilukis dengan tangan. Semuanya tetap utuh, tetapi warnanya sudah berubah putih bersih. Panasnya api telah mengelupas seluruh catnya. Saat itu Sandra tahu keluarganya baik-baik saja.

Sepertinya kita semua lebih kuat daripada yang kita sangka... ketika kita harus seperti itu. Kisah-kisah ini memberi saya harapan bahwa saya akan mampu menghadapi tantangan suatu hari nanti. Mudah-mudahan dengan baik seperti semua penyumbang di sini. Mereka semua orang-orang sangat tabah dan berani yang saya kagumi. Mereka merupakan contoh bagi kita semua.

Amy Newmark

Mengatasi Perilaku Merusak Diri



Merosot

Yang diperlukan untuk mengalahkan kejahatan adalah supaya orang-orang baik tidak melakukan apa-apa.

—EDMUND BURLIC

Aku sedang berbaring di ranjang mendiang ayahku di rumah keluarga kami sambil mereguk *vodka*. Di situlah aku, laki-laki berusia 61 tahun dengan tiga anak. Satu-satunya yang kupikirkan untuk masa depan adalah cara menemukan lebih banyak *vodka*. Aku telah menutup apartemen dan bisnisku, menghabiskan seluruh uang yang secara teoritis tidak mungkin habis. Aku juga mengasingkan diri dari sanak keluarga dan teman-teman. Selama tiga tahun belakangan ini keadaanku terus merosot dalam menghadapi serangkaian ketidakberuntungan pribadi. Tidak ada harapan lagi. Aku merasa bagaikan Gulliver yang terbaring di pantai, diikat tali, dan dikelilingi kaum Liliput yang menusuk-nusukkan garpu ke tubuhku. Aku tak berdaya. Aku ingin melarikan diri dari masalah-masalah yang tak terpecahkan. Aku mendambakan lebih banyak *vodka* lagi.

Akhirnya tibalah Hari Raya Epifani, saat pencerahan. Ayahku telah mengajariku dua nilai inti: (1) Hargailah hubungan, terutama dengan keluarga. (2) Berikan dampak positif kepada dunia, dengan membantu orang-orang yang tidak mampu menolong diri sendiri.

Dia juga mengajarkan perspektif kepadaku—aku bukanlah petani yang nyaris mati kelaparan di Darfur. Margaku tidak dicatat oleh Nazi Jerman. Aku tidak mengidap kanker atau cacat yang melumpuhkan—jadi dalih apa yang bisa kuajukan supaya tidak mencoba? Ini satu-satunya kehidupan yang kumiliki, jadi aku tidak pantas menyia-nyiakannya dengan berkubang di dalam perilaku merusak diri sendiri.

Ini bukan diriku. Sejak tahun 1975, aku telah mewakili lebih dari 300 atlet profesional—NFL, NBA, MLB, golf, dan Olimpiade. Aku mewakili atlet pilihan NFL nomor satu karena mencetak rekor delapan kali. Aku mengabdikan diri kepada perwakilan atlet dan berjuang untuk menjadi perantara perubahan, dan bukan sekadar wakil olahraga. Aku berjuang begitu keras hingga karierku menjadi inspirasi di balik tokoh utama dalam film *Jerry Maguire*. Namun sekarang aku sudah di luar kendali. Aku menyadari bahwa hidupku harus kembali ke jalan yang benar.

Aku mendatangi Sober Living, bergabung dengan persekutuan unik, dan mendedikasikan diri untuk menjalani program yang terdiri atas dua belas langkah. Beberapa bulan kemudian kecanduan alkohol pun lenyap. Bagaimanapun, itu memang bagian masalah yang lebih mudah. Aku masih harus menggarungi segudang masalah finansial dan emosional, termasuk segunungan kerugian dan utang. Aku merasa bagaikan Sisyphus yang sedang menggelindangkan bola raksasa mendaki bukit, namun bola itu justru menggelinding kembali menimpaku. Atau seperti bocah laki-laki yang berusaha menutup sejumlah kebocoran di bendungan, satu per satu dengan jarinya. Utang dan hubungan dengan orang lain yang hancur mengancam di atas kepalamu bak Pedang Damocles. Masih mammalskah aku membayar kembali utangku? Apakah putraku masih mau bicara kepadaku? Masih bisakah aku menjalin hubungan lagi

dengan seorang wanita dan berkeluarga? Sebaiknya aku mengatasinya satu demi satu.

Sejak dulu aku memang tidak begitu religius, namun aku masih mampu menghubungkan diri dengan kuasa yang lebih tinggi untuk menuntunku. Aku mulai ingat siapa diriku dulu. Aku ingat bagaimana aku telah membangun kebiasaan menggeluti bidang olahraga berdasarkan nilai-nilai seperti menghargai diri sendiri, mengurus keluarga, dan komunitas yang peduli. Aku ingat bagaimana aku dulu membimbing ratusan atlet dalam program-program amal di tingkat SMA, perguruan tinggi, dan profesional. Kegiatan ini telah menggalang dana senilai hampir satu miliar dolar untuk kegiatan amal, dan merangsang perilaku imitatif yang positif. Aku juga tahu, inilah alasan mengapa aku ditarik dari tepi kehancuran—untuk bicara, menulis, dan mengadakan perubahan lagi di dunia.

Selain itu, juga untuk mendorong konsep tentang Sporting Green Alliance, yang mengumpulkan teknologi pendukung yang berkaitan dengan angin, matahari, daur ulang, pelapisan ulang, dan air. Konsep ini lalu diintegrasikan ke dalam gelanggang olahraga, arena, dan lapangan olahraga di tingkat SMA, perguruan tinggi, dan profesional, sehingga menurunkan tingkat emisi karbon serta biaya energi. Program ini juga akan mengubah tempat-tempat tersebut menjadi program-program pendidikan. Dengan demikian jutaan penggemar dapat melihat peturasan yang tidak menggunakan air untuk membilas, atau panel surya, dan memikirkan cara untuk memasukkan hal-hal ini ke dalam lingkungan rumah tinggal serta pekerjaan mereka—olahraga di garis depan untuk melawan perubahan iklim. Misiku adalah menggunakan olahraga untuk mendongkrak kesadaran orang, memerangi KDRT, pelecehan, serta rasisme, dan menjadikan dunia lebih baik.

Bila aku tetap terhubung dengan kuasa yang lebih tinggi, menjaga agar tidak bermabuk-mabukan lagi, dan menjalankan tugasku sebagai orangtua, maka hal-hal lain merupakan berkat.

Leigh Steinberg

Sok Suci

*Supaya bisa berubah, kita harus jenuh dan bosan
merasa jenuh dan bosan.*

—PENULIS TAK DIKETAHUI

Sebagai remaja, aku memiliki sikap membenarkan diri dan gemar memamerkan kesucian menyangkut masalah pelecehan. Aku mungkin saja terlihat suka menghakimi dan tidak toleran terhadap siapa pun yang melibatkan diri dalam narkoba. Yang jelas, aku membuat sebal orang dengan sikap pengendalian diriku itu.

Kemudian, saat mencapai usia awal dua puluhan, aku terjatuh dan merasakan nyeri hebat di punggung. Ketika rasa nyeri itu tidak berkurang juga, aku terpaksa mencari pertolongan medis. Dokter keluargaku mengambil foto Röntgen, dan menemukan piringan sendi tulang belakang yang menonjol. Dia lalu memberiku resep obat pereda nyeri. Karena belum pernah minum obat lebih keras daripada aspirin, aku tidak siap merasakan kehangatan nyaman yang menyebar ke seluruh tubuhku. Aku langsung mengenalinya sebagai perasaan “*fly*” yang digandrungi orang saat sedang mabuk. Rasanya seperti sedang melayang, seolah-olah semua masalahku mendadak tidak penting lagi.

Namun, bahkan sebelum satu pekan berlalu, kabut kebahagiaan itu pun sirna, digantikan rasa nyeri kembali. Aku menghubungi

dokterku dan dia menyuruhku melipatgandakan dosisnya. Dia memintaku datang ke tempat praktiknya untuk memperoleh resep baru. Aku melakukannya, dan setelah diperiksa sebentar, dia berkata bahwa bisa saja dibutuhkan enam bulan sampai aku pulih kembali. Setelah itu dia memperingatkanku agar tidak terlalu sering menelan obatku, dan hanya memakainya apabila rasa nyeri itu sudah tak tertahankan lagi. Sambil membawa resep baru termasuk resep ulangan berikut perjanjian untuk kontrol tiga bulan kemudian, aku meninggalkan tempat praktiknya.

Selama dua minggu berikutnya, aku terus menelan dua tablet setiap enam jam. Tak lama kemudian, aku membutuhkan obat lagi sesudah empat jam. Karena takut meminumnya dalam jangka waktu terlambau berdekatan, aku mulai minum tiga tablet sekaligus dengan jarak waktu lima jam. Aku marah kepada suamiku saat dia menjadi cemas dan menyarankan agar aku mengurangi dosis.

“Kau tidak tahu seperti apa rasanya, jadi jangan ganggu aku lagi!” bentakku membela diri. Aku tidak mau mengakui bahwa dia di pihak yang benar. Setelah itu, aku minum obat pada waktu dia tidak melihat.

Tanpa terasa, botol keduaku sudah kosong. Ketika aku mencoba membeli yang baru, apoteker mengingatkanku dengan ramah bahwa aku minum obat narkotika kuat yang bisa membuatku kecanduan. Dia memang memenuhi permintaanku, namun juga mengingatkan bahwa aku harus menunggu setidaknya satu bulan sebelum dia dapat memberiku obat itu lagi.

Keesokan harinya sepulang dari tempat kerja, aku membuat perjanjian dengan dokter lain di klinik terdekat. Aku setuju untuk diperiksa lagi dengan foto Röntgen karena tahu bahwa foto itu akan menunjukkan bahwa piringan sendi itu masih mengalami peradangan. Aku menerima resep baru yang kuambil di apotek lain.

Pada masa itu, penggunaan *database* komputer belum ditetapkan, jadi tidak ada pertanyaan yang mereka ajukan.

Dalam waktu singkat hidupku berubah menjadi lingkaran frustrasi, kebohongan, dan keputusasaan. Sepertinya aku menelan pil tanpa henti. Saat terjaga, aku seakan berada dalam kabut kenikmatan suasana mabuk, atau sibuk membujuk dokter demi dokter supaya mereka mau memberiku lebih banyak tablet. Aku menjalani sejumlah tes, membiarkan diri terpapar sinar X berkali-kali, dan berbohong tentang tingkat rasa nyeriku. Ketika suamiku berusaha membicarakan jumlah pemakaian obatku, aku mengabaikannya. Bahkan dia pun tidak mengetahui tingkat penyalahgunaanku. Aku menyangkal bahwa aku bermasalah—terhadap dia, diriku, dan siapa pun yang mempertanyakan kebutuhanku menggunakan obat dengan berlebihan.

Aku yakin aku tidak ketagihan. Menurutku, pecandu memakai jarum suntik dan hidup di lingkungan jorok. Mereka pengangguran, dan sebagian besar adalah pencuri kejam yang mencuri dari keluarga sendiri supaya bisa bermabuk-mabukan. Sebaliknya, aku masih punya pekerjaan dan suami, serta membayar sewa rumah tepat waktu. Apa pun yang kutelan, diresepkan oleh dokter. Berarti, aku bukan salah satu dari mereka, aku meyakinkan diri dengan sombang!

Aku belajar mencatat dengan cermat setiap apotek dan dokter yang sering kukunjungi, dan berhati-hati mendatangi mereka secara bergilir supaya tidak menimbulkan kecurigaan. Namun, tidak peduli secerdik apa pun penilaianku tentang diri sendiri, aku tidak bisa mengecoh semua orang. Banyak dokter yang menolak memberiku obat. Ada yang dengan sikap merendahkan memberiku resep untuk tiga atau empat butir pil, hanya supaya terbebas diriku. Mereka juga mengingatkanku supaya tidak datang lagi. Aku pantang mundur, dan mencocokkan warna tinta pada resep, lalu

menambahkan angka nol di belakang jumlah obat. Aku juga memalsukan perintah resep ulang di bagian bawah.

Tingkat toleransiku semakin meningkat. Sakit punggungku sembuh, namun ini membuatku semakin sulit mendapatkan persediaan narkotika baru. Kepekaanku terhadap rasa tidak nyaman secara fisik hilang sama sekali. Bila muncul memar-memar di tubuhku, aku malah terheran-heran bagaimana hal itu bisa terjadi. Saat memasak dan tersenggol kompor panas, aku baru menyadarinya setelah kulitku melepuh. Ketegangan di rumah meningkat, tapi aku tidak peduli. Yang kupikirkan hanyalah keadaan “*fly*” berikutnya. Suamiku memohon supaya aku mencari bantuan, senantiasa menegaskan bahwa dia mencintaiku dan tetap setia kepadaku. Namun, aku terus memelihara kebiasaan yang menjadi-jadi ini.

Suatu akhir pekan, sementara suamiku pergi bermain boling dengan teman-temannya, aku bersantai di rumah. Aku baru memperoleh obat dengan resep dokter, jadi aku pun merasa tenang dan bahagia. Kuputuskan untuk memanjakan diri dengan berendam di bak mandi.

Aku meletakkan lilin di tepi bak. Ketika menyalakan korek, muncul nyala api. Namun, betapa terkejutnya aku melihat seluruh lenganku ikut menyala. Sedetik kemudian nyala itu padam dengan sendirinya tanpa meninggalkan bekas.

Dengan terpana aku memandang lenganku. Aku hanya dapat menyimpulkan bahwa zat-zat kimia dari semua pil yang selama ini kuminum telah mulai merembes melalui pori-poriku, sehingga menyebabkan reaksi yang baru kulihat tadi.

Aku pun terenyak ke lantai dengan tubuh gemetar. Setetes air mata bergulir ke pipi dan bibirku. Aku menjilatnya, tapi menyadari bahwa air mata itu tidak memiliki rasa sama sekali.

“Seharusnya terasa agak asin,” kataku lirih. “Air mata seharusnya terasa asin.”

Aku bangkit berdiri dan menatap bayanganku di cermin kamar mandi. Rambutku kotor dan kusam. Sudah berbulan-bulan aku tidak menata rambutku. Pupil matakku melebar, sedangkan kulitku gembung, bengkak, dan kelabu. Aku melihat perempuan sekarat menatapkku dari cermin. Itulah saat penentuan bagiku.

“Kau pecandu!” kataku kepada bayangan di cermin itu. Bersama pengakuan itu, rasa lega melingkupiku.

Aku berjalan kian kemari bagaikan robot, namun dengan tekad bulat. Aku mengeluarkan semua pil dari tempat-tempat persembunyian yang jumlahnya tidak sedikit. Sambil menyambar botol penuh pil yang baru kubeli itu, aku melangkah ke kamar mandi. Tanpa ragu sedikit pun kutuangkan seluruh isinya ke toilet dan menyiramnya. Aku tidak berani menunggu kesempatan untuk membuang semuanya di lingkungan yang lebih aman, karena tahu bahwa tekad itu bisa saja melemah.

Beberapa bulan kemudian, aku pergi berbelanja. Setelah melalui proses menghentikan kecanduan dengan drastis dan sangat menyakitkan, aku pulih kembali dan tidak pernah mabuk lagi. Perkawinanku juga pulih, dan aku memperlakukan suamiku yang telah mendampingiku selama itu dengan kasih dan rasa syukur serta hormat yang pantas diterimanya.

Aku pergi ke apotek untuk membeli salep kulit. Ketika merogoh saku mantel hangat yang kukeluarkan dari lemari pagi itu, aku mendapati tabung plastik dalam genggamanku. Ketika mengeluarkan benda itu dari saku, aku mendapati sebotol pil yang telah kulupukan. Aku menatap nanar kepada benda itu. Aku bahkan hampir dapat mengecap rasanya.

“Bu?” tanya petugas apotek itu menyentakkanku dari lamunan. Aku lalu tersenyum kepadanya.

“Bisakah kau bantu aku membuangnya?” pintaku sambil menyerahkan botol tadi. “Obat ini sudah kedaluwarsa.”

Aku membayar untuk salep tadi dan beranjak pergi. Sementara melangkah ke luar, air mataku bercucuran. Namun, aku tersenyum saat mengecap rasa hangat dan asinnya.

Marya Morin

3

Sudah Gilakah Aku?

*Yang paling penting, bawalah selalu rasa humor.
Ini senjata yang dibutuhkan. Sukacita di hati dan
gelak tawa merupakan tanda bahwa kepribadian
pemiliknya mampu menangani hidup dengan baik.*

—HUGH SIDEY

Siapa pun bisa mengalami patah semangat, terutama para penolong, penyemangat, mereka yang memampukan orang lain mengatasi masalah, dan kita yang harus bisa mengendalikan diri dan menyelamatkan segala sesuatu. Aku teringat akan kejadian-kejadian yang membuatku patah semangat. Usiaku ketika itu 42 tahun, dan suamiku sedang bertugas di Angkatan Laut AS di atas kapal yang dengan nada bercanda kami sebut USS NEVERSAIL alias kapal yang tidak pernah berlayar. Sebagai asisten *ombudsman* yang menangani keluhan-keluhan yang masuk, akulah orang yang harus dihubungi jika terjadi masalah. Daftar keluhan yang kuterima tiada habisnya, dan keadaan emosiku pun merosot tajam.

Aku mulai membagi-bagikan milikku yang paling kusukai. Segala sesuatu yang kulakukan seakan-akan berteriak tegas, “AKU MASIH MENGUASAI DIRI!” padahal tidak. Aku mulai sering mangkir dan tidak mengikuti pelajaran selama di pendidikan, dan

sering bicara soal kematian. Ketika itu aku tidak bersekutu dengan Allah, dan hanya berteriak dalam hati, “Kumohon, tolong aku!”

Suatu hari, setelah satu jam bicara di telepon dengan seorang perempuan yang menyebutkan semua masalahnya satu demi satu, aku mulai kehabisan kesabaran. Katanya, semua orang mengganggunya, padahal dia tidak pernah bersalah. Bisakah aku memberitahukan apa yang harus dilakukannya? Aku berusaha menasihatinya, tapi dia langsung menutup telepon setelah berteriak, “JANGAN CAMPURI URUSANKU!”

Suasana hatiku sepanjang sisa hari itu terus menurun. Aku mencemaskan suamiku termasuk kapalnya yang tidak berfungsi itu. Para istri yang lebih muda dariku mengandalkanku untuk memberi mereka kekuatan dan saran. Mereka silih berganti meneleponku sepanjang hari. Aku menyemangati seorang, dan menasihati yang lain. Aku bagaikan anggota tim penolong dalam setiap kesempatan. Setiap orang memperoleh pertolongan—kecuali aku. Aku merasa sendirian, dikejar-kejar, dan kehabisan tenaga.

Telepon berdering. Kali ini aku harus membawakan alat *jumper* guna menghidupkan mesin mobil untuk seorang perempuan muda yang membiarkanku menunggu di parkiran restoran. Saat itu sudah hampir tengah malam, padahal pekerjaan rumahku belum selesai. Sepertinya seluruh dunia menggilir di sekelilingku, tapi akulah yang kalah. Bak orang linglung, aku hanya mengerjakan apa yang selama ini kulakukan. Menolong, menyelamatkan, menyemangati.

Tidak banyak yang kuingat sesudah kejadian itu. Kehidupan seakan-akan terlihat dari ujung teleskop yang salah, jauh dan samar-samar. Aku tidak ingat caraku berkendara ke rumah. Aku memang teringat bagaimana aku duduk di jalan masuk rumah sementara mesin mobil masih menyala, sambil berharap gas monoksida terhirup olehku. Bagaimanapun, aku tidak boleh menyakiti diri. Bukan sifatku untuk mengambil langkah mengerikan itu.

Aku mematikan mesin mobil, lalu masuk ke rumah. Kedua putriku sedang duduk di sofa. Aku mengucapkan hal-hal buruk dan mereka mendengarnya. Sampai sekarang hatiku pedih saat berpikir betapa kata-kataku itu telah melukai perasaan mereka. Anak-anakku hanya mengkhawatirkan keadaanku. Putriku Jenny menghubungi seorang teman, yaitu seorang terapis yang lalu memberiku satu-satunya saran yang bisa ditawarkannya secara legal, namun hanya sesudah aku mendesaknya.

“Andaikata aku jadi dirimu, Jaye, aku akan mendatangi bagian psikiatri,” katanya. Aku tahu dia benar, dan dia menelepon seorang psikiater hebat yang langsung menerima sebagai pasiennya. Dia membuatkan perjanjian denganku di rumah sakit sipil, namun aku harus meminta surat pengantar terlebih dulu dari rumah sakit Angkatan Laut.

Jenny, dengan wajah belianya yang memancarkan rasa takut dan cemas, memutar nomor telefon kemudian menyerahkan pesawat itu kepadaku. Ketika itu hari Minggu malam. Seorang letnan muda tanpa pengalaman medis sedang bertugas pada akhir pekan itu. Betapa beruntungnya aku dilayani. Hal pertama yang kulakukan adalah menangis terisak-isak. Setelah itu aku mencurahkan isi hatiku kepadanya. Sikapnya sangat ramah.

“Tidak masalah, Mrs. Lewis. Saya akan menangani semuanya. Saya bahkan akan membangukan orang kalau perlu. Jangan khawatir. Kami akan mengurusmu. Saya dan istri saya akan mendoakanamu.” Dia mencatat informasiku, dan aku mengucapkan terima kasih kepadanya sambil terisak-isak. Setelah meninjaunya kembali, aku menyadari bahwa dialah yang memberitahu pihak Palang Merah, yang lalu menghubungi kapal tempat suamiku bertugas. Aku sudah siap meluncur ke rumah sakit. Satu-satunya hal yang perlu kulakukan adalah mencari tumpangan ke sana.

Pada usia lima belas tahun, Jenny belum memperoleh SIM, jadi tidak dapat mengantarku dengan mobil. Beberapa perempuan anggota Navy Wives Support Group pun dihubungi. Mereka berkumpul di rumahku dan tidak henti-hentinya berdebat tentang siapa yang dapat mengantarku ke rumah sakit. Masing-masing mengajukan alasan mengapa dia tidak bisa mengantarku. Baru di kemudian hari lah aku menyadari bahwa mereka ini mungkin merasa segan kepadaku. Aku merasa ditinggalkan teman-temanku.

Akhirnya mereka memilih seorang istri anggota Angkatan Laut, pecandu alkohol, untuk mengantarku ke rumah sakit, yang jauhnya satu jam perjalanan. Meskipun ramah dan bermaksud baik, perempuan ini mengawali harinya dengan hampir 900 cc minuman cola. Separuh darinya dituang untuk digantikan dengan rum, wiski, atau *vodka* yang kebetulan tersedia. Dia berkumur begitu sering bila tidak sedang menenggak minuman keras, hingga mulutnya bisa saja terbakar bila kau menyalakan korek di dekatnya. Untung saja dia tidak merokok.

Perempuan inilah yang dipilih teman-temanku untuk mengantarku dengan mobil ke rumah sakit.

Selain kepedihan yang melandaku, di benakku timbul rasa geli. Aku nyaris terkikik.

Para perempuan itu lalu mengepak pakaianku dan beberapa keperluan, lalu memasukkannya ke mobil perempuan yang mabuk berat itu. Aku ingin sekali mengambil boneka anjing pemberian suamiku. Namun, aku berpikir, seandainya mereka melihatku memeluk boneka anjing, mereka pasti berpikir aku sudah gila! Bayangkan saja! Aku sedang menuju bagian psikiatri bersama pecandu alkohol! Aku tentu saja tidak gila. Rasa geli itu kembali muncul. Aku tidak jadi membawa boneka anjing itu, dan masuk ke mobil. “Kumohon, Tuhan, jangan biarkan dia membunuhku,” doaku.

Sepanjang jalan, perempuan itu menenteramkanku dan bersikap ramah. Mula-mula kami keliru mengambil jalan antarnegara bagian. Kemudian, setelah aku mengarahkannya dengan histeris, dia melintasi pembatas jalan lalu meluncur ke sisi jalan raya yang benar. Setelah itu dia mengarahkan mobil ke jalur luar, melintasi bahu jalan, dan nyaris terjun ke dalam parit. Awas! Dia cepat-cepat membanting setir ke kiri, dan kami kembali menuju jalur luar. Kemudian dia memundurkan mobil. Kami maju mundur berkali-kali, sementara hidupku terbayang di pelupuk mata.

Aku tidak tahu lagi apakah aku sebaiknya berdoa supaya polisi menangkap kami, atau supaya mereka tidak melihat kami. Aku mulai membayangkan percakapan yang akan terjadi saat mereka menyuruh kami menepi.

“Pak,” perempuan itu mungkin akan berkata dengan cadel, “saya sssshedang mengantarkan pperempuan ini ke rumah sshakit jjiiwa.”

“Maaf, Bu. Saya terpaksa menilang Anda, dan Anda harus bertukar pengemudi. Bu,” dia mungkin akan berkata kepadaku, “Anda membawa SIM?”

“Ya, Pak, saya membawa SIM. Tapi saya tidak bisa menyetir.”

“Nah, kenapa tidak?” dia akan bertanya dengan kesal.

“Hm,” jelasku, “begini, saya sedang menuju bagian psikiatri untuk dirawat. Percayalah. Anda pasti tidak ingin saya yang menyetir.”

Syukurlah, para malaikat melindungi mobil dan kami tiba di rumah sakit tanpa kurang suatu apa. Aku tidak mungkin lebih bahagia saat mendengar dentang pintu baja besar yang tertutup di belakangku. Saat itu aku senang karena masih hidup. Aku mulai tertawa saat seorang perawat ramah mengantarku ke kamar. Entah bagaimana, aku tahu semua ini hanya bisa terjadi pada diriku dengan cara ini. Gelak tawa membawa pengharapan,

sedangkan pengharapan membawa kesembuhan. Seterpuruk apa pun keadaanku, aku yakin bahwa seiring berjalananya waktu, dengan perawatan sangat baik dan kasih karunia Allah, aku akan pulih kembali.

Jaye Lewis

Jangan Seperti Aku

Kita memperoleh kekuatan yang telah kita tanggulangi.

—RALPH WALDO EMERSON

Hari Natal yang lalu aku merayakan lima tahun keadaan tanpa mabuk. Lima tahun lamanya aku tidak menggunakan setetes pun alkohol. Namun, aku masih seorang pecandu alkohol sebab aku tahu aku tidak mampu mengendalikan diri bila melihat botol minuman keras. Aku akan selamanya menjadi pecandu alkohol karena caraku menggunakan untuk mengobati kepedihanku. Air mataku menetes ke *keyboard* komputerku sementara mengetik dan membaca dengan keras kata-kata ini. Namun, terdapat kebebasan yang datang dari sinar yang menerangi hal seburuk ini.

Dulu aku sering berkata bahwa aku tidak akan pernah menjadi pengguna minuman keras. Aku tidak termasuk salah satu dari orang-orang “itu”. Pengendalian diriku terlalu kuat untuk itu. Didikan agama yang kuperoleh akan tetap menuntunku di jalan lurus dan sempit. Aku tidak pernah menyentuh minuman keras sampai usiaku 21 tahun. Tidak seperti kebanyakan teman-temanku yang telah mencobanya pada usia jauh lebih muda. Saat pertama kali mencobanya, aku bekerja sebagai pramusaji, dan kejadian ini tidak penting bagiku. Dampaknya tidak langsung mengendalikan

hidupku. Aku mampu menjauhi kebiasaan minum-minum hingga bertahun-tahun tanpa kesulitan sedikit pun. Aku lalu menikah dan membina keluarga tanpa memikirkan alkohol sama sekali.

Minuman ini tidak menyentuh bibirku lagi sampai saat pesta pernikahan temanku. Ketika itu aku sedang sangat tertekan. Dua bulan sebelumnya, putraku Andrew baru didiagnosis menderita autisme, dan kami sedang berusaha memikirkan cara membantunya. Aku kebingungan. Dia gemar memukulku setiap hari. Secara harfiah. Berbagai terapi tidak menolong, sebab hal ini sepertinya membuatnya semakin marah. Ketika pulang dari menjalani sesi, tubuhku memar-memar dan bekas cakaran di kedua lenganku. Bibirku sampai berdarah karena benturan kepalanya sementara aku berusaha mencegahnya terluka karena membanting diri ke tanah. Aku merasa begitu lemah. Jadi ketika segelas anggur ditawarkan kepadaku saat makan malam, aku menerimanya dengan senang hati. Aku tidak tahu sama sekali apa yang bisa dipicu melalui satu tindakan itu.

Nah, biar kujelaskan maksudku. Menurut pendapatku, orang yang menikmati minuman keras sesekali bukanlah pecandu alkohol. Hal ini sama sekali tidak salah. Jika kau minum karena suka mencoba berbagai jenis anggur ketika makan malam di luar, atau menyukai bir dingin sambil makan *nacho*—bukan itu yang kubicarakan. Aku mempunyai teman-teman yang menjadi anggota perkumpulan penggemar anggur, atau meminumnya setelah makan malam. Tidak jadi masalah. Masalahnya tidak datang dari jenis minumannya, atau bahkan jumlahnya. Masalah itu timbul karena “alasannya”. Aku meminumnya sebagai mekanisme untuk mengatasi masalah. Aku minum-minum karena aku begitu menderita, dan tidak tahu cara menanggulanginya.

Ketergantunganku pada alkohol datang berangsur-angsur. Se-

gelas anggur di sini dan di sana. Namun dalam waktu singkat, hal ini menyatakan diri dalam bentuk masalah yang tidak ingin kuhadapi. Aku merindukan akhir hari, saat aku bisa menenggak segelas... atau tiga gelas *vodka*. Aku bukan minum-minum karena menyukai rasanya, melainkan karena rasa hangat di tenggorokanku. Juga rasa kesemutan di jemariku. Selain itu, fakta bahwa kepedihan dan kesedihanku perlahan-lahan menghilang, dan aku tidak perlu memikirkan apa yang harus kutangani setiap hari. Aku begitu bodoh karena membenarkan hal itu dengan mengatakan kepada diri sendiri bahwa dengan satu atau dua gelas minuman keras, aku bisa menjadi istri dan ibu yang lebih santai. Itulah dusta yang paling besar. Kebiasaan minum-minumku berkembang dari satu atau dua gelas pada akhir hari saat Andrew sudah tidur, menjadi beberapa gelas sesudah pukul 16.00, ketika aku tahu aku tidak perlu pergi ke mana-mana sepanjang sisa hari. Botol minumanku berpindah dari dapur, yang jelas terlihat, ke lemari dinding di kamar tidur kami. Aku tidak mau suamiku tahu sesering apa aku minum-minum, dan itulah cara termudah untuk menyembunyikan botolku.

Caraku mengobati sendiri masalahku lewat alkohol hanya bertahan sekitar satu tahun. Sesudah itu aku benar-benar kehilangan kendali. Kebiasaan ini memuncak gara-gara menenggak terlalu banyak minuman pada Malam Natal. Aku terpaksa dilarikan ke UGD didampingi suamiku. Seorang dokter mengajukan pertanyaan-pertanyaan tegas tentang jumlah alkohol yang telah kutenggak. Aku tentu saja berkelit dan menjawab bahwa aku hanya minum beberapa gelas. Suamiku begitu mencemaskan keadaanku, dan dia tidak tahu sama sekali sudah sejauh mana ketergantunganku berlangsung. Dia menyangka aku mungkin tanpa sengaja telah menelan terlalu banyak obat antidepresan atau sejenisnya. Ini sungguh kejutan tak terduga baginya, dan sampai saat ini aku begitu menyesal atas pengalamannya buruknya pada malam itu.

Waktu kami pulang malam itu, aku tetap menyangkal akan realitas keadaan. Kami lalu pergi tidur. Aku terbangun karena dampak mengerikan akibat minum-minum itu, dan muntah-muntah sepanjang hari. Bryan menunggu sampai aku merasa lebih nyaman sebelum membicarakan apa yang terjadi pada diriku itu. Dia juga menunjukkan kepadaku bukti yang membuatnya membawaku ke IGD—piama yang dikenakan putraku malam sebelumnya. Pakaian itu penuh bekas muntahanku sementara aku berusaha menidurkannya. Itulah titik terendahku, sekaligus hari pertama hidup baruku.

Segera sesudah Tahun Baru, aku pertama kalinya menghadiri pertemuan Celebrate Recovery. Ini merupakan program yang dibagi menjadi dua belas langkah. Bryan bersikukuh agar aku datang, dan aku tidak punya alasan untuk berdebat dengannya. Aku sangat gugup. Untung saja banyak yang hadir, sehingga aku bisa menyelinap masuk tanpa ketahuan. Namun, ini tidak berjalan lama. Mereka membicarakan kelas-kelas langkah intensif yang akan dimulai beberapa minggu kemudian. Aku tahu aku perlu hadir setiap hari Rabu selama kursus yang berlangsung selama sembilan setengah bulan. Kelas pertama dihadiri 33 perempuan. Ketika upacara kelulusan tiba setelah kedua belas langkah itu rampung, hanya sebelas orang yang tersisa.

Jalan menuju pemulihan sangatlah berat. Larangan minum-minum hanyalah sebagian dari perjuangan itu. Menghadapi alasan di balik ketagihan itu bahkan lebih sulit lagi. Tiga bulan tanpa minum-minum merupakan masa yang paling tak tertahan. Kebutuhan fisik akan alkohol menghilang cukup cepat, tetapi ketagihan secara mental seakan mematikan pengendalian diri. Setiap kali berbelanja di toko bahan pangan, aku harus menelepon sponsor atau suamiku. Seseorang harus terus mengajakku berbincang

supaya aku tidak berbelok ke lorong tempat penjualan minuman keras, lalu kehilangan tekadku. Bagiku, *Vodka* merupakan mekanisme penanggulangan, dan aku belum menemukan cara baru untuk menggantikannya. Aku membutuhkan bantuan orang lain supaya mampu melewati saat-saat genting itu. Bagaimanapun, sungguh berat bagiku meminta bantuan. Melepaskan diri dari ketergantungan memang merupakan pengalaman yang memaksa orang untuk merendah.

Aku teringat saat keinginan untuk minum-minum itu hilang, setidaknya untuk waktu singkat. Kejadianya sekitar tiga atau empat bulan setelah mengikuti program, dan kami sudah sampai di Langkah 4. Sementara itu, lebih dari separuh peserta perempuan dalam kelompokku telah mengundurkan diri. Kami memang berada di titik ketika kebanyakan orang yang ingin berhenti, akan melakukannya. Di Langkah 4, kami diminta melakukan inventarisasi moral. Sejauh ini, langkah tersebut memang paling berat, dan merupakan titik kritis dalam proses pemulihan. Aku telah menyelesaikan pekerjaan rumah untuk pekan itu, dan tiba saatnya untuk berbagi jawaban masing-masing dalam kelompok. Kami harus membicarakan rasa bersalah, dan berkata “bagaimana seandainya” kepada diri sendiri. Ketika tiba giliranku, kata-kata yang keluar dari mulutku bahkan mengejutkan diriku sendiri. Bukan kata-kata itu yang telah kutulis.

“Aku merasa bahwa salahkulah sehingga putraku menderita autisme. Bagaimana seandainya aku tidak menjalani operasi akar gigi ketika aku sedang hamil? Bagaimana seandainya aku tidak makan tuna sebanyak itu? Aku seharusnya melindungi bayiku, tetapi aku tidak melakukannya. Bagaimana seandainya akulah yang menyebabkan perilaku putraku mundur menjadi autisme?”

Setelah mencerahkan kata-kata tadi, aku merasa jauh lebih

ringan. Itulah saat pertama sesudah Natal ketika aku tidak ingin minum-minum. Aku telah mengakui dengan suara keras semua hal yang telah bertahun-tahun merusak jiwaku itu. Rasanya nyaman sekali. Aku memang masih bergumul dengan pikiran seperti itu, terutama dengan hadirnya dua anak. Namun, pikiran itu sudah tidak menguasaiku lagi. Aku bisa menyingkirkannya dengan memberikan dukungan kepada diri sendiri, dan bukannya langsung menyambar botol minuman.

Mengapa aku menulis ini bagi orang-orang yang tidak kukenal? Sebab aku tidak ingin kalian menjadi seperti diriku. Jangan sompong. Jangan berusaha terlihat begitu kuat hingga kau tidak mau meminta bantuan pada waktu membutuhkannya. Meminta bantuan bukanlah tanda kelemahan (aku pun masih belajar menghayatinya). Terimalah bantuan yang ditawarkan, bahkan ketika kau tidak memintanya.

Jangan seperti aku. Kau tidak perlu menjadi Ibu Super, Ayah Super, Pasangan Super, atau Pribadi Super. Jika membebani diri dengan tekanan sebesar itu, kau justru merugikan diri sendiri.

Jangan seperti aku. Kau tidak bisa mengendalikan semua hal yang terjadi di sekelilingmu. Berusahalah sebaik mungkin, dan setelah itu pasrah saja dan sadarilah bahwa hidup akan berjalan seperti seharusnya.

Saran terakhir ini terutama ditujukan kepada para orangtua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Ada yang mampu menanggulanginya dengan baik, tetapi ada juga yang tidak. Pastikan kau juga menyediakan waktu bagi diri sendiri, atau bersama teman-teman, atau bersama pasangan, guna mengisi kembali tangki emosionalmu. Tugas kita memang berat, dan berlaku seumur hidup. Jika kau tidak memikirkan diri sendiri dengan baik, kau akan membuka diri terhadap cara-cara tidak sehat

dalam menanggulangi tekanan. Kau layak mendapatkan istirahat. Anak-anakmu pasti bisa bertahan tanpa kehadiranmu selama beberapa jam. Kesehatanmu sama pentingnya dengan memenuhi kebutuhan mereka. Kau tidak akan mampu menolong mereka apabila kau tidak menolong diri sendiri.

Jangan abaikan suara hati kecil yang memberitahukan bahwa kau sudah nyaris patah semangat.

Jangan lakukan kesalahan-kesalahan sama seperti yang telah kulakukan.

Jangan seperti aku.

Wendy Letterman Hoard

Menemukan Sahabat Sejati

*Kita harus belajar menjadi sahabat diri sendiri
sebab kita begitu mudah jatuh ke dalam perangkap
menjadi musuh utama diri sendiri.*

—RODERICK THORP

“Satu kali *pushup*, satu kunyahannya lagi. Satu kudapan dan sekali makan siang dilewati.” Aku duduk di lantai dalam kamarku yang terkunci, sambil mengetik bak kesetanan di komputer untuk mengalihkan perhatian dari perutku yang kerongcongan. Menulis puisi memiliki daya penyembuh yang sangat besar bagiku. Kegiatan ini juga ikut mengilhamiku memperoleh cara-cara sederhana untuk mengurangi berat badan. Ketika kadar lemakku sudah mencapai enam belas persen, aku bertekad bulat untuk terus menurunkannya menjadi nol persen. Otakku yang kekurangan gizi tidak mampu lagi berpikir secara rasional. Aku tak mampu menyadari betapa kurus tubuhku.

Puisiku yang diilhami rasa lapar itu merupakan gambaran tepat bagaimana aku telah tergelincir ke dalam lembah kelam anoreksia. Sebagai mahasiswa tingkat pertama, aku merasa kesepian dan meraña. Karena sahabat-sahabatku kuliah di perguruan tinggi lain, aku bertekad menemukan sahabat baru di kampus. Ternyata, kenalan-kenalan baruku tidak segera berkembang menjadi “sahabat” secepat

yang kumau. Yang memperparah rasa frustrasiku adalah, sepertinya semua orang lain telah menemukan kelompok sahabat masing-masing. Perasaan tertolak ini sangat berdampak buruk terhadap kesehatanku. Aku merasa tidak layak dijadikan teman, dan mulai membenci diri sendiri.

“Ih, aku gemuk amat,” pikirku sementara memasuki ruang kantin. “Orang gemuk jelas tidak perlu makan.” Karena mengalah kepada pikiran negatif dalam benakku, aku memutuskan mengurangi porsi makan siangku sampai separuh. Tidak jadi masalah, pikirku. Namun alangkah herannya aku, karena pengendalian diriku yang meningkat itu malah memicu aliran adrenalin yang deras. Perasaan manis-hambar yang kualami ini mengalihkan perhatianku dari rasa kesepian yang selama ini menderaku. Merasa kesepian setiap hari sungguh tak tertahankan. Oleh karena itu, diam-diam aku mulai mencari cara untuk langsung merasa *high* seperti itu lagi. Jika itu berarti mengurangi porsi makan atau bahkan melewatkannya sama sekali, tidak jadi soal.

Mengurangi berat badan menjadi semacam permainan bagiku, dan setiap hari menyajikan tantangan baru untuk melihat sesedikit apa aku bisa makan. Rasa laparku bisa begitu memuncak hingga semangkuk selada pun terasa bagaikan makanan lengkap yang teramat lezat.

Minggu demi minggu berlalu, dan berat badanku terus menurun drastis. Ketika aku dan rekan tim olahraga lari berjalan kembali ke kamar asrama, dia bertanya dengan lembut, “Zoe, kau baik-baik saja? Berat badanmu turun banyak sekali.” Aku menahan senyum banggaku. Betapa senangnya mendengar orang lain menyadari penurunan berat badanku. Akhirnya aku mendapatkan perhatian yang begitu kudambakan.

“Yeah, aku baik-baik saja,” jawabku sambil menghindari kontak

mata. Aku khawatir kalau-kalau sorot mata sedihku memperlihatkan batinku yang merana. Satu pandangan sekilas saja, dan dia pasti akan memahami kepedihan mendalam yang kurasakan. Dia menatapku dengan khawatir, bukti bahwa dia sama sekali tidak memercayai dustaku.

Berbagai rumor mulai bertebaran di sekelilingku, dan aku sangat menikmatinya. Perhatian orang membuatku ketagihan, dan semakin banyak yang kuterima, semakin sedikit aku makan. Anoreksia telah mencengkeramku dalam genggaman mautnya.

Enam bulan berlalu, dan sementara itu berat badanku sudah turun sembilan kilogram. "Makanlah ini," kata teman tadi memohon sambil memberikan sebatang Powerbar kepadaku.

"Aku tidak lapar," kataku berbohong. Aku memelototinya. Dia jelas tidak paham bahwa kudapan termasuk larangan utama. Kudapan hanyalah tanda kelemahan dan pengendalian diri yang tidak baik. Bagaimana mungkin dia bisa bersikap tak masuk akal seperti itu?

Namun, jauh di lubuk hati kecilku, aku tahu bahwa akulah yang bersikap tak masuk akal. Kami duduk di dalam bus yang membawa kami kembali dari lintasan atletik, dan aku sama sekali lupa memulihkan kekuatan sesudah mengikuti lomba lari yang sangat meletihkan itu. Aku begitu lapar hingga rasanya aku bakal pingsan. Inilah aku, dengan berat badan jauh di bawah normal dan terlampau lapar untuk bisa berjalan. Namun, yang kupikirkan hanyalah segera kembali ke kamarku dan melakukan *pushup* lagi.

Pertama kali dalam enam bulan, aku mengakui kepada diri sendiri bahwa aku berada dalam masalah. Aku membutuhkan pertolongan.

“Baik, mari kita lakukan *check in*,” kata Mindy, sang pemimpin kelompok. Kami berempat dan duduk di kursi lipat membentuk lingkaran. Sebelum itu aku telah mencari kelompok pendukung ke-lainan pola makan, dan menemukan kelompok yang mengadakan pertemuan sekali sepekan di ruang bawah tanah gereja.

“*Check in*” berarti menyebutkan nama dan pola makan kita. O ya, kita juga harus berbagi perasaan. Aku sangat meremehkan bagian itu. “Aku merasa gemuk,” kataku sambil berharap bisa menghindari berbagi apa pun yang bersifat terlampau pribadi tentang hidupku.

Namun, seiring berjalananya waktu, aku makin bersahabat dengan gadis-gadis lain di dalam kelompok itu. Sungguh sulit dipercaya bagaimana mereka bisa mengetahui bagian-bagian terburuk tentang diriku, namun tetap menyayangiku tanpa syarat. Sementara sikap saling memercayai makin bertumbuh di antara kami, aku mulai lebih banyak berbagi hal tentang diriku. Menyampaikan sesuatu dengan suara keras kepada mereka, sungguh membantuku untuk bisa melihat betapa menyimpangnya pikiranku selama ini.

Kelompok itu membuatku tetap bisa berterus terang. Namun yang terpenting, mereka menantangku untuk menjadi semabh.

“Kelainan pola makanmulah yang mengatakan kepadamu bahwa kau gemuk,” jelas Mindy pada salah satu pertemuan kami. “Kau harus membungkam mulut anoreksia.” Komentarnya yang lugas membuatku menyadari bahwa selama ini aku telah terpenjara oleh pikiranku sendiri. Anoreksia memang keras kepala dan merampus terlampau banyak energiku dan tidak membiarkanku berteman dengan orang lain. Aku berjanji untuk pulih kembali. Aku sudah menderita terlalu lama, dan tidak ingin merasa seperti ini lagi.

Sekarang atau tidak sama sekali. Anoreksia harus enyah. Suatu malam sesudah pertemuan, aku menggambarkan batu nisan di buku

harianku. "Hari ini aku harus mengucapkan selamat tinggal kepada anoreksia," tulisku. "Selama beberapa waktu, dia sahabat karibku. Semoga dia beristirahat dengan tenang."

Melalui sejumlah terapi dan dukungan luar biasa dari kelompokku, lambat-laun aku pulih kembali. Sementara aku mulai menyingkirkan anoreksia dari hidupku, aku akhirnya mampu menyediakan tempat bagi orang-orang yang menyayangiku.

Jalan menuju kesembuhan sarat dengan pergolakan dan kemunduran. Bagaimanapun, sistem dukunganku menjadi begitu kuat hingga sungguh mustahil bagiku untuk merasa patah semangat. Setiap kali mereka pasti akan membantuku kembali ke jalan menuju kesembuhan.

Saat menentukan yang menyatakan bahwa aku telah "berhasil" pun tiba, ketika aku berada di restoran bersama salah satu sahabat karibku. Sementara kami sedang makan, dia menatapku dan tersenyum. "Kau tahu, Zoe, kau sudah begitu berubah selama mengikuti kuliah," katanya. "Sekarang kau terlihat sangat cantik luar dalam."

Dia pasti tidak tahu betapa berartinya komentar itu bagiku. Saat itulah aku tahu bahwa aku tak pernah perlu kelaparan lagi. Anoreksia tidak pernah menjadi temanku. Ia hanyalah penyakit yang mendekam di dalam pikiranku. Melepaskannya sungguh hal paling berat yang pernah kulakukan. Namun, begitu melepas-kannya, aku akhirnya mampu mengasihi diri, dan akhirnya menemukan sahabat sejati juga.

Zoe Knightly

Cara-Nya, Bukan Caraku

*Kehendak Tuhan bukanlah rencana perjalanan,
melainkan sikap.*

—ANDREW DHUSE

Masih jelas kuingat bagaimana aku sering berdiri di luar gedung Chronicle pada pagi hari, sambil berusaha menjernihkan pikiran untuk dapat berfokus pada tugas-tugasku sebagai editor surat kabar mingguan itu. Aku juga ingat bahwa aku berdoa—tepatnya, memohon dengan sangat—agar Tuhan menolongku.

Sebentar lagi rekan-rekan sekerjaku akan berdatangan, jadi sudah tiba saatnya aku memasang senyuman palsu dan bercanda sedikit. Namun, jauh di lubuk hatiku, aku seperti berada di dasar sumur dalam, dengan dinding keras serta licin bak granit. Suasana di dalam sumur gelap gulita dan kosong, seperti hidupku. Tidak ada jalan keluar.

Aku memang berdoa, tapi yakin Tuhan tidak mendengarkan. Aku tidak dapat mempersalahkan Dia. Tuhan tahu seperti aku tahu, bahwa aku sedang membayangkan minuman keras berikut, bahkan saat aku berjanji untuk menghentikan kebiasaan itu bila Dia mau datang menolongku.

Ketika itu aku memang tidak mengerti, tetapi Dia ternyata mendengarkan. Juga menunggu.

Usiaku lima puluh tahun, sudah menikah, serta sudah menjadi ayah dan kakek. Aku juga wartawan yang cukup berhasil. Namun, diam-diam aku juga pemabuk tanpa diketahui orang lain, meskipun aku juga pekerja andal yang menghabiskan waktu dengan minum-minum, berencana melakukannya, atau membuang bukti ketergantunganku itu. Kehidupan semacam ini sangat melelahkan dan mengenaskan. Aku selalu berbohong dan bekerja tanpa kenal lelah dalam upaya menjalani kehidupan normal, sekaligus diam-diam menjalankan kebiasaan abnormal yang tak terpuaskan, namun tak pernah benar-benar memuaskanku.

Ini semacam kegilaan yang mendorongku turun dari tempat tidur setiap pagi untuk menenggak minuman pertamaku. Biasanya hal ini disusul dengan muntah-muntah. Setelah itu aku mencoba minum lagi, dan lagi, sampai aku berhasil mempertahankan cukup banyak racun itu demi meredakan tubuhku yang gemetar.

Walaupun sudah mencoba berpindah dari satu toko ke toko lain, hampir semua pelayan tahu apa yang kuinginkan, begitu aku masuk. Aku tidak bisa membodohi siapa pun. Aku membenci diriku, sebab meskipun bukan merupakan pemabuk yang gemar menyakiti, jauh di lubuk hatiku aku tahu bahwa aku lebih suka menghabiskan satu jam sambil menenggak satu kardus berisi enam botol daripada berada bersama anggota keluargaku.

Ketika itu, satu-satunya hal yang lebih penting adalah pekerjaanku. Aku bangga dengan karya tulisku. Aku tahu bahwa selama masih mampu menulis, aku masih bisa bergantung pada sisa harga diri yang kumiliki.

Bagaimanapun, rasa takut akan kehilangan segalanya, dikeluar-kannya dari pekerjaan gara-gara kebiasaan minum-minumku, atau

organ hati yang rusak membuyarkan harapan untuk memperoleh ketenangan hati. Beberapa gelas lagi, dan aku takkan peduli lagi. Ya, setidaknya untuk beberapa jam.

“Ya Tuhan, tidakkah Engkau melihatku? Tidak bisakah Engkau mendengarku?” doaku. “Aku sedang sekarat! Apakah Engkau tidak peduli?”

Tidak ada jawaban. Namun, dalam kesendirianku, aku terus berdoa. Entah mengapa. Lagi pula, aku tahu bahwa alkohol akan selalu menjawab doaku untuk bisa melarikan diri dari kenyataan. Minuman keras memberiku apa yang kuinginkan, pada saat aku menginginkannya.

Sampai pesta minum-minum akhir pekan membuatku merasa mual. Aku tidak berhasil mabuk. Sementara memaksa diri memasuki kantor pada Senin pagi di bulan Desember, tepat menjelang terbitan utama tahun itu, aku mendapatkan bahwa aku sama sekali tidak mampu memusatkan perhatian pada apa pun. Batinku sangat sakit.

Akhirnya aku menyerah dan berjalan ke luar pintu. Aku merasa bingung, menderita, dan putus pengharapan. Hatiku benar-benar hancur, sebab aku baru saja meninggalkan satu-satunya hal yang kusangka akan membuatku masih berharga.

Aku ingin mati. Aku lalu berdoa, sambil menantikan jawaban yang kutahu takkan datang.

Akhirnya kuputuskan mencari pertolongan, tidak peduli semengerikan apa pun prospeknya. Aku dan istriku menghubungi beberapa orang, dan semuanya mengarahkanku untuk mengikuti program rehabilitasi setempat.

Aku melintasi sejumlah pintu, seorang diri dan ketakutan setengah mati. Yang tidak kuketahui adalah, aku ternyata tidak sendirian.

Aku menjalani perawatan detoksifikasi dan menghadiri pertemuan rehab intensif selama beberapa hari. Aku menjalani sejumlah terapi dan sesi kelompok sebelum mendapat diri ingin berdoa lagi sementara sedang duduk di tempat tidur.

“Ya Tuhan,” merupakan satu-satunya hal yang mampu kuucapkan sebelum berbagai perasaan melandaku. Wajahku merah padam, dan air mataku mulai bercucuran tak terkendali. Selama beberapa saat, aku pun tahu seperti apa rasanya bila Tuhan hadir di dalam diriku. Rasanya luar biasa kuat, mirip aliran listrik yang melesat melalui pembuluh darahku.

Pertama kali dalam sekian tahun, malam itu aku pergi tidur tanpa dihantui rasa takut. Bersamaan dengan itu, aku menyadari bahwa Tuhan melaksanakan kehendak-Nya sesuai kebutuhan kita, bukan apa yang kita inginkan.

Saat menoleh ke belakang, jelas terlihat betapa sempurna rencana-Nya bagiku. Selama itu Dia mendengarkan. Sama sekali tak terpikirkan olehku bahwa Dia mungkin saja berharap agar aku membereskan masalah yang telah kubuat sendiri, sebelum Dia mengambil alih kendali. Seandainya Dia sekadar “menolongku,” aku bisa saja melanjutkan caraku sesuka hati tanpa berusaha bersandar kepada-Nya. Tanpa menyadari betapa aku membutuhkan kehadiran-Nya dalam hidupku setiap hari. Yang jelas, hari ini aku mungkin saja akan kembali minum-minum andaikata Dia menjawab doaku sesuai cara yang kuinginkan.

Sekarang ini—beberapa bulan kemudian—aku masih berdoa di luar gedung Chronicle, seorang diri. Namun, sekarang aku memanjatkan ucapan syukur karena tahu bahwa Dia mendengarkan, sama seperti lebih dari setahun lalu ketika aku nyaris tenggelam di dalam *septic tank* berisi perasaan membenci diri, takut, dan mementingkan diri sendiri.

Aku tidak akan pernah memandang doa dengan cara itu lagi. Tepat saat aku sudah siap mati daripada tetap hidup di dalam neraka buatanku sendiri, Dia memberiku kesempatan lagi untuk menjalani hidup.

Cara-Nya, bukan caraku.

Tom Montgomery

Belajar Hidup Sejahtera

*Hidup tidak sekadar bertahan hidup,
tetapi juga hidup sejahtera.*

—MARCUS VALERIUS MARTIAL

“Tidak, Haylee! Tetaplah bangun!” teriak Izzy, teman sekamar sekaligus sahabat karibku. “Berjanjilah kau tidak akan tertidur!”

Aku mengerang sambil berharap dia menutup mulut dan tidak mengendarai mobil secepat balapan Grand Theft Auto. Tubuhku terenyak di jok penumpang bagaikan sekarung beras. Izzy tidak tahu harus berbuat apa. Kata-katanya terdengar tidak jelas, namun aku tahu dia sedang terisak-isak.

Tanpa kusadari, dia menelepon ibu tiriku. “Haylee menelan se-genggam pil,” ujarnya di sela isak tangisnya. “Mm, entahlah. Kurasa cukup banyak.” Dia memutus hubungan telepon, menginjak pedal gas lebih dalam, dan berseru kepadaku, “Ayahmu akan membawa-mu ke rumah sakit.”

Sementara itu tubuhku sudah terkulai di atas kabinet di bagian tengah mobil. Semua menjadi semakin gelap. Aku masih bisa melihat wajah panik Izzy, termasuk air mata yang bercucuran di pipinya. Dengan cemas dia melirik ke arahku dan berkata sambil terisak, “Kenapa kaulakukan ini padaku, Haylee? Kenapa?”

Hal terakhir yang kuingat selama perjalanan itu adalah jawabanku, "Sebab mungkin Jameson ternyata benar." Setelah itu aku pingsan.

Dokter berkata aku beruntung. Menurutku, aku sama sekali tidak beruntung. Bagaimanapun, organ-organ vitalku ternyata cukup kuat. Detak jantungku kembali normal. Lambungku seakan terbakar dan sangat sakit ketika aku perlahan-lahan sadar kembali. Namun, aku marah karena masih bertahan hidup. Aku marah, karena sekarang aku seakan tertawan di lorong rumah sakit yang penuh dengan pasien lain yang menangis dan mengerang. Bersama ayahku di sisiku dan ibu tiriku yang menyeka air matanya, dokter tadi mengajukan pertanyaan yang paling penting, "Apakah kau sengaja berusaha menelan obat dengan dosis berlebihan, Ms. Graham?"

Aku menggeleng dan berkata aku cuma mengalami sakit kepala.

Ayahku menoleh kepadaku. "Katakan dengan jujur. Katakan apa yang telah kausampaikan kepada Izzy."

Aku memutar-mutar bola mata, merasa bahwa sikap semua orang berlebihan. "Bawha temanku ternyata benar."

"Temannya bunuh diri sebulan lalu," jelas ayahku dengan nada sengit, seakan-akan kesal kepada Jameson karena menanamkan ide itu di kepalamku.

Dokter tadi mengangguk perlahan setelah mengerti duduk persoalannya. Dia menatapku dengan tajam. "Kau sangka dia bertindak benar dengan bunuh diri, jadi kau juga mencobanya."

Sesuatu dalam kata-katanya—boleh jadi inilah kebenaran di dalamnya—membuatku paham. Aku meringkuk lunglai di atas kedua lututku, menutupi muka dengan tangan, dan terisak begitu nyaring hingga pasien-pasien lain terdiam. Semua orang memperhatikanku, agak heran mendengar pengakuanku yang tiba-tiba itu.

Kemudian, dari balik kedua tanganku, aku berkata, "Ini bukan kali pertama."

Aku segera dibawa ke kamar rumah sakit. Empat jam lagi aku akan dipindahkan ke rumah sakit psikiatri terdekat untuk dirawat selama tiga hari.

Apa gerangan yang telah kulakukan? Aku tidak memikirkan bagaimana kematianku akan berdampak terhadap orang-orang lain.

Berjam-jam aku terbaring diam, sendirian dan takut, seperti anak yang dikurung di kamarnya untuk merenungkan kesalahannya. Seorang perawat ramah bernama Randy mengurus semua kebutuhanku. Dia bahkan membiarkanku mencerahkan isi hati kepadanya selama satu jam penuh. Kuceritakan bagaimana hidupku sungguh labil selama sepuluh tahun terakhir. Kuceritakan bahwa ibuku dulu sering berkencan dengan lelaki yang ketagihan narkoba, atau mengekspresikan amarah dengan tinju. Aku dan ibuku hidup dalam kemiskinan parah. Mencari sedikit uang supaya bisa makan menjadi norma, sedangkan bisa mandi dengan air hangat merupakan hal yang sangat langka.

Kemudian, aku mengakui bahwa pada usia lima belas tahun aku telah berusaha bunuh diri dua kali. Randy mendengarkan dengan cermat sementara aku menjelaskan bahwa sudah empat tahun tindakan menyakiti diri membuatku merasa seimbang. Pisau silet memberiku kepedihan jenis lain yang sangat kudambakan. Begitu lulus dari SMA, aku berjuang melawan ketagihan alkohol dan persetubuhan dengan siapa saja. Selama berbulan-bulan aku ketagihan kokain dan amfetamin. Kemudian sahabatku sejak kecil menodongkan pistol ke pelipis dan mengakhiri hidupnya. Aku tidak tahan lagi dan memutuskan untuk mengakhiri semuanya dengan menelan sebelas pil dengan sebotol NyQuil.

Selesai mencerahkan isi hati, aku kehabisan napas karena terlalu banyak menangis. Randy mengamatiku dengan tenang, dan beberapa saat kemudian dia berkata, "Sepertinya kau harus

belajar bertahan hidup. Namun, bukan itulah makna kehidupan ini. Jangan sekadar bertahan hidup. Berusahalah hidup sejahtera.” Dia memegang lenganku dengan lembut. “Lupakan masa lalu, lupakan hal-hal buruk yang pernah terjadi, dan belajarlah untuk hidup sejahtera. Berjanjilah kepadaku bahwa kau akan berusaha dan melakukannya.”

Dengan air mata bercucuran, aku menyambar tangan Randy. “Aku berjanji.”

Selama tiga tahun, kegiatan menulis merupakan penyaluranku untuk keluar dari dunia gelap gulita yang kutempati. Menjelang tahun 2013, aku sudah menjadi penulis resmi dan menghasilkan empat novel lengkap. Jadi, selama dirawat di rumah sakit psikiatri, kugunakan penyaluran itu dan kutulis buku harian berisi pengalaman-pengalamanku. Hanya dalam tiga hari yang sangat menakutkan sekaligus membuka pikiran, aku telah belajar lebih banyak daripada yang dipelajari beberapa orang seumur hidup mereka. Para perawat menegur usaha bunuh diriku itu, dan memintaku menghargai hidup penuh anugerah yang kumiliki. Teman teman baru di tempat itu menyemangatiku, dan yang terpenting, menunjukkan betapa aku diberkati.

Maka pada hari ketiga, aku meninggalkan rumah sakit dengan motivasi untuk menciptakan hidup yang layak dijalani. Aku memang harus banyak meminta maaf, meninggalkan kebiasaan buruk, dan memperbaiki hubungan, tetapi aku berhasil memulihkan diri. Aku berhenti menggunakan narkoba dan berubah menjadi orang yang lebih baik. Setahun kemudian, aku masih bekerja sebagai penulis dan menjual keempat novelku secara *online*. Selain itu, aku juga mengelola usaha nirlaba berbasis musik dan sebuah perusahaan topi amal yang memberikan hasil penjualan kepada para pasien rumah sakit. Aku menempati rumah dengan suasana

stabil dan dikelilingi sahabat-sahabat baik. Akhirnya aku bisa mengcap kebahagiaan yang selama ini kudambakan. Aku bukan sekadar penyintas lagi. Sekarang aku menjalani kehidupan indah bukan untukku seorang, melainkan untuk sahabat-sahabat yang telah menyemangatiku selama melewati saat-saat paling gelap di rumah sakit itu. Aku menepati janjiku, mulai lagi dari awal, dan akhirnya belajar hidup sejahtera.

Haylee Graham

Memandang ke Depan, Menoleh ke Belakang

*Tak seorang pun bisa kembali ke masa lalu dan
memulai awal baru, namun siapa pun bisa memulai
hari ini dan membuat akhir yang baru.*

—MARIA ROBINSON

Hari itu darah mengalir dari lutut, siku, dan wajahku, se-mentara aku berjalan ke rumah dengan terpincang-pincang dan menangis kesakitan. Aku baru terjun dan jatuh dengan wajah menghadap ke bawah, dalam upaya menyelamatkan timku ketika kami bermain invasi pangkalan. Ketika itu usiaku sekitar delapan tahun, dan mengharapkan simpati atas luka-lukaku hanyalah khayalan belaka. Yang jelas, begitu melihat keadaanku, Ibu menjambak rambutku dan mengguncang-guncangku bak boneka kain. Kejadian itu sekadar pendahuluan sebelum pukulan-pukulan yang kemudian menyusul. “Sudah berapa kali aku melarangmu berlarian,” teriaknya.

Sejak kecil aku sudah terbiasa dengan kekerasan. Aku dibersarkan dalam keluarga yang menganggap sah-sah saja untuk memukuli anak-anak secara fisik supaya mereka berperilaku seperti semestinya. Pemukulan terhadap anak sudah dijadikan sistem teruji

dan tepat. Menurut keluargaku, tak seorang pun pernah terluka serius karena cara ini. Fakta bahwa tidak ada yang kemudian menjadi penjahat atau pecandu di dalam klan kami, merupakan kesaksian tentang keampuhan sistem ini. Karena itu, untuk apa menghentikan metode yang sudah terbukti berhasil? Nenek buyut memukuli Nenek, dan Nenek memukuli Ibu. Dalam kasus kami, sejak ayahku meninggal saat aku baru berusia dua tahun, Nenek dan Bibi membantu Ibu dalam membesarkanku dan kakak-kakak perempuanku. Itu berarti ada dua pasang tangan lagi yang bisa memukuli kami.

Ini bukan rahasia lagi. Aku masih ingat bagaimana Nenek selalu membangga-banggakan perilaku baik keenam anaknya. Itu bisa tercapai karena mereka merasakan pukulan.

Dalam generasiku, terdapat banyak cara untuk memukul: dengan tangan, dengan gagang sapu, dengan sandal, atau dengan tongkat kayu. Tidak ada aturan jelas tentang kekerasan yang masih membenarkan pemukulan. Selain karena berlarian, aku juga akan dihajar dengan tongkat kayu apabila bertelanjang kaki di rumah. Juga karena melakukan hal-hal buruk seperti membantah (oh ya, yang satu ini berada di puncak daftar), atau karena melempari beranda tetangga dengan lumpur. Kadang-kadang aku dihajar karena berada di tempat dan waktu yang salah. Tergantung dari suasana hati si pemberi hukuman (Ibu, Nenek, atau Bibi), aku menerima pukulan di bagian tubuh mana pun dengan salah satu alat tersebut di atas—tidak peduli di mana atau dengan siapa aku berada.

Aku telah mendapatkan begitu banyak pukulan di masa kecilku, hingga ibuku bertanya-tanya apakah aku sudah imun terhadap rasa sakit, seperti halnya bakteri tertentu sudah kebal terhadap antibiotik. Pada akhirnya, bukan pukulan fisik itulah yang paling menyakitkan bagiku.

Ketika aku berusia sebelas tahun, ibuku meninggalkan rumah untuk bekerja, dan tidak pernah pulang selain berkunjung dua tahun sekali. Hal ini menghancurkan hatiku. Aku menyimpan fotonya di bawah bantal, dan menangis setiap malam selama paling tidak satu bulan. Luka hatiku tetap menganga, lama sesudah air mataku kering.

Di bawah pengawasan Nenek dan Bibi, pemukulan terus terjadi. Bagaimanapun, lidah Bibi yang tajam itulah yang paling menghancurkan rasa percaya diriku. Bibi gemar mengejek penampilanku sesuka hati. Dia menjulukiku dengan sebutan-sebutan jelek dan memanfaatkan setiap kesempatan untuk melontarkan penghinaan. Dia akan berkata, "Aku berani bertaruh kaupikir kau terlihat sangat cantik dengan anting-anting itu, kan?" Atau "Bisa kubayangkan penampilanmu saat berdansa—mirip mayat yang merangkak keluar dari kuburnya lalu berusaha bergoyang pinggul sehingga hancur berkeping-keping." Sering kali pernyataan itu diikuti gelak tawa terkekeh mirip nenek sihir, dengan tujuan lebih menyakiti.

Dia juga tahu persis cara menambah kekuatan. Pendidikan sangat berarti bagiku. Ini merupakan jalan keluarku dari kesengsaraan dan kemiskinan. Di sekolah, aku merasa yakin tentang apa yang bisa kucapai. Namun, Bibi tidak memberiku kesempatan itu. Dia menyingkirkan harapan terakhir yang selama ini mampu mendorongku untuk maju, dengan mengingatkanku seperti biasa—"Kaupikir kau punya kesempatan untuk kuliah? Ah-ah, mana mungkin dengan jumlah uang yang dikirimkan ibumu itu."

Ketika segala sesuatu tampak gelap, aku menguatkan hati dengan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi padaku kelak. Aku percaya bahwa setiap kali seseorang diperlakukan dengan buruk, Tuhan akan memastikan supaya kerugian orang tersebut ditebus dengan satu atau lain cara. Aku terus berpegang pada keyakinan

itu bagaikan pelampung di samudra luas tanpa kapal lain di sekelilingku.

Pada malam hari, aku sering berbaring di tempat tidur dalam keadaan terjaga, sambil menatap siluet pohon di balik tirai tipis jendelaku. Di tengah kegelapan, bayang-bayang di dinding, dan desir kipas angin, aku merenungkan penderitaanku yang tidak boleh kuutarakan kepada orang-orang yang memperlakukanku dengan tidak adil. Di tengah saat-saat seperti inilah aku menyadari bahwa aku, Ibu, Nenek, dan Bibi memiliki satu persamaan—kami semua adalah korban asuhan yang sama. Apakah aku akan bersikap sama ketika mempunyai anak kelak? Aku berjanji untuk dengan sekuat tenaga tidak bersikap seperti itu. Aku berjanji untuk menghapus tradisi menganiaya yang selama ini dianut keluargaku. “Anak-anakku tidak akan mengalami hal seperti ini,” sumpahku.

Karena masa kini tidak menjanjikan apa pun yang indah, aku mengalihkan pandangan ke masa depan. Masa ketika aku tidak lagi hidup dalam kemiskinan, tidak disiksa lagi, dan tidak merasa tak berdaya lagi. Setelah mengisi pikiran dengan hal-hal positif tentang apa yang akan terjadi kelak, aku terbangun di pagi hari untuk menghadapi hari baru.

Kemudian tiba-tiba saatnya ketika berkat yang kunahtikan itu menjadi kenyataan. Pada usia tiga belas tahun, aku mengikuti ujian kompetisi secara nasional, sehingga memperoleh beasiswa di salah satu SMA paling bergengsi di seluruh negeri. Beasiswa itu mencakup biaya transpor dan pemondokan—tiketku untuk keluar dari rumah. Mengenai kuliah, memang benar bahwa ibuku tidak akan mampu mengirimkannya untukku. Ternyata dia tidak perlu mengeluarkan uang sepeser pun. Aku dinyatakan memenuhi syarat untuk menerima beasiswa yang memampukanku meraih gelar sarjana dari salah satu perguruan tinggi terbaik di seluruh negeri.

Setelah lulus, aku mendapatkan pekerjaan yang sangat dicari orang dan membuka peluang besar bagiku.

Bertahun-tahun kemudian, ibuku mengaku betapa dia menyesal karena telah memukuli kami waktu masih kecil. "Seandainya saja aku mengetahui hal yang kuketahui sekarang," katanya. Aku sering bertanya-tanya apa jadinya dengan hidupku seandainya aku menjalani masa kecil dengan lebih baik. Bagaimanapun, ini tidak begitu penting, kan? Yang lebih penting adalah, aku berhasil bertahan meskipun masa kecilku tidak bahagia, dan aku justru menjadi lebih kuat karenanya.

Setelah punya anak sendiri, aku berjuang menepati janji yang kubuat ketika kecil dulu. Meskipun berusaha keras menjadi orangtua yang penuh kasih sayang, amarahku terkadang meluap sehingga aku juga bertindak seperti para wanita yang dulu membeskanku.

Setelah dipikir-pikir, ironis juga bagaimana hidup ini berjalan. Waktu kecil, aku mendapatkan kekuatan dengan memandang ke masa depan. Sekarang setelah dewasa, aku tahu bahwa satu-satunya cara untuk mampu mengatasi pergumulanku adalah dengan menoleh ke belakang. Hanya dengan menyembuhkan luka-luka yang kuperoleh pada masa kecillah aku bisa menjadi orang yang lebih bahagia dan orangtua yang lebih baik bagi anakku.

Jacqueline Lauri

Kenangan Menakutkan

Impian bisa diperbarui. Tidak peduli usia ataupun kondisi kita, masih terdapat kemungkinan yang belum dimanfaatkan di dalam diri kita dan keindahan baru yang menanti saat dilahirkan.

—HELEN KELLER

Kenangan menakutkan perihal ketagihan narkoba yang dialami putraku Jimmy berusaha memasuki pikiranku. Hari masih pagi, namun kelembapan udara sudah membuat tubuhku terasa lengket. Aku duduk di luar di kursi beranda putriku Allison. Bayang-bayang gedung apartemennya dan angin sepoi-sepoi membuatku lega sedikit. Bunga-bunga merah jambu bermekaran dan bergoyang di pot, sementara Rocky, anjing Allison, berbaring di kakiku.

Beberapa mobil melintasi jalan di depanku, di tengah kawasan padat ini—kegiatan pagi hari tidak sesuai dengan jadwal kebanyakan orang pada hari Sabtu. Rasanya asyik juga berkunjung ke kota dan tinggal di apartemen putriku sampai jaringan listrik di rumah kami pulih kembali. Badai semalam membuat banyak orang terpaksa tinggal dalam gelap. Kami sungguh beruntung karena di rumah Allison masih terdapat aliran listrik dan tempat sejuk untuk tidur. Bagaimanapun, hidup di kota ini setiap hari

tidaklah cocok bagiku. Aku akan dengan senang hati kembali ke kota kecilku di pedesaan.

Satu jam berlalu, dan antrean kendaraan di lampu lalu lintas semakin panjang saja. Beberapa orang melintas di trotoar. Aku bertanya-tanya apa yang sedang mereka pikirkan. Apakah mereka sedang menyusun rencana harian? Mencemaskan keadaan keuangan mereka? Menyingkirkan kenangan menakutkan seperti yang sedang kulakukan?

Bagaimanapun, aku tidak sanggup menyingkirkan kenangan itu lagi. Kenangan yang datang bertubi-tubi bak angin topan menerpa jendela. Aku mengenang kembali hari ketika kami mengusir Jimmy dari apartemennya. Dulu dia tinggal di sini bersama Allison. Sungguh pengalaman mengerikan ketika kami terpaksa mengusir putra kami ke jalanan, sehingga menjadi gelandangan seperti para morfinis lain. Hari itu dia keluar hendak mendapatkan narkoba dengan uang yang dicurinya dari Allison. Waktu dia kembali, di beranda inilah dia berdiri sambil meminta supaya kami mengizinkan dia masuk, atau setidaknya memberi dia senjata yang tersimpan di kamarnya. Ayahnya memegang linggis, siap bertarung dengan sang anak.

Sebagai pecandu, Jimmy telah berulang kali mencuri uang dari kami. Sudah tiba saatnya untuk melawan. Ayahnya mencengkeram linggis itu lalu melambungkannya dengan ringan sementara berkata kepada Jimmy, "Kau boleh menunggu di sini kalau mau, tapi kau tidak boleh masuk. Aku telah memanggil polisi, dan kita lihat saja apakah mereka mau memberikan senjata itu kepadamu, atau apakah orang yang sedang menjalani hukuman percobaan diizinkan membawa senjata."

Jimmy sudah pernah dipenjarakan, menjalani rehab, dan hidup sebagai gelandangan. Sekarang dia bakal menjadi gelandangan lagi.

Entah kapan atau bagaimana hal ini bisa berakhir. Yang dapat ku-pikirkan hanyalah Jimmy yang terkapar mati karena kelebihan dosis jika kami mengusirnya. Kasih yang tegar sungguh berat bagi setiap anggota keluarga, namun terdapat risiko lebih besar yang mampu mencabut nyawanya apabila kami tidak mengambil tindakan ini. Jimmy meninggalkan lingkungan rumah bersama pacarnya yang juga pecandu narkoba, sebelum polisi tiba. Hatiku hancur berkeping-keping, salah satu keping lenyap bersama putra kami.

Kemudian aku mendengar raungan sirene. Banyak mobil polisi melesat memasuki area parkir, menghalangi setiap mobil lain supaya tidak bisa keluar dari situ, dan memblokir seluruh jalan. Para petugas polisi, yang mengenakan rompi anti peluru dan senjata yang diarahkan ke beranda, berlarian mendekat sambil berteriak-teriak, "Di mana senjatanya?" Mereka langsung memasuki apartemen dan menggeledah kamar Jimmy. Mereka menemukan kantong-kantong kosong bekas narkoba ilegal dan sejumlah besar jarum suntik. Ayahnya mengantar mereka ke mobil kami, tempat dia telah menyembunyikan senjata itu kalau-kalau terjadi perkelahian. Polisi menyita senjata itu, sebab baik Jimmy maupun pacarnya tidak diizinkan memiliki senjata. Ini adalah pelanggaran atas masa percobaan yang sedang mereka jalani.

Memang tidak menjadi masalah mengenang hal-hal ini, sebab sekarang Jimmy sudah bersih dan sedang tidur lelap di apartemen Allison, tanpa jejak narkoba di dalam aliran darahnya. Hidup sebagai gelandangan turut membantu menyadarkan dia. Jimmy telah mengubah hidupnya dan sekarang menjalani pekerjaan yang telah berlangsung selama empat tahun. Dia berlatih *taekwondo* dan mengikuti kuliah untuk menjadi pembimbing ketergantungan narkoba.

Minggu lalu aku mengamati bagaimana dia dalam seragam

putih seni bela diri tampil di depan kelas. Master Kim berkata, "Jimmy benar-benar hebat!" Aku duduk bersama para orangtua lain di kawasan penonton. Air mataku berlinang. Apakah mereka bertanya-tanya tentang apa yang sedang kupikirkan? Andaikata ada yang bertanya, aku akan menjawab sambil tersenyum lebar dan bangga, "Itu putraku!"

Susan Randall

Menulis Tentang Kesembuhanku

*Kasih adalah obat ajaib menakjubkan.
Mengasihi diri mendatangkan keajaiban dalam hidup kita.*

—LOUISE L. HAY

Sudah bertahun-tahun aku bergumul melawan kelainan psikologis yang disebut *body dysmorphic disorder* (disingkat BDD atau kelainan cacat tubuh). Selama masa penuh tantangan ini, aku terbiasa menolak penampilan dan bentuk tubuhku, karena berpikir aku terlalu jelek untuk tetap hidup. Aku merasa rendah diri, mengalami depresi, dan ingin bunuh diri.

Hampir setiap kali menatap cermin, aku seakan sedang melihat cermin di rumah ajaib pekan raya. Bagaimanapun, menurutku ini lebih mirip rumah horor, sementara aku terus berjuang melawan bayangan yang mengerikan itu. Sungguh menyedihkan, karena aku menghabiskan banyak waktu dalam upaya “memperbaiki” hal yang kusebut ketidaksempurnaanku itu, dan gagal. Aku dilingkupi kecemasan akut, paranoia sosial, dan sakit hati tak tertahankan.

Sudah beberapa kali aku berusaha bunuh diri. Kelainan ini tidak saja memengaruhi kehidupan sehari-hariku, tetapi juga hubunganku dengan orang-orang yang kucintai, pekerjaanku, dan kehidupan pada umumnya. Keadaan ini mencegahku pergi ke luar dan menikmati hidup sepenuhnya bersama orang-orang lain.

Di puncak pergumulan dengan diri sendiri ini, aku mulai menyadari bahwa satu-satunya jalan untuk keluar dari keadaanku adalah dengan menulis tentang siksaan yang menghancurkan hidupku itu. Demikianlah kegiatan menulis menjadi anugerah yang menyelamatkanku, suatu sumber kesembuhan. Setiap kali menulis, aku berhenti memikirkan kejelekan atau keinginanku untuk bunuh diri. Sebagai gantinya, aku membiarkan kesembuhan, transformasi, dan kehidupan baru berkembang dalam diriku.

Saat mulai menulis perihal perjuanganku melawan BDD, kudapati bahwa kegiatan ini sungguh mengobati dan memerdekkakan, sementara aku mengatasi luka-luka di masa lalu dan belajar mengasihi diri sendiri. Seorang terapis pernah berkata kepadaku, "Ketika kau belajar mengasihi diri sendiri dengan cara sehat, itulah salah satu anugerah terbesar yang bisa kauberikan kepada dirimu dan juga orang lain." Peningkatan semangat ini menghasilkan masa depan yang lebih cerah, tidak saja bagiku, tetapi bagi orang-orang yang kukasihi juga.

Setelah merampungkan tulisan yang kutawarkan kepada penerbit, dengan harapan bisa menolong orang lain, aku meletakkan naskahnya di rak selama satu setengah tahun. Sementara menunggu, aku terinspirasi untuk terus menulis, namun untuk golongan pembaca lain. Aku mulai menulis renungan Kristen khusus untuk wanita, bagi organisasi hebat bernama Power to Change. Renungan mingguanku ditetapkan, diterbitkan, dan diedarkan kepada lebih dari 20.000 perempuan di seluruh dunia. Aku tidak saja mengubah arah hidupku dengan menulis, tetapi juga diberkati dengan peluang untuk menjadi Blog Mentor, sebuah posisi yang memampukanku melayani orang-orang di seluruh dunia yang mengalami kepedihan.

Dengan berjalaninya waktu, aku tahu bahwa sudah tiba saatnya menerbitkan buku yang kusisihkan di rak itu. Demikianlah aku

bersiap-siap menerbitkan buku berjudul *Arise My Daughter: A Journey from Darkness to Light*. Jauh di lubuk hatiku, aku tahu buku ini akan menjadi sumber berharga bagi mereka yang membacanya—yaitu orang-orang yang bergumul dengan perjuangan serupa.

Hari ini aku masih tetap menulis. Aku percaya bahwa kegiatan menulis ini telah menyelamatkan dan memberiku tujuan hidup. Aku orang yang telah diubahluar dalam, dipenuhi keinginan untuk menjangkau orang-orang lain melalui tulisan, *blog mentoring*, dan memimpin kelompok kecil perempuan.

Kusangka aku takkan mungkin lepas dari kepedihan masa lalu dan kelainan yang mengacaukan kehidupanku. Namun, aku begitu bersyukur bahwa sangkaanku ternyata keliru. Begitu mulai menulis, membuat catatan harian, dan menjangkau orang lain, aku pun menemukan cara baru untuk menjalani hidup. Melalui semua ini, aku belajar bahwa tanpa mengasihi diri seperti apa adanya, hampir mustahil untuk bisa mengasihi orang lain.

Barbara Alpert

Sarat dengan Kemungkinan

*Begitu semua pergumulan telah teratasi,
keajaiban bisa terjadi.*

—MAO ZEDONG

Hari masih pagi pada perayaan St. Patrick itu, dan hujan menyapu jendela dapurku bagaikan kabut kelabu. Para penonton pawai telah berkumpul di jalan, dan aku menjulurkan leher untuk bisa melihat sekilas keramaian di bawah. Aku beringsut kikuk di kursi kayu yang telah menjadi kuburanku. Asap rokokku bergelung di bawah kaca jendela yang retak, sementara angin dingin berembus dari arah Sungai Hudson.

Seorang anak kecil menyerahkan uang kepada penjual asongan di jalan, kemudian berlari menjauh sambil membawa bendera berwarna cerah. Aku tersentak bahagia sesaat melihat kegembiraan anak itu. Hal ini membantuku mengalihkan perhatian dari kecemasanku. Semalam suamiku tidak pulang ke rumah, dan aku tidak menyalahkannya. Seorang perempuan mendongak sambil tergelak saat pemimpin *band* membisikkan sesuatu di telinganya. Bagaimana kalau aku berjalan-jalan sejenak dan menjadi bagian dari perayaan ini?

Tanganku gemetar saat minuman rum menyentuh bibirku. Sarapan. Aku bertanya-tanya apakah minuman ini mampu me-

ngenyahkan kepedihan jiwaku. Memangnya siapa yang kutipu? Aku perempuan kacau yang tak berguna. Sudah tiga hari ini aku tidak mandi. Di jalanan di bawahku terdapat orang-orang normal yang mempunyai tempat tinggal dan kehidupan untuk dijalani.

Bagaimanapun, aku merasa lebih aman di sini. Aku bagaikan bayang-bayang di balik kusen jendela yang tidak diperhatikan siapa pun. *Marching band* mulai bergerak di luar, dan aku beranjak menjauh.

Suatu pagi lain, aku melihat matahari terbit kembali. Kepalaku pening saat aku berdiri. Kapan aku terakhir makan sesuatu? Jantungku berdebar kencang dan kusangka ajalku sudah dekat. Aku merasa begitu kesepian. Aku melangkah tertatih-tatih melintasi kamar, dan sehelai koran gemeresik terinjak olehku. Aku memungut koran itu dan menatapnya dengan linglung. Sesuatu harus berubah. Aku tidak punya apa-apa. Tidak punya suami, uang, maupun martabat.

Aku mencari bagian petunjuk gereja yang mungkin bisa memberiku harapan. Aku merasa kebas. Sekarang air mataku bercucuran deras membasahi pipi. Aku meremas kertas koran itu lalu mencampakkannya. Putraku yang tampan dan baru berusia enam tahun bergerak dalam tidurnya di kamar lain. Bila dia bangun nanti, aku akan berusaha terlihat waras. Bila aku tidak segera sembuh, dia bisa saja berhenti menyayangiku.

Aku memandang sekelilingku dengan panik. Tidak ada lagi yang bisa kukerjakan. Aku ingin sekali terlepas dari kepedihan yang menderaku tanpa henti ini. Tanpa bisa dijelaskan, tiba-tiba aku terpikirkan untuk berdoa. Aku masuk kamar tidurku dan menyalakan lilin, lalu meletakkannya di lantai. Aku berlutut dengan

kepala tertunduk, lalu merasakan kehangatan di pipiku. Hidungku melesak ke karpet, sedangkan dadaku basah karena menangis tanpa suara.

Aku berbisik, "Tuhan, jika Engkau betul-betul ada dan nyata, aku sangat membutuhkan pertolongan. Kumohon, tolonglah aku."

Aku berjalan terseok-seok melewati pintu logam. Mereka hendak merawatku untuk detoksifikasi. Jam berdetak terlalu nyaring. Pasien-pasien lain tampak berbahaya. Keringat dingin membasahi seluruh tubuhku, sedangkan perutku terasa kosong.

Mereka bertanya, "Tahukah kau mengapa kau berada di sini, Megan?"

Aku menjawab, "Aku ingin belajar."

Aku masuk bak mandi dan membiarkan uap air hangat memenuhi paru-paruku yang letih. Sekarang Hari Paskah, dan aku ingin sekali berjalan bertelanjang kaki di rumput bersama putraku. Aku bersyukur bisa melakukan hal sederhana. Rasanya pasti asyik. Aku belum mampu menangani banyak hal. Aku belum lama sembuh dan masih merasa malu. Semalam, dalam pertemuan kesembuhan, mereka berkata, "Rasanya akan berbeda sebelum kalian sembuh total." Aku tahu orang bersedia menerima keberadaanku, tetapi tidak suka juga dicap sebagai orang yang kecanduan alkohol. Namun, tidak jadi masalah. Sekarang aku sudah menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar daripada diriku. Aku mulai mengerti bahwa sebenarnya aku bukanlah manusia mengerikan. Ya, aku

memang sudah berdusta, dimanipulasi, dan membiarkan diriku tersiksa. Tapi hari ini aku bukanlah orang seperti itu. Mungkin ada beberapa orang yang berkata bahwa aku tidak pantas merasakan damai. Namun, itulah yang kurasakan. Aku tidak sendirian. Cahaya kasih karunia mengisi hatiku. Aku lalu merosot lebih dalam menikmati air hangat di bak mandiku.

Hari ini mobilku mogok lagi. Aku dilingkupi kecemasan tentang bagaimana aku bisa sampai di tempat pekerjaan atau membayar ongkos perbaikan mobil. Aku perlu tetap tenang dan terfokus pada apa yang sekarang ini masih kumiliki. Aku masih mempunyai rumah, keluarga, pekerjaan yang bagus, dan orang-orang yang peduli padaku. Aku tidak bermabuk-mabukan lagi, namun belum lama. Seluruh tanggung jawab ini terlampau berat bagiku. Apa yang harus kulakukan? Aku tidak mampu menemukan keseimbangan. Aku sudah bosan dengan mobil bobrokku. Aku bekerja begitu keras tapi tidak maju-maju juga. Aku berusaha tidak marah kepada kekuatan yang menekanku. Aku melakukan segalanya dengan benar, namun tetap saja dihukum! Perutku melilit dan aku pun menuju kamar kecil.

Sementara aku duduk di toilet, air mataku mengalir. Bagaimanapun, air mata ini juga mampu membersihkan sikapku. Aku bisa mendengar suara para perempuan bijak yang mengingatkanku bahwa pikiranku menuju arah yang berbahaya. Saat sedang kesal, aku bisa saja menciptakan kekacauan yang kutakuti itu. Ambil napas dalam-dalam dengan perlahan. Carilah sesuatu yang bisa dihargai. Aku lalu mengawali dengan niat, “Aku ingin merasa bersyukur. Aku ingin merasa damai.”

Saat itu juga aku teringat akan seorang pria di kantor yang membicarakan seorang perempuan muda yang usus besarnya harus diangkat. Aku lalu membatin, "Ya ampun, Megan. Setidaknya kau masih memiliki usus besar!" Sekarang aku bisa menertawakan kekonyolanku. Aku pernah mengatasi hal-hal yang lebih buruk daripada mobil mogok. Aku tertawa sekaligus menangis, dan ketegangan itu pun sirna.

Hari ini aku berada di tempat rehabilitasiku dulu untuk menengok teman dan mengembalikan apa yang pernah diberikan kepadaku. Aku bisa memaafkan diri sendiri ketika melayani orang lain dengan toleransi dan sikap menerima. Belakangan ini harus kuakui bahwa aku agak bingung dalam menjalani hidup. Aku memang menghargai pekerjaanku, menghadiri latihan *softball*, dan menyiapkan makan malam. Saat berdiri di lobi tempat rehab, aku melihat bagaimana keadaanku dahulu. Namun, kenangan tempat ini tidak menuntutku. Aku bukan lagi orang yang rapuh dan bingung. Aku merasa sigap dan siap. Aku bagaikan lingkaran utuh. Banyak kebenaran yang telah kualami dalam hidupku, masing-masing mengarah kepada yang berikut. Sambil tersenyum simpul, aku maju dan menerima diri sendiri.

Aku sedang berbaring di ranjang, merasakan belaian sinar mentari pagi. Pikiranku terasa bagaikan kabut, dan aku merasa segar kembali. Masa depan memang sebuah misteri, tetapi pengetahuan tidak harus berarti merasa seperti menanggung seluruh tanggung jawab.

Aku tidak unik, tetapi sekarang cukup berani untuk berkata bahwa aku mampu memaafkan diri sendiri dan layak merasakan sukacita.

Aku merasakan sukacita ini begitu rupa sehingga mampu membagikannya kepada orang lain. Kurasa aku akan membagikan kisahku supaya orang lain bisa tahu bahwa mereka pun hampir memasuki tahap metamorfosis yang sangat indah. Hari ini aku percaya kepada keajaiban, sebab akulah salah satunya.

Megan McCann

Melawan Tantangan Kesehatan



Pengharapan Mengalahkan ALL

Adakalanya aku didera perasaan merana yang teramat liar, tanpa harapan, dan akut, namun melalui semua itu aku cukup yakin bahwa masih bisa bernapas adalah hal yang luar biasa.

—AGATHA CHRISTIE

Aku terbangun pada Hari Natal dan menggeliat kesakitan. Semua hadiah Natal langsung terlupakan sementara kami bergegas ke rumah sakit. Setelah menjalani sejumlah pemeriksaan, aku harus dirawat. Trombositku hanya mencapai 3.300, padahal jumlah normalnya adalah lebih dari 150.000.

Beberapa hari kemudian diagnosiku keluar. Leukemia. Acute Lymphoblastic leukemia (ALL), tepatnya dengan kromosom Philadelphia. ALL merupakan jenis leukemia yang berkembang cepat. Kami harus bertindak tidak kalah cepat dalam menangannya. Sebelum sempat memproses bagaimana nyeri di punggung dan dada dapat berubah menjadi kanker, aku sudah dipindahkan ke rumah sakit di kota lain yang memiliki ruangan khusus untuk transplantasi.

Aku belum pernah meninggalkan putraku yang berusia enam tahun, bahkan satu malam pun. Bagaimana aku harus me-

nyampaikan kepadanya bahwa Mom harus menginap di rumah sakit, boleh jadi selama berbulan-bulan? Yang lebih parah, bagaimana harus kujelaskan bahwa seandainya keadaan tidak berjalan baik, dan Mom mungkin takkan pernah bisa pulang? Bagaimana kita menyampaikan hal seperti itu kepada anak kita? Bagaimana kita menyampaikannya kepada diri sendiri?

Karena ketika itu sedang musim sakit flu, putraku tidak diizinkan menjengukku. Anakku membutuhkan ayahnya, jadi kuminta suamiku pulang untuk menemani dan menghiburnya. Aku sendirian di rumah sakit menonton acara ulangan di TV. Aku merasa putus asa saat membayangkan tidak dapat melihat anakku tumbuh besar. Itulah hal yang paling menghancurkan hatiku.

Sejak dulu, membaca dan menulis buku merupakan pelarian dan penghiburanku. Namun, dengan pengobatan yang kuterima sungguh mustahil bagiku untuk cukup terfokus sehingga dapat berpikir jernih. Rasanya seolah-olah sebagian diriku telah diambil. Kesehatan, keluarga, dan sekarang kemampuanku untuk berpikir—apa lagi yang akan diambil dariku?

Dengan hanya menjalani kemoterapi, tingkat keberhasilanku untuk sembuh cuma dua puluh persen. Transplantasi sumsum tulang akan meningkatkannya menjadi tiga sampai lima puluh persen, namun juga dengan dua puluh persen kemungkinan bisa mati karena transplantasi itu sendiri. Kusangka kemungkinan ini akan menjadi tantangan terbesar bagiku. Ternyata tidak.

Rumah sakit tidak bersedia menjalankan transplantasi, kecuali pihak asuransi bersedia menutup seluruh biaya. Pada saat bersamaan, berita di TV menyiarkan wawancara dengan seorang pria. Dia memiliki asuransi negara bagian, namun mereka menolak membayai transplantasi. Laki-laki itu meninggal sementara aku sendiri menunggu berita dari perusahaan asuransiku.

Kalaupun aku menjual seluruh harta milikku, yaitu rumah, mobil, bahkan seluruh pakaian termasuk yang kukenakan—aku takkan memiliki cukup uang untuk membayarnya. Untung saja kami telah memilih jumlah jaminan asuransi tertinggi di kantor suamiku, sehingga biaya transplantasiku akan ditutup.

Namun, pertama-tama kami harus menemukan seseorang yang cocok menjadi donor.

Saudara perempuanku menjalani tes untuk melihat apakah dia bisa menjadi donorku, namun ternyata tidak cocok. Saudara laki-lakiku menghilang dari kehidupan kami tidak lama sesudah kematian ibuku akibat kanker ovarium. Sudah lebih dari sepuluh tahun kami tidak mendengar berita darinya. Kemenakan perempuanku berhasil menghubunginya lewat internet dan saudaraku langsung terbang dari Washington untuk menjalani tes. Dia menawarkan diri untuk pindah supaya dapat mengurusku, karena aku bakal membutuhkan pendamping selama 24 jam sesudah menjalani transplantasi.

Kanker yang mengancam nyawaku itu telah membawa pulang saudaraku.

Reuni itu terasa manis sekaligus pahit ketika mereka berkata dia pun tidak cocok menjadi donorku. Aku memerlukan donor dari orang lain yang tak dikenal. Orang berdarah campuran sepertiku memang sulit menemukan donor yang cocok. Banyak yang tidak pernah berhasil. Aku mempersiapkan diri untuk mati.

Dengan hati remuk, suatu hari aku bertanya kepada ahli kanker yang menanganiku, apakah masih terdapat harapan. Jawabnya, “Selalu ada harapan.”

Ternyata dia benar. Mereka berhasil menemukan donor yang cocok.

Sebelum menjalani transplantasi, aku harus menjalani kemo-

terapi terlebih dulu, termasuk suntikan kemoterapi langsung ke tulang belakangku. Aku juga harus menjalani biopsi tulang lagi, yang berarti bahwa jarum suntik yang sangat besar akan ditancapkan ke tulangku guna mengambil contoh sumsum untuk dites. Tahukah kau bahwa tulang tidak bisa dibius? Rasa sakitnya sungguh luar biasa. Adakalanya aku menyangka tidak bakal bisa tahan, namun ternyata bisa.

Untuk mengatasi hal itu, selama menjalani terapi aku membuat *vlog* yang jenaka sekaligus sedih, dan menyebarluaskan lewat internet. Orang-orang yang sama sekali tak kukenal berkomentar bahwa aku telah menginspirasi mereka.

Suatu pagi aku terbangun dan mendapati sebagian besar rambutku tertinggal di bantal. Aku menulis *haiku* dan memasangnya di internet bersama gambar diriku yang botak namun tersenyum. Aku menyuruh putraku menggambar kulit kepalaiku dengan spidol supaya dia tidak takut.

Begitu menjalani jeda yang meningkatkan peluang keberhasilan transplantasi, aku menerima sumsum melalui transfusi biasa. Efeknya sungguh melemahkan. Aku menerima morfin melalui transfusi untuk mengurangi rasa sakit, dan tidak bisa makan. Karena terjadi komplikasi, aku dirawat di rumah sakit selama 44 hari.

Bertahan hidup seperti ini merupakan salah satu hal terberat yang pernah kualami. Bagaimanapun, aku terus berjuang. Setiap hari aku turun dari tempat tidur dan melakukan gerakan senam sebisa-bisanya. Aku membayangkan putraku lulus dari SMA. Jika aku bisa bertahan hidup melalui kemauan keras semata, aku pasti akan melakukannya.

Aku terperanjat saat tahu betapa kekuatanku telah merosot sejauh ini. Melangkah melintasi kamar saja bisa menguras tenagaku. Suatu hari, tanpa kuduga, kedua kakiku tidak kuat menyangga

tubuhku. Aku tidak mampu bangkit berdiri, dan pintu terganjal oleh tubuhku sehingga tidak seorang pun bisa masuk untuk menolongku. Aku terpaksa merangkak untuk beranjak dari situ supaya bisa mendapat pertolongan.

Hidungku mimisan selama tiga jam, tepat sebelum menjalani transfusi darah. Wajahku terasa aneh, jadi aku melihat ke cermin. Dengan perban membungkus hidung, memar-memar di seluruh lengan karena kadar trombosit yang rendah, dan mata membengkak, aku menjawab pertanyaan perawat, "Aturan pertama Fight Club adalah...." lalu tertawa.

Kedengarannya mengerikan—dan memang mengerikan—namun kami mengatasinya dengan gelak tawa, doa, dan air mata. Aku bercanda dengan suamiku saat dia membantuku untuk mandi, bahwa sejak bulan madu, dia tidak begitu sering berada di kamar mandi bersamaku. Aku telah belajar menopang diri supaya tidak terjatuh. Saat aku benar-benar jatuh, aku menyebut putraku sebagai pahlawanku karena telah membantuku bangkit berdiri. Dia tampak sangat bangga. Aku berjalan kaki setiap hari, makin lama makin jauh, demi menambah kekuatan.

Tidak lama sesudah keluar dari rumah sakit, ayahku meninggal tanpa diduga. Hatiku sangat hancur. Sudah berbulan-bulan keadaanku tidak cukup sehat untuk bisa menengoknya. Terpuruk dalam depresi akan menghambat proses kesembuhanku. Karena itu aku mengenang Malam Natal sebelum aku didiagnosis sakit, dan sebelum ayahku tiada. Aku senang karena masih sempat mengatakan kepadanya beberapa hari sebelum meninggal, bahwa transplantasinya berhasil—tidak ada lagi tanda-tanda kanker di tubuhku.

Sesudah Natal, yakni setahun sesudah diagnosis yang mengubah hidupku, aku menyadari bahwa sudah tiba saatnya beralih dari

berjuang untuk bertahan hidup ke menjalani hidup ini. Meskipun aku bisa saja berputus asa menghadapi cobaan berat, aku memilih untuk menghitung berkat. Misalnya dukungan teman-teman dan keluarga, kembalinya saudara yang pernah pergi jauh, dan kedermawanan luar biasa orang tak dikenal yang mendonorkan sumsum dan kehidupan untukku.

Sekarang, tiga tahun kemudian, kami menabung untuk bisa mengunjungi Disney World, tanpa kursi roda. Alangkah senangnya putraku ketika seluruh keluarga berkemah di Grand Canyon. Aku baru menyelesaikan novel keduaku. Aku bekerja sama dengan *Be The Match* guna mempersesembahkan hidup bagi orang lain. Natal tidak lagi menjadi kenangan buruk. Aku telah mengatasi sejumlah tantangan yang kukira takkan pernah bisa kulakukan. Hidupku benar-benar diberkati.

Rissa Watkins

Apa yang Diperbuat Kanker Bagiku

Kanker yang menakutkan itu telah mengubah hidupku.

*Aku mensyukuri setiap hari baru yang
kujalani dengan tubuh sehat.*

Kanker telah membantuku memprioritaskan hidup.

—OLIVIA NEWTON JOHN

Saat berusia 35 tahun, aku berdiri di bawah pancuran kamar mandi dan merasakan sesuatu yang tidak biasa. Aku mengecek sekali lagi. Jelas terdapat benjolan di payudaraku. Sepanjang malam itu aku gelisah dan terus meraba, sambil berdoa itu hanyalah imajinasiku, suatu anomali, apa pun selain benjolan. Ketika pagi berikutnya tiba, benjolan itu belum juga hilang. Begitu jam praktik dokterku tiba, aku menelepon. Selama beberapa hari berikutnya, para dokter menjalankan serangkaian tes padaku.

Saat mendengar diagnosisnya, duniku langsung berubah. Tanpa sejarah keluarga yang mengidap kanker dan pada usia 35, aku sama herannya dengan para dokter. Beberapa hari berikutnya aku seakan berjalan dalam kabut. Perasaanku berkecamuk dari panik ke penyangkalan. Ketika aku akhirnya menerima diagnosisku dan kenyataan yang baru, kuputuskan melakukan sesuatu bagi diri sendiri, yang tidak bisa dilakukan orang lain.

Pertama, aku harus menghadapinya. Dampak sesudah menj-

lani terapi menuntut perhatian penuh, baik secara mental, fisik, maupun spiritual. Aku ingin mendapatkan informasi lengkap, jadi aku mendatangi perpustakaan medis di dekat rumah. Aku menggali pengetahuan yang bisa kudapatkan dari majalah dan buku-buku kesehatan untuk mempelajari *ductal carcinoma*. Aku menuju bagian fotokopi dan memperoleh cukup banyak bahan bacaan tentang berbagai pilihan yang telah ditawarkan tim dokterku—pembedahan, kemoterapi, dan radiasi.

Keesokan paginya, aku menata artikel-artikel itu sesuai rencana terapi tiga langkah yang disarankan dokter. Supaya tidak tenggelam di dalam lautan informasi, aku hanya terfokus pada pembedahan—baik cara maupun alasannya. Sebelum memasuki ruang operasi, aku sudah mempersiapkan diri sebaik-baiknya bagaikan hendak kehilangan salah satu bagian tubuh.

Beberapa hari kemudian, tibalah saat yang paling menakutkan itu—memandang bayangan tubuhku dengan bekas luka operasi itu di cermin. Aku melepaskan lapisan perban terakhir. Meskipun tubuhku tampak seperti selimut kain perca, aku juga merasa bagaikan rangkaian perca yang disatukan oleh kasih sayang dan dukungan teman-teman serta keluarga selama minggu-minggu yang menegangkan itu.

Sementara menuju pemulihan, aku mempelajari informasi tentang kemoterapi dan penyinaran sedikit demi sedikit. Aku merasa lebih siap bekerja sama dengan dokter guna memilih opsi terbaik untuk memerangi penyakit ini. Bagiku, ini berarti menyetujui kemoterapi tetapi menolak saran dokter untuk menjalani radiasi. Cara ini bisa saja mematikan sebagian dari organ hati dan paru-paruku, padahal aku tidak bersedia membahayakan gaya hidupku demi “peluang” untuk memperpanjang hidupku.

Pertama kali menjalani kemoterapi, aku terpana. Tidak saja

karena aroma tajam bahan-bahan kimia membuatku sesak napas, tetapi juga karena ruangan luas itu dipenuhi deretan kursi panjang sehingga membuatku tersentak. Suasananya tidak seperti yang kubayangkan. Laki-laki dan perempuan tidak dipisahkan dalam bilik-bilik tersendiri atau dibiarkan tidak tahu apa pun tentang "setan" kemo itu. Sebaliknya, para pasien dijajarkan berderet-deret bak ternak yang terpasang di mesin pemerah susu. Karena merasa kurang nyaman memasuki saat-saat pribadi seperti ini, aku menghindari kontak mata dengan mereka yang terhubung dengan infus berisi cairan kimia. Sebaliknya, matakku terpusat pada perawat yang mengantarku masuk lebih dalam.

Dia menawarkan kursi panjang yang terletak di antara dua pasien lain yang sedang asyik mengobrol dengan santai, tanpa memedulikan infus berisi cairan kimia merah dan biru yang menetes ke dalam pembuluh darah mereka. Ketika duduk di antara mereka, aku meminta maaf karena interupsi yang kutimbulkan. Alih-alih merasa terganggu, keduanya malah melibatkanku di dalam percakapan mereka. Mereka memintaku berbagi kisah tentang diriku, kemudian berbagi tentang kisah mereka. Tidak lama kemudian aku menyadari bahwa jenis kanker yang kuidap bukan apa-apa dibandingkan dengan jenis kanker mereka. Bagaimana mungkin aku bisa merasa kasihan terhadap diri sendiri ketika orang lain mampu menangani hal yang lebih buruk?

Setelah satu jam menjalani kemoterapi, teman-teman baruku itu jatuh tertidur. Aku segera tahu bahwa rasa mengantuk itu merupakan efek samping yang disebabkan zat-zat kimia tadi. Aku mengeluarkan buku fiksiku dan mulai membaca. Dalam kunjungan-kunjungan berikutnya, sesi kemoterapiku justru menjadi semacam pelarian bagiku. Sementara cairan kimia itu menetes, aku seakan-akan berkelana ke tempat-tempat dan masa-masa lain.

Dengan demikian waktu yang kuhabiskan sementara terhubung dengan infus itu terasa tidak terbuang begitu saja.

Selama enam bulan berikutnya, rutinitasku terasa sederhana saja—pindah dari tempat tidur ke kursi panjang, lalu ke kamar mandi, dan kembali ke tempat tidur lagi. Pada hari-hari ketika merasa lebih sehat, aku menjalankan tugas-tugas rutin dan kembali bekerja.

Menjalani terapi selama berbulan-bulan telah mengikis kekuatanku. Aku belajar menerima tawaran kebaikan dari orang lain. Jika seseorang ingin membawakan makan malam untukku, aku berkata, “Baik, terima kasih.” Bagaimana dengan tawaran untuk membersihkan rumahku? Tentu saja. Berbelanja bahan makanan? Oh, silakan. Teman-teman dan keluargaku merupakan anugerah Tuhan yang tak terduga. Tanpa kehadiran mereka, sangatlah mudah bagiku untuk merangkak ke sudut gelap dan meringkuk meratapi nasib di situ.

Aku tahu bahwa pendekatan spiritualku dalam menghadapi tantangan kanker sama pentingnya dengan kesembuhan fisikku. Aku membaca ayat-ayat Alkitab perihal jamahan Tuhan yang menyembuhkan. Aku juga membayangkan bagaimana pahlawan Pac-Woman berkelana menyusuri peredaran darahku, sambil membabat sel-sel kanker. Pahlawan yang satu ini tidak punya rasa takut dan benar-benar tanpa ampun. Mulai dari jari kelingking kaki sampai ujung kepala, aku membayangkan seluruh jaringan tubuhku dibersihkan dari sel-sel jahat ini. Pola pikir seperti ini tidak saja menguatkanmu, tetapi juga membuatku terfokus pada perasaan dan tidak pada dampak fisik yang diakibatkan kanker pada tubuhku semata.

Pasien-pasien lain mengatakan kepadaku bahwa dibutuhkan paling tidak satu tahun bagi tubuhku untuk memperoleh kembali

energi seperti dulu, dan untuk bisa berpikir jernih kembali. Begitu aku terbangun dan merasa pulih seperti sediakala, aku tidak membuang-buang waktu. Aku membuka diri kepada kehidupan—orang-orang dan tempat-tempat baru, lebih banyak variasi, serta menikmati semuanya dengan sukacita tak terkira.

Kehidupan normalku telah berubah. Sekarang, aku tidak ragu lagi berkendara selama sembilan jam hanya untuk melihat burung langka, atau menyusup di rimba penuh ular di Amerika Selatan guna mengagumi bunga anggrek langka. Ketika ditawari untuk mencicipi makanan asing yang mengandung bahan-bahan aneh, aku berpikir, mengapa tidak? Mencicipi organ-organ dalam kambing tidak ada apa-apanya dibanding menaklukkan kanker.

Setiap orang melewati jalan berbeda saat menghadapi tantangan yang bisa mengubah kehidupan. Aku tentu saja lebih suka tidak terkena kanker, namun tanpa penyakit itu, aku mungkin saja kehilangan dua hal—peluang dan pertumbuhan. Sekarang, aku mampu menangani tantangan dan perubahan dengan semangat dan belas kasihan lebih tinggi. Selain itu, aku mensyukuri setiap hari, tidak peduli apa pun yang akan terjadi.

Gail Molsbee Morris

Ucapan Syukur atas Kemustahilan

Kasih ibu adalah bahan bakar yang memampukan manusia biasa mampu melakukan hal yang mustahil.

—MARION C. GARRETTY

Setelah aku melewati masa kehamilan tanpa kesulitan, kemudian melahirkan dengan susah payah menggunakan bantuan tang *forcep*, putra kami pun lahir. Aku rindu menjadi ibu yang baik dan bersyukur atas kehadiran bayi kecil dalam pelukanku ini. Aku dan suamiku Mark memang telah merencanakan kelahiran secara alami, termasuk musik dan penerangan lembut di ruang persalinan, air hangat untuk memandikan si bayi setelah lahir, dan ikatan batin melalui pemberian ASI. Namun, masalah besar mengacaukan rencana kami itu. Posisi putra kami ternyata tidak biasa, yaitu dengan wajah mendongak. Pada masa itu, para calon ibu hanya bisa berharap agar sang bayi membalikkan tubuh dengan sendirinya, sementara sang ibu terbaring mengalami kontraksi mirip TV dengan penerimaan buruk. Di tengah kekacauan kejadian mendesak itu, lampu-lampu besar dinyalakan, baskom berisi air hangat disingkirkan, musik lembut dihentikan, dan suamiku disuruh keluar dari ruang persalinan.

Dokter cepat-cepat memberiku suntikan bius spinal, dan akhirnya putra kami pun lahir ke dunia. Ketika dia diletakkan di dalam pelukanku, aku melihat parut-parut di keningnya. Aku masih teringat bahwa saat itu aku menilainya sungguh tabah meskipun mungil, karena berhasil mengatasi tekanan dengan tang logam itu. Dua bulan berlalu sementara aku dan Mark menikmati pengalaman sebagai orangtua. Tidak lama lagi Hari *Thanksgiving* akan tiba, dan kami tidak sabar lagi melewati masa liburan pertama bersama putra kami.

Sementara menyusui bayiku pada tanggal 20 November, kepalaiku mulai berdenyut. Hanya beberapa jam kemudian aku sudah sangat kesakitan dan sulit menekuk leherku. Ketika Mark pulang dari kerja, keadaanku sudah sangat menakutkan dan suhu tubuhku mencapai $40,5^{\circ}\text{C}$. Mark memutuskan untuk melerikanku ke ruang gawat darurat. Beberapa teman bersedia menjaga putra kami. Dengan berat hati aku berpamitan sambil mengecup wajah kecilnya, dan berjanji akan segera pulang.

Dalam perjalanan menuju rumah sakit, setiap guncangan di jalan menyebarkan rasa nyeri di tulang punggungku. Begitu tiba di IGD, kujelaskan kepada dokter bahwa aku menyusui bayi. Aku meminta obat untuk meredakan rasa nyeri itu, supaya bisa kembali menyusui bayiku. Dokter itu diam saja. Setelah memeriksaku, dia meninggalkan ruangan untuk bicara empat mata dengan Mark. Dalam keadaan setengah sadar, aku masih bisa menangkap beberapa istilah seperti “menular,” “spesialis,” dan “membahayakan nyawa.” Suara Mark terdengar cemas sementara dia menanggapi dengan beberapa pertanyaan. Setelah kembali ke sisiku, dokter tadi menyampaikan bahwa aku tidak boleh pulang—aku harus dirawat di ruang isolasi karena terkena penyakit meningitis spinal. “Menapa?” dampratku lemah. “Bagaimana bisa?”

“Kami juga tidak tahu bagaimana bisa begitu. Kami juga tidak tahu pasti apakah penyebabnya bakteri atau virus. Jadi kita perlu melakukan tindakan pencegahan,” jawab dokter itu. “Kami akan segera memberikan antibiotik.”

Meskipun didera nyeri hebat, naluri keibuanku masih belum mau menerima bila aku dipisahkan dari bayiku. “Siapa yang akan mengurus bayiku dan ayahnya?” rengekku. Aku perlu segera pulang. Namun percuma saja membantah, karena demamku semakin tinggi.

Pengunjung yang datang ke ruang isolasi harus mengenakan baju panjang khusus dan masker. Teman-teman menjenguk sambil memberiku semangat, tetapi dosis obat pereda nyeri yang kuminum begitu tinggi hingga aku tidak pernah bisa mengingat percakapan kami. Setiap kali efek obat itu menghilang, aku meminta pompa untuk menyedot ASI bagi bayiku. Mark harus bekerja, jadi keluargaku datang untuk mengurus putra kami. Perlahan-lahan dia mulai terbiasa dengan susu botol, namun sering menangis.

Pengambilan sumsum tulang belakang sangat menyakitkan, tetapi penting bagi para dokter untuk bisa mengikuti kemajuanku. Begitu para dokter bisa memutuskan bahwa penyebab penyakit itu adalah virus, mereka menghentikan penggunaan antibiotik. Mereka berkata kepadaku bahwa sekarang tubuhku harus bisa memerangi sendiri penyakit itu.

Ketika Hari Thanksgiving tiba, keluargaku berkumpul di rumah mertuaku. Sementara mereka berbagi masakan kalkun dan sebagainya, aku terbaring di ranjang rumah sakit sambil merasakan penyakit meningitis menggerogoti diriku. Ketika penyakit itu menyerang sisi kiri otakku, otot-otot kaki kananku mulai mengalami kejang-kejang dan penyusutan. Aku berdoa berulang kali supaya diberi kesembuhan dan pengharapan. Aku begitu rindu memeluk

bayiku. Tiba-tiba aku menyadari kehadiran sesuatu di luar jendela kamarku. Setelah memusatkan pandangan, mataku berlinang-linang. Di luar jendela terlihat suamiku, saudara perempuan, dan ibunya yang mengangkat bayiku supaya aku bisa memandangnya. Putraku yang baru berusia dua bulan itu mengintip dari balik kaca yang memisahkan kami, dan pandangan kami bertaut. Aku merasakan tekad serta iman yang diperbarui. Aku dipenuhi rasa syukur sementara aku tersenyum kepada anakku. Aku tahu bahwa tidak lama lagi aku akan pulang!

Pada hari kesebelas di rumah sakit, dokter kembali menyedot sumsum tulang belakangku. Kaki kananku telah mengecil hingga separuh ukuran normal, namun alangkah herannya dokter saat tahu bahwa kesehatanku sudah meningkat tujuh puluh persen, sehingga aku diperbolehkan pulang. Mark lalu membawa kami berdua pulang. Aku berusaha menyusui bayiku, namun ASI-ku tidak mau keluar lagi. Meskipun aku sangat kecewa, sungguh ajaib bahwa putraku tidak tertular meningitis karena menyusu pada hari aku jatuh sakit!

Aku takkan pernah melupakan kata-kata perawat kepadaku saat aku datang untuk kontrol. Dengan nada pedih, dia bercerita tentang suaminya yang menjadi lumpuh karena penyakit yang sama. Aku tidak mampu berkata apa pun, tetapi rasa syukur memenuhi hatiku karena belas kasihan Tuhan terhadapku. Dokterku sependapat bahwa aku sangat beruntung, namun dia memperkirakan bahwa aku takkan pernah bisa berjalan tanpa pincang. Aku cuma berkata, "Aku punya anak laki-laki dan aku akan berlari dengannya. Aku AKAN sembuh!" Imanku terus bertumbuh setiap hari sementara aku dan Mark mulai terapi fisik dengan teratur. Aku belum mampu melangkah keluar dari bak mandi tanpa terjungkal, atau menggendong bayiku kecuali aku melakukannya

sambil duduk. Namun, aku terus mendengar lagu lama yang berbunyi, “Anakku, semua akan menjadi mudah, anakku, semua akan menjadi cerah.”

Aku membutuhkan satu setengah tahun untuk meraih targetku. Aku sudah mampu menggunakan kaki kananku dengan sempurna. Meskipun tes menunjukkan kerusakan saraf parah di paha dan betis bagian luar, ukuran kakiku sudah kembali seperti dulu sebelum sakit. Kekuatan ototku meningkat. Menjelang ulang tahun kedua putraku, aku tidak saja berjalan tanpa pincang, tetapi juga bisa berlari. Tidak lama kemudian aku mengajar kelas aerobik dan bahkan memenangi kontes dansa!

Dengan hati penuh syukur, aku akan selalu mengingat Hari Thanksgiving itu. Dunia berkata bahwa aku sudah tidak punya pengharapan, namun melalui mata anakku, Tuhan berkata kepadaku bahwa aku telah menang. Hari ini, takkan ada seorang pun yang tahu bahwa aku pernah menjalani perjuangan berat pada suatu bulan November bertahun-tahun yang lalu. Tidak terdapat tanda-tanda yang bisa kuperlihatkan kepada dunia, selain kata-kata ucapan syukur atas kemustahilan yang telah terjadi.

Ginger Boda

Ibu di Samping Ranjang, Tampak Tenang

K_e mana pun pergi, kami selalu membawa kantong makan siang terbuat dari nilon berwarna biru terang dengan tepi ungu. Di dalamnya terdapat dua jarum suntik, masing-masing berisi 5 mg Valium cair. Selain itu masih ada pelumas khusus untuk pembedahan dan sarung tangan plastik. Begitu kami melihat putra kami mengerjapkan mata atau berkedut, kami akan membaringkannya di sisi kiri, menarik karet pinggang celananya, memisahkan kedua bokong kecilnya, lalu memasukkan ujung jarum suntik tumpul tadi. Dalam hitungan detik, gerakan-gerakan tadi berhenti, bagaikan mesin yang dimatikan. Setelah itu dia tertidur lelap. Ketika dia dalam keadaan rileks, kami pun demikian.

Pertama kali mengalami gejala itu, usianya baru lima tahun. Pengasuh anak kami mengajaknya ke toko pizza untuk makan siang. Tiba-tiba dia tergelak sesaat, mengerjapkan mata beberapa kali, merosot ke lantai, lalu berdiri dan duduk di kursinya kembali. Pengasuh anak kami ragu sesaat—gejala apa itu tadi?—kemudian menghubungi 911. Dia juga menghubungiku. Aku menyimpan pesannya, sambil sesekali memberanikan diri mengenang saat pertama kali membacanya.

Aku menemui mereka di IGD rumah sakit komunitas dekat rumah kami, dan menunjukkan tanda pengenalku dari rumah sakit pusat. Tidak lama kemudian suamiku bergegas masuk, masih mengenakan tanda pengenal dari rumah sakit pusat juga. Kata mereka, semua hasil tes ternyata negatif. Kami diminta membawanya kembali apabila terjadi sesuatu.

Sesuatu benar-benar terjadi. Keesokan harinya aku tidak masuk kerja dan anakku juga tidak masuk sekolah. Dia menonton kartun dengan asyik, sementara aku mondar-mandir membersihkan dan membereskan rumah. Pikirku, mungkin si pengasuh anak hanya bersikap berlebihan saja. Mungkin juga anakku suka bertingkah aneh-aneh. Begitu perhatianku teralih darinya, dia berseru, "Lihat, Mommy! Lihat apa yang bisa dilakukan tanganku!"

Kami segera ke pusat kota. Kali ini tidak ada kekeliruan. Dia mengalami gejala epilepsi parah, bahkan saat masih didorong di brankar. Dilakukan pemeriksaan dengan mengambil sumsum tulang belakang. Dengan MRI. Semuanya negatif. Sebelum kami pulang, neurolog bertanya apakah masih ada pertanyaan lain. "Hanya satu," jawabku. "Apa yang harus kami lakukan bila gejala itu timbul lagi?" Neurolog itu tampak heran. Dia mengangkat alis seakan bertanya, "Bukankah kalian berdua juga dokter?" Dia memberikan sehelai brosur kepada kami.

Dilantin. Obat berbentuk segitiga kuning yang bisa dikunyah, tiga kali sehari. Segitiga yang harus selalu dibawa, baik ke sekolah, pantai, perkemahan, maupun saat menginap di rumah teman. Ada seorang anak yang bahkan telah menjalani implan alat bantu dengar. "Jangan khawatir," ujar ibunya saat melihat kantong berisi obat-obat putraku. "Anakku juga diberi berbagai instruksi." Kami lalu menjadi anggota kelompok eksklusif yang pasti tidak bakal diinginkan orang lain.

Suatu hari, hampir satu tahun sesudahnya, perawat sekolah menghubungiku. "Kejang-kejangnya sudah berlangsung sepuluh menit dan belum reda juga," katanya. Hari itu aku berada di rumah, jadi aku langsung melesat ke sana. Salah satu roda mobilku naik ke trotoar sekolah. Putraku berada di kantor perawat, terbaring di dipan plastik yang memang disediakan untuk memeriksa anak-anak yang sakit tenggorokan atau sakit perut. Gejala palsu. Aku tahu istilah untuk kejang-kejang yang tidak juga mau berhenti ini. Aku tahu cara menanganinya, bila terjadi pada orang dewasa. Namun, yang kutahu sekarang hanyalah cara menggendong putraku yang sedang kejang-kejang dengan mulut berbusa dan basah karena air seni.

Di dalam ambulans, busanya bercampur darah. Aku bertanya kepada paramedis berbuntut kuda, apakah putraku akan mati. Dia pura-pura tidak mendengar pertanyaanku dan berbalik untuk mengatur aliran oksigen. Setiba di IGD rumah sakit lokal, aku langsung memberikan instruksi dengan tegas. "Di rumah sakit pusat terdapat neurolog yang biasa menanganinya," kataku. "Dia perlu dipindahkan ke sana." Petugas IGD yang sejak tadi membungkuk di atas putraku untuk memeriksa keadaannya, kembali berdiri tegak. "Kurasa," katanya cukup ramah, "Anda perlu menunggu di luar."

Berbagai slang, plester, dan kabel terpasang di tubuh putraku. Dia siap dipindahkan. Masih ada satu hal lagi. Paramedis berbuntut kuda tadi menyerahkan mangkuk spesimen berisi penyebab keluarnya darah dalam busa mulut putraku. "Ini, Bu," katanya tersenyum. "Untuk Peri Gigi."

Setelah pulang kembali, putraku harus menelan empat puluh pil sehari, yang digerus dan disuapkan bersama es krim kue Breyers. Namun, dia masih saja mengerjap-ngerjap dan kejang-kejang,

kemudian jatuh. Minggu berganti minggu dengan lambat. Dalam kondisi menurun, dia sering terjatuh di atas lantai berlapis karpet di kamar bermain di ruang bawah tanah. Kami menghabiskan sebagian besar waktu di sana, sebab itulah satu-satunya tempat di rumah tanpa tangga yang bisa menyebabkan dia jatuh terguling-guling. Malam hari, kami membungkusnya dengan selimut bermotif Star Wars, namun masih juga mendapatinya jatuh di lantai dengan piama basah. Jika Valium yang ditelannya tidak bekerja, kami menghubungi 911. Dalam waktu singkat tiba lah mobil pemadam kebakaran bersama ambulans. Para pemadam kebakaran yang mengenakan sepatu bot berat dan helm, berdesak-desakan di kamar tidur kecil itu bersama semua paramedis, dan ini sangat menggembirakan putra kami yang lebih kecil.

Putra kami dirawat di rumah sakit, lalu diperbolehkan pulang. Kemudian dirawat lagi dan boleh pulang. Dirawat. Boleh pulang. Dirawat. Boleh pulang. Dirawat boleh pulang dirawat boleh pulang dirawat boleh pulang dirawat boleh pulang. Bahkan suamiku yang terlampau jangkung untuk dipan lipat, juga ikut menjaga putra kami pada siang hari. Malam hari, aku ke sana kemari di lorong rumah sakit mengenakan sandal bersama ibu-ibu lain. Kami saling mentraktir kopi. Kami saling menunjukkan simpati. Aku juga semakin nyaman berada di tengah kelompok bergadang ini, dibanding dengan siapa pun—termasuk sanak keluarga, teman-teman, dan rekan sekerja. Aku juga sangat dekat dengan para perawat, misalnya Jen, Sarah, Kristen, dan “Jen yang lain,” begitulah kami memanggilnya. Salah satu dari mereka meninggalkan kartu perawatan putraku di kamarnya, dan aku mengintip apa yang tertulis di situ. “Ibu di sisi ranjang,” bunyi catatan itu. “Tampak tenang.”

Akhirnya tampak titik terang juga. Hasil pemeriksaan MRI

keenam atau ketujuh menunjukkan adanya sedikit ketidakberesan di otak kanan, yang mungkin merupakan tumor kecil, sebuah fokus. Kami sangat menyukai istilah “fokus” tadi, karena bisa menjadi seperti setitik pengharapan di tengah samudra kecemasan. Belum pernah ada orangtua yang begitu bahagia mendengar bahwa anak mereka mungkin terkena tumor otak.

Operasinya berhasil. Pengobatan dihentikan. Aku tidak meminta untuk membaca laporan patologi perihal pembedahan itu. Aku kaget juga saat menyadari bahwa aku tidak ingin mengetahui sisi medisnya. Satu-satunya yang ingin kuketahui adalah putraku tidak mengalami kejang-kejang lagi. Setelah semua klip luka operasi dilepas, kami duduk berdesak-desakan di dalam mobil dan berkendara selama sembilan jam—sungguh mustahil dilakukan selama bulan-bulan sebelum itu—untuk menjenguk mertuaku. Dalam perjalanan pulang, suamiku melirik ke jok belakang lewat kaca spion, kemudian memusatkan perhatian ke jalan kembali. Katanya, “Dia mengerjap-ngerjap lagi.”

Operasi kedua dijalankan. Juga ketiga. Kali ini kami beruntung. “Orangtua malang yang paling beruntung,” aku bercanda.

Tahun berganti tahun. Kami merenovasi dapur dan di lemari yang hendak disingkirkan kami menemukan kantong makan siang berisi dua jarum suntik kosong yang dulu berisi Valium. Berat badan putra kami yang tadinya kurus kering sudah berlipat ganda, lalu berlipat ganda lagi. Dia sudah lulus dari SMA. Kemudian lulus dari perguruan tinggi. Dia pindah ke kota lain.

Entah seberapa banyak yang bisa diingatnya. Dia jarang membicarakan tahun-tahun itu, selain berkomentar tentang tukang cukur yang telah berhasil memangkas rambutnya dengan baik atau kurang baik untuk menutupi bekas-bekas luka operasinya.

Mengenai diriku, adakalanya teror itu muncul kembali dalam

hidupku, seolah-olah selama ini aku telah menambatkannya dengan tali panjang yang kendur. Hal ini terjadi saat aku sedang berjalan melintasi jalanan tenteram berlapis dedaunan, sambil mengayun-ayunkan lengan untuk melatih jantung dan otot-ototku yang pegal, sekaligus menenangkan pikiran. Terdengar bunyi sirene. Sebuah ambulans muncul. Meskipun tahu dari koran lokal bahwa kasus-kasus di IGD jarang mengerikan—gigitan anjing, serangan asma—and aku tahu bahwa putraku berada jauh dari situ, aku masih saja berhenti melangkah untuk melihat ke arah mana ambulans itu melaju.

Orang sering bertanya, “Apakah lebih mudah atau justru lebih sulit ketika punya anak sakit, dan kedua orangtuanya sama-sama berprofesi sebagai dokter?” Pertanyaan ini keliru. Tidak ada yang namanya mudah atau sulit. Yang ada hanyalah rasa takut dan menyayangi, panik dan lega, kejang dan tidak kejang.

dr. Suzanne Koven

Diambil dari *The New England Journal of Medicine*, dr. Suzanne Koven, *Mom at Bedside, Appears Calm*, Volume 370, Halaman 104–105. Copyright (c) 2014 Massachusetts Medical Society. Dicetak ulang seizin Massachusetts Medical Society.

Sungguh Mati

Kesehatan yang baik adalah kewajiban untuk diri sendiri, untuk orang-orang sebaya, untuk anak cucu, dan untuk kemajuan dunia.

—GWENDOLYN BROOKS

Penyakit substansial, penebalan substansial, substansial, substansial. Istilah itu terus berulang di benakku. Aku hanya bisa mendengar kata “substansial”. Aku duduk di mobil tanpa AC di tengah teriknya hawa Arizona, sementara air mata membasahi wajahku.

Hari itu kuawali dengan pemeriksaan rutin di spesialis jantung. Aku pergi untuk mengambil hasil pemeriksaan darah tahunan dan USG jantung. Setelah menjalani operasi guna menangani *arrythmia* delapan tahun sebelumnya, jantungku dinyatakan sehat. Aku tidak punya alasan untuk berpikir lain. Itulah sebabnya hasil tes tadi mengejutkanku.

“Anda mengidap penyakit jantung substansial yang berawal setahun belakangan ini,” kata si dokter terus terang.

“A-apa?” aku tergagap kaget saat mendengar istilah “substansial” tadi.

“Ya, bilik bawah jantung Anda telah mengalami penebalan substansial selama satu tahun terakhir ini.”

“Apa maksud Anda? Bagaimana ini bisa terjadi?”

“Mungkin akibat tekanan darah tinggi,” jawabnya.

“Tapi saya tidak punya tekanan darah tinggi.” Aku tertegun dan merasa sedang terjebak di dalam mimpi buruk.

“Boleh jadi tekanan darah Anda telah meningkat akibat stres. Apakah Anda mengalami stres?”

“Ya.” Ini memang tahun paling sarat dengan stres yang ku-jalani di SMA tempatku bekerja sebagai pembimbing. Salah satu rekan sekerjaku mengambil cuti mendadak ketika kegiatan ajar-mengajar baru berjalan satu minggu. Pengurus sekolah tidak mencari penggantinya, sehingga aku ditetapkan sebagai ketua departemen yang harus menangani dua tugas sekaligus. Hari-hari terasa panjang, dengan pekerjaan yang tidak habis-habisnya. Aku masih bisa bertahan berkat bantuan rekan lama yang sudah pensiun. Ketegangan di tempat kerja menambah ketegangan di rumah. Aku kehabisan tenaga dan tak berdaya.

“Sudah tiba waktunya Anda mengubah gaya hidup,” saran dokter sebelum aku berpamitan.

Aku belum sampai di mobilku saat air mataku berlinang-linang. Aku menelepon suamiku dan berusaha bicara sejelas mungkin di tengah isak tangisku. “Bilik bawah jantungku telah menebal. Bila tidak ditangani, pada akhirnya nanti hal ini akan menjurus kepada gagal jantung.”

Setelah terdiam beberapa saat karena tertegun, suamiku berkata, “Kita akan memikirkan jalan keluarnya bersama-sama. Aku akan membantumu sebisa-bisanya.”

Untung saja kami bisa berlibur minggu berikutnya. Melancong sejenak membantuku memperoleh perspektif lebih jelas. Aku membutuhkan beberapa hari untuk mampu mencerna diagnosis itu. Bermain bersama keluargaku di pantai mengingatkanku bahwa

hidup ini indah dan layak diperjuangkan. Putri-putri remajaku memberikan dukungan seperti ayah mereka. Aku tahu aku perlu mengubah hidupku. Aku ingin melihat cucu-cucu dan cicit-cicitku. Masih banyak yang bisa kukerjakan dan banyak tempat untuk dikunjungi bersama suamiku! Aku percaya Tuhan mempunyai rencana di masa depan bagiku. Aku tahu bahwa jalan yang kuhadapi tidaklah mudah. Aku berjanji kepada keluargaku dan diri sendiri bahwa aku akan sehat, aktif, dan hidup selama mungkin.

Dengan janji itu, aku menyusun rencana. Aku mengumpulkan informasi dari internet, buku, dan majalah kesehatan. Aku mulai menyerang masalah itu dari berbagai sudut. Kesehatan jantungku hanyalah satu masalah. Masalah lain yang cukup besar adalah pre-diabetes, atau resistensi terhadap insulin. Memang tidak ada cara yang mudah untuk mengatasinya. Aku lalu menarik napas dalam-dalam dan terjun ke dalam kehidupan yang lebih sehat.

Pertama, aku memusatkan perhatian kepada masalah kesehatan. Dengan bantuan dokter, aku mulai menelan obat untuk hipertensi dan pre-diabetes. Aku mencari sejumlah suplemen yang baik bagi jantung dan resistensi insulin. Aku membaca perihal menyingkirkan karbohidrat sederhana dari dietku dan mengubah pola makanku dengan menambahkan protein tanpa lemak, sayuran, dan salad. Alih-alih menikmati kudapan kue *muffin* dan *bagel*, aku melahap apel, buah beri, kacang-kacangan, yogurt, serta batangan protein dan minuman yang mengandung protein. Aku bergabung dengan gimnasium yang kulewati dalam perjalanan pulang dari kerja. Untuk pertama kali dalam hidupku, aku mulai berolahraga setiap hari. Aku bukannya berpikir, “Apakah hari ini aku sebaiknya ke gimnasium?” Aku mulai berpikir, “Pukul berapa aku akan ke gimnasium nanti?” Di tempat kebugaran itu aku melangkah di atas *treadmill*. Aku mengatur supaya latihanku ini bersamaan waktunya

dengan sebuah acara TV yang kusukai. Awalnya aku berpegangan erat pada palang *treadmill*. Namun, dalam waktu singkat aku sudah mampu melangkah dengan lengan mengayun bebas. Aku menantang diri dengan menambah kecepatan dan lerengannya. Setelah beberapa bulan, aku sudah mampu menyelingi langkah jalanku dengan berlari selama tiga puluh detik.

Sementara melaksanakan rencana untuk memperoleh kembali kesehatan fisik, aku juga terfokus pada meningkatkan kesehatan mental dan emosionalku. Aku menghabiskan waktu bersama rekan-rekan sekerja dan teman-teman yang mendukung dan berpikiran positif. Kata-kata mereka yang menguatkan hati senantiasa memuaskanku bak kue donat—tanpa gula! Aku membaca setiap artikel dan majalah kesehatan yang bisa kutemukan. Aku berusaha mengurangi kecepatan langkah hidupku. Aku juga mengurangi jam kerja dan mengambil libur pada setiap hari Jumat. Aku bekerja keras mulai hari Senin sampai Kamis, lalu tidur lebih lama pada hari Jumat sampai Minggu. Tubuhku merespons positif jam tidurku yang lebih panjang dalam tiga hari seminggu. Aku menyediakan waktu untuk berjalan-jalan dengan anjingku dan menyirami tanaman di serambi. Sementara aku melewatkkan waktu dengan mengurangi kecepatan, mengurus tanaman bunga, dan melempar bola untuk anjingku, tingkat stres-ku pun turun. Aku merasa tubuh dan mentalku pulih dan bugar kembali. Aku membayangkan masa depan baru yang sehat dan bahagia.

Tahap terakhir kesembuhanku tiba ketika aku bergabung dengan kelompok perempuan pendukung yang juga sedang menggapai kesembuhan mereka sendiri. Dengan dukungan mereka dan kasih Tuhan, aku mulai mengerti bagaimana aku bisa berada dalam kondisi tidak sehat seperti dulu.

Kesembuhanku tidak terjadi dalam semalam. Prosesnya

memakan waktu lebih dari satu tahun, dan akan menjadi pusat kehidupanku. Ketika menjalani USG lagi delapan belas bulan kemudian, hasilnya menunjukkan jantung yang sehat—benar-benar perubahan haluan yang sempurna! Berat badanku turun lebih dari delapan belas kilogram, dan aku tidak membutuhkan obat hipertensi lagi. Kesehatan jantung dan kadar gula seimbang akan senantiasa kuperjuangkan seumur hidup. Gaya hidup yang lebih sehat ini memang tidak mudah, tetapi aku tahu bahwa mengikuti rencana ini sungguh tidak bisa ditawar lagi.

Pada hari menerima hasil USG yang bagus itu, aku menelepon suami dan anak-anakku. “Jantungku sudah normal. Aku sembuh!”

“Wow! Itu baru kabar gembira! Kami akan membantumu mempertahankannya,” janji mereka semua.

Dengan hati dipenuhi rasa syukur, aku menjawab, “Aku juga berjanji melakukan bagianku. Sungguh mati.”

Gwyn Schneck

Caraku Bertahan Hidup

Kasih ibu terhadap anaknya tidak ada bandingannya.

Kasihnya tidak mengenal hukum maupun rasa iba.

*Kasih itu berani menantang segala sesuatu dan
mampu meremukkan apa pun yang mengadang.*

—AGATHA CHRISTIE

Ketika seorang guru menelepon dan mengutarakan kekhawatirannya terhadap keadaan putriku yang pucat dan kurang bersemangat, kata-katanya membangkitkan rasa cemasku. Seperti kedua kakaknya, Jill tidak selalu makan dengan benar atau beristirahat dengan cukup. Ketika dia pulang dari sekolah, aku bertanya, “Kau baik-baik saja? Gurumu berpendapat kau perlu diperiksa dokter.”

Jill mendengus. “Dia memang sinting. Aku baik-baik saja.”

Meskipun memihak putriku, aku mendesaknya agar makan lebih banyak buah dan sayuran. Aku juga melarangnya bertelepon ria sampai jauh malam.

Seminggu kemudian, gurunya menghubungiku lagi dan bertanya apakah aku sudah membawa putriku ke dokter. Penghargaan Ibu Terbaik yang kuperoleh untuk tahun itu langsung melayang. Ketika guru itu berkata bahwa Jill jatuh tertidur di bangkunya, aku khawatir kalau-kalau dia juga tertidur saat berkendara.

Setelah Jill pulang dari sekolah, aku mengajukan pertanyaan

kepadanya, tetapi dia malah melempar tas sekolahnya di meja dan berteriak, "Aku TIDAK sakit!"

Meskipun putriku memprotes, aku tetap menghubungi dokter yang biasa menanganinya. Karena mencurigai adanya penyakit *mononucleosis* akibat kehadiran sel darah putih bernukleus tunggal dalam jumlah sangat banyak, dokter menganjurkan Jill menjalani pemeriksaan darah. Hasilnya menunjukkan kadar trombosit yang rendah. Dia menyarankan agar kami berkonsultasi dengan seorang hematolog. Meskipun mencemaskan hal terburuk, aku meyakinkan Jill bahwa ini mungkin tidak serius.

Setelah mencari di internet perihal penyebab rendahnya kadar trombosit, Jill menghampirku dan berkata sambil terisak, "Mom, aku terkena leukemia."

Aku memeluknya dengan erat dan menyebutkan kemungkinan-kemungkinan lain yang tidak membahayakan nyawa. Sambil mengangkat dagunya supaya dia bisa menatap mataku, aku berkata, "Sayang, seandainya bisa, aku akan dengan senang hati bertukar tempat dengannya. Mari kita tunggu dan dengar apa yang dikatakan para pakar nanti."

Hematolog itu meminta Jill menjalani biopsi sumsum tulang dan foto Röntgen untuk memastikan tidak terjadi pembesaran limpa. Sambil menumpahkan kekesalannya padaku, Jill meninggalkan klinik sambil mengentakkan kaki, lalu berlari menuju mobil. Sepertinya, menurut dia ini semua adalah kesalahanku.

Pada kunjungan berikutnya, spesialis darah itu menyambut kami dengan kabar baik. Hasil tes Jill ternyata tidak menunjukkan adanya leukemia, dan limpanya juga normal. Aku merasa seolah-olah beban berat diangkat dari bahuku. Namun, ketika dokter mengungkapkan bahwa Jill mengidap penyakit darah—*idiopathic thrombopenia purpura* (ITP)—aku merasa seakan-akan dihantam

bola penghancur bangunan. Dokter meresepkan steroid dan berkata bahwa Jill perlu memeriksakan trombosit-nya secara teratur. Ini bisa saja lebih parah, pikirku. Kami pasti bisa mengatasi yang satu ini. Sayangnya, dokter tidak menyembunyikan fakta dari Jill bahwa prednison bisa mengakibatkan peningkatan berat badan dan insomnia.

Dalam perjalanan pulang, Jill marah-marah. “Mom, aku tidak sudi menelan obat yang membuatku gendut.”

Menyuruhnya minum obat menjadi perjuangan yang harus kulalui tiap hari. Pergi ke klinik untuk memeriksakan darah bahkan lebih sulit lagi.

Ketika enam minggu kemudian aku menjalani mammografi rutin, tampaklah sekelompok sel yang mengeras, dan aku pun harus menjalani biopsi. Ternyata hasilnya menunjukkan bahwa aku mengidap kanker payudara stadium III. Berita ini menghancurkan hati seluruh keluarga, dan Jill termasuk yang paling sulit menerima kenyataan itu.

Larut malam aku mendengar dia terisak-isak di kamarnya. Aku masuk, duduk di tepi ranjangnya, dan bertanya, “Ada apa?”

“Mom, masih ingatkah kau ketika berkata ingin bertukar tempat denganku seandainya bisa?”

Sambil berharap bisa meyakinkannya bahwa ini bukanlah kesalahannya, aku mencoba bercanda, “Sayang, Mom juga pernah berjanji akan mencukur gundul rambut Mom seandainya rambutmu rontok karena kemoterapi.”

Matanya terbelalak saat membayangkan harus berpisah dengan rambut pirangnya yang panjang dan bergelombang. Namun, dia lalu melihat senyumanku. Perempuan berusia empat puluh tahun dan berkepala plontos memang aneh—tapi remaja gundul lain lagi ceritanya.

Sementara sedang mencemaskan kemungkinan bahwa aku takkan berhasil mengatasi penyakit yang mengancam nyawa ini, aku melihat naskah untuk meraih cincin kelulusan SMA milik Jill di meja dapur. Aku duduk bertopang dagu dan menangis sedih sambil bertanya-tanya apakah aku masih sempat melihatnya di masa depan. Anak-anakku memang bukan anak kecil seperti dulu ketika aku dilanda ketakutan sebelum ini, tetapi anak-anak remaja ini masih membutuhkan ibu mereka. Selain itu, aku juga membutuhkan mereka.

Mengingat bahwa aku sangat mengandalkan dokter onkologiku dan seluruh stafnya yang hebat, aku menghubungi tempat praktiknya guna membuat perjanjian untuk putriku. Namun, aku di beritahu bahwa dia tidak menerima pasien di bawah usia delapan belas tahun.

Pada kunjungan berikutnya, aku memutuskan untuk bertanya langsung kepada dokter itu. "Maukah Anda menangani putri saya yang berusia enam belas tahun dan menderita ITP?"

Dengan enggan dia bertanya, "Apakah pikirannya sudah dewasa?"

Kuputuskan bahwa kejujuran adalah yang terbaik, jadi aku mengaku, "Dia cukup dewasa, asal Anda mengabaikan fakta bahwa dia telah membuang sejumlah pil prednison di toilet karena berat badannya naik sedikit."

Dokter itu terkekeh, tetapi bersedia memeriksa Jill.

Pada kunjungan pertamanya, Jill duduk di kursiku untuk diambil darahnya. Aku merasa sangat sedih. Meskipun sangat tidak menyukai prosedur pengambilan darah, aku akan dengan senang hati menggantikan tempatnya dan menggulung lengan bajuku. Dia mengingatkanku bahwa jarum suntik tidak membuatnya ketakutan seperti halnya aku. Aku tidak mau repot-repot menjelaskannya. Suatu hari kelak dia akan paham setelah menjadi ibu juga.

Jill cemberut saat diberitahu bahwa kadar trombositnya harus diperiksa sekali seminggu. Namun, saat dokter onkologi itu berkata bahwa dia perlu menelan steroid terus sampai kadarnya sudah normal, Jill berseru, "Itu tidak adil!"

Kami berdua sudah tahu bahwa hidup ini memang tidak adil.

Dalam perjalanan pulang, Jill mencubit pipinya yang tembam dan berkata, "Mom, aku terlihat mengerikan!"

Aku menoleh dan menggodanya, "Chipmunk!"

Dia membalas, "Botak!"

Sekarang giliranku, "Jangan lupa. besok kau akan diwawancara di Restoran JJ." Lalu kutambahkan, "Dengan nafsu makan steroid-mu, kalaupun kau diterima bekerja di situ, paling-paling kau akan di-PHK karena melahap keuntungan mereka juga."

"Kau benar, Mom. Seharusnya mereka mempekerjakanmu, supaya para pelanggan tidak perlu khawatir menemukan rambutmu dalam makanan mereka."

Di dalam kasih dan hal-hal yang kurang penting, semua bisa dianggap adil. Jill mengancam akan menyimpan persediaan permen favoritku seminggu sesudah kemoterapi, ketika makananku tidak dibatasi lagi.

Keluarga dan teman-temanku terus memuji sikapku yang terlihat hebat. Mereka takkan mungkin mengerti betapa bersyukurnya aku karena bukan putriku melainkan akulah yang harus menjalani kemoterapi dan radiasi.

Kebanyakan remaja mendampingi ibu mereka saat berbelanja. Jill mendampingiku di rumah sakit kanker tempat kami menghabiskan sebagian besar waktu untuk pengambilan darah hampir sekali dalam seminggu. Ketika aku sudah selesai menjalani paket kemoterapi dan radiasi, kadar trombosit Jill juga mencapai normal. Trombosit darahnya memang harus dimonitor secara berkala,

sedangkan aku juga harus sesekali menjalani pemeriksaan, namun perlahan-lahan kehidupan kami juga kembali normal.

Hampir dua dekade kemudian, aku masih bebas dari kanker, sedangkan Jill masih bebas dari gejala. Aku merasa sangat diberkati karena dapat menyaksikan anak-anakkku lulus dari sekolah, menikah, dan melahirkan cucu-cucuku yang manis, dua di antaranya dari Jill. Dengan senang hati aku berbagi kisahku dengan para kerabat, teman, dan kenalan yang baru menerima diagnosis serupa. Aku berkata kepada mereka supaya tidak terfokus pada masalah yang mereka alami, tetapi kepada orang-orang terkasih yang masih membutuhkan mereka. Itulah yang telah membantuku mengatasi diagnosis kanker payudara yang sangat mungkin mencabut nyawaku, dan yang akan memampukan mereka untuk menjadi penyintas juga.

Alice Muschany

Merasa Kenyang

*Kesembuhan berarti mengingat siapa dirimu sebenarnya,
dan sekuat tenaga menjadi seharusnya.*

—RECOVERY INNOVATIONS

Cemas, obsesi memaksa, dan mengidap anoreksia—seandainya kau bertanya kepadaku beberapa bulan yang lalu, aku mengalami ketiga-tiganya. Ketika itu aku tidak tahu mengapa aku begitu terkejut saat dokter menyatakan bahwa pagi itu aku tidak boleh meninggalkan rumah sakit.

Aku memang menyadari ada yang tidak beres denganku. Namun, ketika seorang ahli di bidang kedokteran menatapku dan berkata, “Kau menderita anoreksia. Jantung bahkan seluruh tubuhmu akan gagal berfungsi. Kau bisa saja mati,” segalanya mendadak menjadi nyata. Diagnosis itu berarti aku tidak bisa menghindar lagi.

Menjelang akhir tahun pelajaran kelas sepuluh, aku telah mengaku kepada orangtuaku bahwa aku mengalami gangguan pola makan. Apa yang tadinya diawali dengan keinginan untuk memperbaiki kesehatan, dengan cepat berkembang menjadi perubahan kebiasaan makan yang tidak sehat dan kehilangan berat badan yang cukup mengkhawatirkan. Aku membatasi asupan kaloriku sampai

800 kalori per hari dan berolahraga hingga empat jam sehari. Aku dihantui pikiran tentang bentuk tubuhku dan cara memelihara sasaran “sempurna” yang tak mungkin tercapai di dalam benakku.

Semua ini membuatku mengalami penderitaan batin luar biasa, kerusakan secara fisik, dan tubuh dengan berat hanya 45 kilogram. Aku menjauhkan diri dan bahkan memutus hubungan dengan kehidupan sosialku. Aku merasa kosong dan kehilangan segala sesuatu dalam hidup. Aku sedang sekarat luar dalam.

Setelah aku menceritakan pergumulanku pada awal musim panas, kedua orangtuaku langsung berusaha sebisanya untuk menolongku. Sayangnya, kenyataan menunjukkan bahwa bantuan baru bisa diberikan beberapa bulan sesudahnya. Namaku dimasukkan daftar tunggu untuk mengikuti program penyembuhan gangguan pola makan. Akibatnya, kami harus menghadapi sendiri anoreksiaku sebisa mungkin. Meskipun masih belum mampu makan dalam jumlah tepat, aku memaksa diri makan lebih banyak. Meskipun keinginan untuk berolahraga yang terus menghantui itu membuatku tidak bisa berkonsentrasi, aku berhasil mengurangi waktunya sampai separuh. Musim panas merupakan perjuangan berat, namun menjelang akhir bulan Juli, program penyembuhanku sudah hampir tiba.

Camp Kintail adalah kamp musim panas dekat Goderich, Ontario, di tepi Danau Huron, yang dikelola gereja Presbiterian. Letaknya cukup jauh dari tempat tingalku. Musim panas itu merupakan tahun kelima bagiku untuk mengikuti kamp, dan salah satu kesempatan yang paling mendalam. Sejak dulu Kintail bisa disebut tempat perlindunganku. Itulah satu-satunya tempat aku bisa bersikap benar-benar terbuka dan jujur. Setiap musim panas aku merasa diberkati dengan orang-orang baik serta pemandangan dan kesempatan indah untuk bertumbuh sebagai individu. Akibatnya,

aku belajar bahwa tidak peduli apa pun yang terjadi dalam hidup ini, aku yakin pengalamanku di Kintail memampukanku untuk mengatasinya. Musim panas itu aku harus melewatkannya satu bulan di situ untuk mengikuti program kepemimpinan, yang akhirnya menyelamatkan nyawaku.

Aku bertujuan menyingkapkan masalahku begitu tiba di kamp. Ternyata hal ini lebih sulit daripada dugaanku. Meskipun mempunyai banyak teman di kamp, aku merasa hubungan kami semakin renggang saja. Meskipun telah berusaha, aku tidak mampu berbagi masalah dengan mereka. Tiga hari sudah berlalu, dan aku belum bercerita kepada siapa pun. Suatu pagi di tempatku menginap, aku menghampiri salah satu pemimpin peserta pelatihan, tanpa alasan apa pun selain perasaan mendalam. Aku cuma mengetahui namanya.

“Hayley, bisakah aku bicara denganmu?”

Beberapa menit kemudian air mata sudah membanjiri wajahku sementara aku menceritakan semuanya dengan jujur kepadanya. Alangkah herannya aku ketika dia juga mulai menangis. Dengan sabar dia mendengarkan sementara aku mengungkapkan perasaanku, padahal dia juga sudah tahu. Setelah aku selesai, dia menatap langsung ke mataku dan berkata, “Setahun lalu aku berada di posisimu sekarang ini.” Hayley menjelaskan bahwa dia berhasil mengatasi masalah pola makannya pada musim panas sebelumnya. Dia sangat yakin acara di kamp ini telah menyelamatkan nyawanya. Saat itu aku juga percaya sepenuh hati bahwa dia telah menyelamatkan nyawaku.

Sepanjang sisa acara kamp, Hayley bagaikan malaikat pelindungku. Tidak peduli seberat apa pun keadaan atau sesulit apa pun sikapku, dia berbuat semampunya untuk membuatku tetap mau makan, merasa bahagia, aman, dan mendapat dukungan.

Pulang kembali ke rumah merupakan bagian paling berat, sebab ini melibatkan berbagai ujian, evaluasi, kemudian menunggu hingga akhir Oktober, ketika aku menghadiri pertemuan untuk mengikuti program penyembuhan. Namun, pada hari ketiga di sekolah, ibu tiriku menyampaikan bahwa evaluasi terhadap diriku ternyata lebih gawat daripada perkiraan. “Ketika melihat hasil periksaan pendahuluan EKG, mereka khawatir. Mereka ingin kau datang menemui mereka besok.”

Dengan evaluasi mendesak semacam ini, terdapat kemungkinan bahwa aku harus dirawat di rumah sakit. Lucu juga, sebab pagi itu Hayley (yang tidak pernah kuhubungi sejak pulang dari kamp) menghubungiku untuk menanyakan keadaanku. Aku bercerita apa adanya, dan dia pun berbuat sama. “Inilah yang terjadi ketika kau ingin sembuh. Selama ini kau seakan-akan bunuh diri perlahan-lahan. Sekarang pikirkan betapa panjang masa depanmu.” Aku menghargai kata-katanya.

Pagi berikutnya aku datang sesuai perjanjian, mengenakan rok lipit dan blus berkerah. Rambutku tertata rapi dan wajahku mengenakan *makeup*. Aku menyangka bisa langsung ke sekolah sesudah itu. Ternyata aku malah duduk di ruangan sempit, dan perkataan dokter terngiang di telingaku. Aku takkan boleh pulang selama satu bulan.

Untuk beberapa waktu aku menyalahkan diri—atas ketidakmampuanku menelan sepotong kue bolu atau tidak berolahraga lari satu kali saja. Reaksi orang ketika tahu tentang penyakitku sungguh keras. “Kusangka kau lebih bijak daripada itu” dan “Pokoknya kau harus makan.” Respons semacam ini justru membuatku semakin membenci diri dan memercayai kata-kata mereka. Sampai aku mendengar tanggapan orang-orang yang menyingkapkan kebenaran, “Ini adalah penyakit.”

Aku membutuhkan waktu cukup lama sebelum akhirnya memahami bahwa anoreksia memang suatu penyakit. Sambil berbaring di ranjang rumah sakit, dengan hati hancur dan terisak-isak, aku meminta maaf kepada orangtuaku atas kesulitan yang kutimbulkan, dan bahwa aku tidak mampu sembuh begitu saja. Mereka menepis kata-kataku. “Memangnya kau akan menyuruh pasien kanker sembuh dengan sendirinya?” Tidak, kurasa tidak bisa begitu. Setelah merenungkan hal itu, akhirnya aku menerima kenyataan bahwa aku memang sakit, dan ini bukan akibat perbuatanku. Bagaimanapun, kesembuhan juga harus kucapai melalui usahaku sendiri.

Satu bulan dirawat di rumah sakit pastilah merupakan bulan terberat dalam hidupku, namun aku berhasil melaluinya. Aku masih terus menuju kesembuhan dari gangguan kesehatan itu. Adakalanya aku merasa tak terhentikan, namun kadang-kadang aku seakan-akan berhenti di tempat. Namun, setiap hari aku semakin sembuh dan pulih, sebab aku memiliki tekad bulat untuk sembuh.

“Aku makan, meskipun masih menderita anoreksia.”

Seorang teman yang pulih dari gangguan pola makannya pernah mengucapkan kata-kata itu kepadaku. Sebuah pernyataan yang menjelaskan banyak hal dan mengandung segudang kebenaran. Aku makan, namun masih berjuang. Aku memang masih sakit dan masih jauh dari kesembuhan total, tetapi tidak jadi masalah.

Tidak menjadi masalah karena masih ada orang-orang seperti Hayley dalam hidupku, keluarga yang sangat mendukung dan memahamiku, serta tempat-tempat seperti Kintail, juga dorongan kuat untuk sembuh.

Sambil mengingat semua itu, aku tahu bahwa akhirnya aku bakal merasa kenyang lagi.

Samantha Molinaro

Dewa Porselen

Peringatan: Humor mungkin saja berbahaya bagi penyakitmu.

—ELLIE KATZ

Meskipun nenekku tidak pernah mendapat pelatihan medis, melewatkannya waktu bersamanya menghasilkan diagnosis mingguan. Dia menjuluki semua perilaku tidak baik sebagai penyakit, dengan menambahkan akhiran “-itis” di belakangnya.

“Mengapa kau tidak bisa duduk tenang di gereja?” tanyanya.
“Kau pasti sakit resahitis.”

Sementara membuat kue akhir pekan berikutnya, aku menderita “tak sabaritis” sambil berkali-kali membuka pintu oven. Nenek berkata aku mengidap “bawelitis” justru ketika dia ingin tidur siang, padahal ada kisah menarik yang ingin kuceritakan kepadanya. Setelah menumpahkan seluruh kemalanganku, aku bersumpah aku pasti akan mati sebelum pukul sepuluh. Sudah barang tentu masa remaja membawa serta komplikasi berbahaya seperti “genititis” dan “tak sopanitis” yang membutuhkan penanganan segera demi menyelamatkan nyawa, yang disebut pembatasan aktivitas. Penanganan semacam ini memiliki ciri-ciri bermanfaat yang tahan lama dan menyembuhkanku dari segudang penyakit masa SMA.

Diagnosis nenekku selama masa kecilku, digabungkan dengan penyakit orang dewasa seperti bronkitis, laringitis, dan gastroenteritis, mampu menurunkan rasa panikku ketika dokter mendiagnosisku dengan penyakit *interstitial cystitis* (IC) atau kista di celah jaringan. Pasti tidak serius, pikirku. Ini cuma salah satu dari istilah “-itis” lainnya.

Aku lalu membuka Internet. Setelah membaca sekian halaman perihal gejala mengerikan berkaitan dengan kandung kemih berikut penanganannya, aku terkena gejala Googleitis, yang hanya meningkatkan kecemasanku saja.

Suamiku Michael bertanya, “Apa gunanya semua penelitianmu ini? Kau justru akan semakin khawatir.”

Sebagai orang yang tak bisa disangkal lagi menderita fobia terhadap kuman, aku menghadapi penyakit tak tersembuhkan yang berpusat pada, percaya atau tidak, cara menggunakan kamar mandi. Aku tak henti-hentinya bolak-balik ke WC, toilet wanita, atau kamar kecil. Apa pun istalahnya, lingkungan tempatku harus melewatkannya sebagian besar waktuku akibat penyakit itu tetap saja seperti tempat jorok dan memalukan. Saat mendengar bunyi aliran air pembilas, aku membayangkan penyakit IC itu menyedot hidupku yang lama ke dalam toilet.

Aku berdoa supaya kondisiku tidak seburuk yang digambarkan jurnal-jurnal medis. Mungkin aku tidak akan perlu buang air kecil setiap sepuluh menit. Lagi pula, dengan pekerjaan purnawaktu, seorang suami, dua anak, dan tiga anjing, aku pasti tidak punya cukup banyak energi untuk membuka ritsleting celana panjangku sampai 45 kali sehari, apalagi menjalani seluruh rutinitas di kamar mandi. Aku melawan keinginan untuk mengenakan celana olahraga dengan elastik di bagian pinggang dan pergelangan kaki. Tidak, aku akan tetap berjalan ke kamar kecil dengan anggun.

Penyakit ini menggerogoti rasa harga diriku, sedangkan rasa nyeri yang tanpa henti itu memengaruhi suasana hatiku. Mampukah aku belajar mengabaikan nyeri hebat bagaikan diiris silet dalam kandung kemihku, yang mampu membuatku menangis kesakitan? Aku membenci pantangan makanan yang dianjurkan, meskipun hal ini dapat mengurangi nyeri yang tak tertahankan itu. Aku lalu mencoba bersikap positif. Kopi? Siapa pula yang membutuhkannya? Anggur? Terlalu wah. Meninggalkan minuman bersoda? Tidak jadi masalah.

Sayangnya, seperti kebanyakan orang yang mengidap penyakit kronis, setiap hari aku harus memberanikan diri berpisah dengan privasi dan rasa aman di rumahku. Ketika menggunakan toilet umum, aku memejamkan mata dan membayangkan keadaannya cemerlang, mengilat, dan bersih. Aku mencatat toilet-toilet paling bersih yang kulalui dalam perjalanan ke tempat kerja, ke sekolah anak-anak, dan tempat-tempat lain yang sering kukunjungi. Aku bahkan mengingat-ingat rute baru berdasarkan lokasi masing-masing. Sambil menggunakan berbagai nama samaran, aku mengisi formulir saran di SPBU dan tempat-tempat makan. Aku memuji kebersihan fasilitas toilet mereka, sebagai hadiah atas perilaku positif mereka. Aku tak mau mereka menjadi kurang bersemangat.

Suamiku tahu bahwa penyakitku cukup serius saat aku menjuluki toilet kami Raphael, sesuatu yang menarik dan seksi, seolah-olah aku dan Raphael menjalin percintaan, meskipun cuma berupa hubungan sepikak. Bagaimanapun, aku tetap saja mencintai Raphael. Ia milikku. Ia adalah dewa porseleku.

Di tengah penderitaanku, muncullah bonus tak terduga. Michael tidak lagi menegakkan bagian dudukan toilet, karena takut kalau-kalau memadamkan semangatku di tengah malam. Satu hal lagi yang menyegarkan—aku akan mengutarakan dalih perlu-

ke-kamar-kecil setiap kali ingin berada sendirian tanpa diganggu anak-anak. Aku menikmati setiap manfaat, sekecil apa pun, untuk mengimbangi realitas buruk itu.

Aku mendapati bahwa pembicaraan menyangkut buang air kecil akan membuat gugup orang lain. Ketika rekan-rekan sekerja atau kenalan menanyakan kesehatanku, dan aku mengucapkan istilah “kandung kemih,” mereka langsung beranjak pergi ke mana pun asal bukan ke toilet, karena takut kalau-kalau aku membuntuti mereka. Sebaliknya, jika aku sedang enggan bicara kepada seseorang, aku cukup berkata, “Wah, hari ini kandung kemihku seperti terbakar. Menyebalkan, bukan?”

Undangan makan malam menjadi memalukan setelah aku tiga kali berturut-turut ke toilet. Rasanya aku perlu menenangkan hati si nyonya rumah, namun karena takut akan menarik lebih banyak perhatian kepada masalahku, aku menahan diri untuk tidak berkata, “Aku tidak ingin menyontek masakanmu,” atau “Tidak, aku tidak mengintip isi kotak obatmu.” Sesudah lima kali ke toilet, aku menyadari bahwa beberapa orang tidak mau bersalamans denganku saat berpamitan.

Tak pelak lagi, tinggal di rumah memang menurunkan rasa stresku, tetapi mengasingkan diri juga tidak akan melenyapkan masalahku. Hal ini sekadar memberiku lebih banyak waktu untuk merenungkannya. Aku belajar mengabaikan pandangan orang saat aku bangkit berdiri ketiga kali untuk bergegas ke toilet sementara film diputar. Ini bukan kandung kemih atau rasa nyeri mereka, aku membatin sambil terantuk-antuk pada lutut para penonton lain. Adakalanya aku cukup beruntung karena duduk di samping orang tua atau perempuan yang sedang hamil. Mereka mengangguk penuh simpati kepadaku. Aku pernah tergoda untuk membawakan camilan dan minuman sebagai tanda terima kasih kepada penonton

film yang cepat-cepat menepikan kaki supaya aku bisa segera keluar. Ketika aku kembali ke tempat dudukku, suamiku memiringkan tubuh untuk membantuku. Hal ini membuat orang-orang yang kurang berempati melirik kesal ke arah kami. Aku juga pernah berbalik dan meninggalkan gedung bioskop saat tidak tersedia kursi di dekat gang.

Sekarang aku sudah bisa menerima bahwa penyakit ini memang menebarkan ketidaknyamanan bagiku dan orang-orang di sekelilingku. Singkat kata, aku tidak mungkin mengendalikan apa yang dipikirkan orang selama empat puluh tahun ke depan. Lagi pula, mereka seharusnya bersyukur aku tidak memilih film komedi, karena aku tidak mampu menahan air seni setiap kali tertawa terbahak-bahak, baik dengan maupun tanpa penyakit IC.

Sementara penyakit IC tidak bisa disepelekan, menemukan humor di tengah gejolak kemalangan bisa membantu mengurangi sisi negatifnya. Ya, penyakit IC memang bisa membuat orang menderita, merasa kacau, malu, tidak nyaman, dan mengubah hidup orang. Ini sesuatu yang seharusnya tidak diperbincangkan. Bagaimanapun, aku tidak ragu-ragu mengucapkan istilah “kandung kemih,” sama seperti mengucapkan kata “kaki”. Aku bersikap jujur tentang masalahku, supaya teman-temanku memahami kebutuhanku untuk meminta diri di tengah percakapan. Keluargaku bersabar selama perjalanan liburan tahunan menuju Smoky Mountains yang biasanya memakan waktu sepuluh jam, tetapi sekarang membutuhkan waktu tiga belas jam.

Orang-orang yang menderita penyakit kronis tahu betul tentang tantangan hidup, dan setiap kondisi membawa agenda masing-masing, dengan atau tanpa persetujuan si penderita. Sejak menerima diagnosisku, aku memandang dunia dengan cara lain. Aku menjadi lebih sabar dan berbelas kasihan. Laki-laki

yang melangkah perlahan-lahan sehingga menghambat langkahku ke tujuan, mungkin saja mengalami masalah dengan pere-daran darahnya. Perempuan yang kesulitan memesan makanan di konter cepat saji, bisa saja sedang mengalami sisa dampak penyakit *stroke*. Siapa yang tahu? Ketidakmampuan atau penyakit tidak menyatakan diri kepada orang lain, dan orang-orang yang hidup dengan pergumulan seperti itu berusaha sebisa-bisanya untuk ti-dak menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang-orang di sekitar mereka. Namun, kita tetap harus menjalani hidup ini. Dengan penyakit IC ini, aku tidak menginginkan simpati orang lain. Aku cuma meminta supaya orang mau menepi dan membiarkanku bergegas ke toilet. Dewa porselen sedang menantiku.

Cathi LaMarche

Dosis Humor yang Sehat

*Di dalam setiap kotak untuk ketahanan hidup
seharusnya terdapat juga rasa humor.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Ungkapan, “Pimpin, ikuti, atau minggirlah,” hampir diterapkan padaku. Bedanya, bagiku ungkapan itu cenderung lebih tepat, “Minggirlah, aku akan memimpin, kau harus mengikuti.” Aku melakukan segalanya dengan dua kecepatan: secepat kilat atau tidur. Kesehatanku sejak dulu sangat bagus. Aku bersosok ramping, bugar, bergigi lengkap, berambut lebat, serta awet muda. Gelasku selalu paling tidak setengah penuh, sedangkan kata-kata “Aku tidak bisa” tak pernah terdapat dalam kamusku. Aku memiliki istri cantik, anak-anak yang cerdas, rumah bagus, dan gaji besar.

Kemudian, suatu hari aku merasakan benjolan kecil di sebelah kanan leherku. Kusangka itu hanyalah kelenjar yang membengkak. Ternyata pemeriksaan THT tidak menunjukkan kaitan benjolan itu dengan kelenjar. Dokter memeriksa bagian dalam mulutku dan tersentak! Reaksi seperti ini tentu tak ingin kita lihat dari pakar medis yang menangani kita.

“Ada apa?” tanyaku.

“Kau benar-benar ingin tahu?” sahutnya. Tentu saja aku ingin

tahu! "Sepertinya ini kanker di amandel kananmu," katanya tanpa pikir panjang. "Mari kita ambil sedikit untuk dibiopsi," ujarnya sambil memotong secuil. Darah menyembur ke dalam tenggorokanku. Saat itu yang benar-benar kukhawatirkan bukanlah kanker melainkan tersedak sampai mati atau tenggelam di dalam darahku sendiri.

Aku tidak merasa atau terlihat sakit. Setiap minggu aku bermain golf atau berkebun. Aku bekerja setiap hari dan tidak pernah kecapekan. Siapa tahu dokter itu keliru! Beberapa hari kemudian, dia menghubungiku sementara aku sedang makan siang. Ya, ternyata memang betul kanker. Tapi aku bukanlah perokok, hanya mengonsumsi makanan sehat, dan berolahraga. Aku tak pernah diam!

"Oke, jadi apa yang selanjutnya harus kulakukan?" tanyaku. Dia berkata aku harus memeriksakan diri kepada spesialis onkologi.

Aku mengenal salah satunya di gereja, jadi aku menelepon tempat praktiknya dan membuat perjanjian. Aku duduk di ruang tunggu bersama istriku Debbie dan putraku Grant, sambil mengagumi lukisan serta patung-patung yang menghiasi area itu. Aku membatin menangani kanker pastilah bisnis yang menguntungkan. Ketika kami diantar ke salah satu ruang periksa, masuklah Dokter Kirby Smith. Dia berjabat tangan dengan kami bertiga, lalu duduk. Dia menyilangkan kaki, meletakkan papan penjepit kertas di pangkuhan, dan bersedekap. Dia bicara kepada kami seakan-akan kami satu-satunya tamu yang harus ditemuinya sepanjang hari itu.

Kami datang, berbincang, menyimak, dan saling mengenal. Dia menjelaskan prosedur yang bakal kujalani secara mendetail. Kami bertiga merasa jauh lebih nyaman. Hal terakhir yang diucapkannya kepadaku adalah, "Nick, jangan sampai kehilangan rasa humor dan sikap positif. Hal itu akan membantumu melalui semua ini." Setiap

kali semangatku menurun, aku teringat akan dua hal: ratusan pejuang doa yang mendukungku setiap hari dan kata-kata dr. Smith yang menguatkan hati.

Aku tahu Tuhan belum selesai denganku. Aku tahu Dia akan menyembuhkanku, sebab Dia masih mempunyai rencana lain denganku. Aku menjalani radiasi setiap pagi, lima kali seminggu selama tujuh pekan. Terapi ini memakan waktu sekitar tiga puluh menit sementara aku berbaring telentang dengan kepala terikat di meja supaya aku tidak bisa menggerakkannya. Aku mengenakan pakaian pelindung yang kusebut baju Batman. Pakaian terbuat dari jaring nilon itu dibuat menurut bentuk kepala, wajah, dan bahuku. Bagian punggungnya tidak ada, namun dilengkapi pinggiran di bagian luar yang dipasangi mur supaya para teknisi dapat merapatkannya di meja dengan baut. Sebuah benda mirip lengan *X-ray* untuk gigi bergerak-gerak di seputar kepalamku, menyemburkan sinar radiasi sekaligus membuat foto. Sementara berbaring di situ setiap pagi, aku terus berdoa. Ini menjadi bagian dari rutinitas saat teduhku. Orang pernah bertanya kepadaku apakah radiasi itu meninggalkan efek samping permanen padaku. *Well*, setiap kali bangun pada malam hari untuk pergi ke toilet, aku tidak perlu menyalakan lampu. Air seniku berbahaya!

Selama tujuh pekan itu aku juga menjalani kemoterapi setiap Rabu sore. Terapi ini dilaksanakan hampir sepanjang sore, namun aku bisa berbaring di kursi malas nyaman berlapis kulit dan terbungkus selimut lembut. Kemoterapi memberikan tiga efek sementara cairannya mengalir ke dalam lengan. Obat itu membuat orang mengantuk, kedinginan, dan sering harus ke toilet. Ruangan luas penuh deretan kursi malas dengan pasien ini hanya mempunyai satu kamar mandi. Bukan hal aneh bila di depannya terlihat antrean pasien yang memegang tiang infus. Kami terhu-

bung dengan peralatan ini, jadi ke mana pun kami pergi, tiang infus itu terus mengikuti kami. Dengan penumpukan antrean di luar pintu toilet yang semakin panjang itu, tidak jarang beberapa pria berusaha membuka jendela.

Aku diberitahu bahwa pada akhirnya nanti aku harus dipasangi slang untuk memasukkan makanan di tenggorokanku. Slang makanan? Aku tak bakal membutuhkannya! Nafsu makanku bagus. Namun, setelah menerima radiasi cukup banyak di bagian kepala dan leher, menelan sesuatu sungguh mustahil. Aku juga diberitahu bahwa Dokter Cattau yang akan memasang slang itu melalui operasi, adalah gastroenterolog atau ahli penyakit pencernaan yang biasa menangani Presiden Reagan. Kurasa pemberitahuan itu dimaksudkan untuk membuatku merasa lebih nyaman. Sebelum mereka membiusku, aku berkata kepada Dokter Cattau bahwa kemarin aku baru saja membicarakan dirinya dengan Nancy Reagan. Nah, dia termakan bualanku dan menanyakan apa yang dikatakan istri sang presiden. Kukatakan bahwa aku akan memberitahukannya setelah aku siuman kembali.

Sebenarnya slang makanan itu tidak buruk-buruk amat. Garis tengahnya sekitar 6 mm dan panjangnya tidak sampai setengah meter. Benda itu mencuat dari bagian tengah perutku dan digulung mirip laso koboi, kemudian direkatkan ke sisiku dengan Velcro. Menurutku, topi koboi besar akan sangat serasi. Ternyata di ujung slang itu terpasang jarum suntik raksasa tanpa bagian penyedot. Enam kali sehari aku harus membuka gulungan laso tadi, menancapkan ujung jarum suntik itu ke ujung slang, dan menuangkan sekaleng Boost Plus ke dalamnya. Setelah mencicipi rasanya satu kali, aku bersyukur atas slang makanan itu. Anehnya, setiap kali menuangkan segelas air ke dalamnya untuk mengge-lontor sisanya, mulut dan kerongkonganku akan menjadi basah.

Di ujung terowongan selalu terlihat Cahaya. Aku didiagnosis pada bulan Juni 2007, dan dinyatakan bebas dari kanker pada bulan Oktober tahun yang sama. Perjalanan singkat ini telah mengubah hatiku, mempererat hubunganku dengan Tuhan dan keluarga, serta lebih menyeimbangkan hal-hal yang benar-benar penting dan yang tidak penting dalam hidupku. Setiap hari aku bersyukur kepada Tuhan atas kesehatanku yang baik, dan berusaha “membayar uang muka” kepada pasien-pasien lain. Omong-omong, Dokter. Cattau sempat membalasku. Sebelum mencabut slang makanan itu dari perutku, dia berkata bahwa rasanya sama sekali tidak sakit!

Nick Nixon

Hadiah Tak Terduga

Hidup ini singkat, jadi jalani saja.

*Cinta sejati sungguh langka,
jadi sambarlah. Rasa takut bisa
mengusaimu, jadi hadapi saja.
Kenangan sangat berharga, jadi
simpanlah baik-baik dalam hati.*

Kita hanya diberi satu kehidupan, jadi jalani lah!

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Ketika aku siuman dari anestesi setelah operasi pengangkatan kista indung telur yang tampaknya jinak, aku menerima beberapa kabar tak terduga yang sekaligus tidak menggembirakan. Dokterku berkata bahwa aku mengidap kanker. Istilah yang begitu menakutkan! Yang paling parah adalah, ini jenis kanker indung telur yang juga dikenal sebagai “pembunuh diam-diam”.

Berbagai pertanyaan dan perasaan berkecamuk di benakku. Apakah aku masih bisa tetap hidup? Apa yang akan terjadi sesudah ini? Bagaimana aku harus menyampaikannya kepada orang-orang yang kukasih? Apakah rambutku akan rontok semua?

Sejak saat itu, hidup ini terasa bak angin puting beliung. Semua terjadi begitu cepat. Kemoterapi dimulai dua minggu sesudah diagnosiku keluar. Aku mendengar bahwa mulai hari keempat belas

sampai ketujuh belas selama menjalani kemoterapi, rambutku akan mulai rontok bergumpal-gumpal. Aku baru menikah enam bulan. Bagaimana perasaan suamiku nanti, saat melihatistrinya yang pucat, botak, berwajah tembam, memiliki bekas luka sayatan, terus-menerus mual, dan didera berbagai efek samping? Bagaimana gerangan aku bisa memperoleh kembali kekuatan, rasa percaya diri, dan karisma yang membuatnya tertarik kepadaku? Haruskah aku menawarkan kebebasan kepadanya untuk meninggalkanku? Lagi pula, yang jelas dia tidak menandatangani surat nikah yang mencantumkan kemungkinan ini.

Aku sangat ketakutan, merasa tak berdaya, dan sendirian. Bagaimana mungkin aku bisa memperoleh kembali keseimbanganku? Alih-alih memperhatikan rambutku rontok dari hari ke hari, ku putuskan untuk memegang kendali. Pada hari keempat belas, aku mendaftarkan diri untuk menginap di sebuah hotel indah yang menghadap ke laut. Aku melengkapi diri dengan berbagai wig dan sampanye. Putriku yang cantik dan sahabat-sahabat terdekatku menemukuku di sana. Mereka membawa gunting rambut dan alat cukur untuk mengadakan Pesta Menggunduli Kepala. Sejak dulu aku sangat menyukai pesta, sedangkan yang satu ini memiliki tema orisinal.

Terus terang saja, aku takkan tahan melihat wajah mereka yang terkaget-kaget saat pertama kali memandang kepala botakku. Aku ingin mereka menjadi bagian dalam menciptakan "wajah baruku". Kami tertawa sekaligus menangis saat masing-masing memotong dan mencukur rambutku. Kami berbagi keakraban yang tidak pernah dialami kebanyakan orang. Ini merupakan salah satu kesempatan paling berarti dan penuh kenangan sepanjang hidupku. Aku berdiri di depan mereka dalam keadaan lebih rentan dan tak terlindung dibanding kapan pun. Sementara berdiri di balkon,

kuraskan embusan angin membela kulit kepala yang botak, sambil sesekali melirik ke bayangan diriku di jendela. Aku heran juga karena rasanya begitu bebas merdeka! Bukannya merasa lemah dan gelisah, aku malah merasakan kecantikan batiniah serta kekuatan dan ketabahan yang tak terbendung! Kita semua tahu bahwa hal ini bisa saja terjadi pada diri kita.

Hari itu aku berubah. Aku menelanjangi kepala dan jiwaku di depan mereka. Aku menyadari bahwa tak seorang pun dari kita benar-benar tahu apa yang akan terjadi di masa depan. Sekarang semua itu sudah pasti. Karena itu aku tidak boleh menghabiskan waktu dengan merajuk atau berkubang di dalam keadaanku. Aku harus melewatkinya dengan mensyukuri kasih sayang, persahabatan, keindahan, dan sukacita yang melingkupiku. Aku memilih untuk menikmati hidup sepenuhnya setiap hari, dengan atau tanpa rambut.

Debbi Singer

Kuat Melalui Kehilangan



Perkataan Ayah

Kedepihan akan berlalu, namun keindahannya tetap bertahan.

—PIERRE AUGUSTE RENOIR

Hidupku berubah pada hari ulang tahunku yang kesembilan belas. Aku dan Daddy bersiap menuju rumah duka. Saat aku membuka pintu depan, bunyi deritnya yang sudah sering terdengar itu membuat hatiku ciut. Sebelum ke rumah sakit terakhir kali, Mom telah memintaku meminyaki engsel pintu yang berderit itu, karena dia sering terbangun mendengar bunyinya. Aku belum sempat menjalankan permintaannya.

Sekarang hal itu sudah tidak jadi masalah lagi.

“Tunggu,” bisik Daddy. Temani aku sebentar.” Dengan enggan aku mengikuti langkahnya dan duduk di anak tangga serambi depan. Kedua kakinya gemetar. Begitu juga tangannya. Kehangatan tubuhnya seakan-akan mencairkan sikapku yang kaku. Aku tidak bisa duduk diam. Aku harus bergerak. Melakukan sesuatu—apa pun—supaya tidak berpikir. Supaya tidak merasa. Supaya tidak harus menghadapi kenyataan bahwa ibuku sudah tiada.

Hari sebelumnya aku sangat sibuk. Menyiapkan makanan yang tidak dimakan oleh siapa pun, mengepong rambut adik perempuanku berkali-kali, dan membersihkan rumah yang memang sudah

sangat bersih. Menyibukkan diri sepertinya mampu mengurangi beratnya rasa kehilangan itu dan mencegah hatiku hancur. Satu-satunya kesempatan berada bersama Daddy selama 24 jam membingungkan itu adalah saat kami memilih gaun terakhir yang akan dikenakan ibuku.

Berada di dekat Daddy memang menyakitkan. Sorot mata birunya yang kosong dan bahu bidangnya yang sekarang merosot itu memperhadapkanku pada kenyataan, padahal kenyataan terlampau menyakitkan untukku. Aku tetap bersikap menahan diri dan kakaku. Aku menyaksikan ayahku memasuki dunia yang kejam dan penuh penderitaan serta kesedihan. Aku tidak ingin bergabung dengannya. Aku harus tegar.

Sambil melirik ke pintu depan, diam-diam aku sering kali ingin meninggalkan ayahku. Namun, aku tahu ini tidak mungkin. Dia membutuhkanku.

Daddy, mantan anggota militer yang kuat dan gagah itu, membutuhkanku. Aneh juga. Duduk di dekatnya terasa canggung. Aku tahu ini terdengar ganjil, tapi sesungguhnya kami tidak pernah benar-benar berdekatan. Terutama sejak kondisi Mom semakin buruk. Kebersamaan Daddy denganku biasanya tidak akrab, hanya seputar melakukan tugas sehari-hari, mengurus adikku, dan memastikan bahwa ibuku merasa cukup nyaman. Sekarang kami berdua duduk bersama di tengah kegelapan yang sunyi dan me-nekan.

Pintu yang sedikit terbuka membuat udara pagi yang lembap menerobos masuk membawa aroma mawar merah di kebun. Perutku mual. Bahkan udara pun membawa suasana penguburan.

Daddy mengulurkan tangan dan menggenggam tanganku. Aku menatap pintu sambil bertanya-tanya apakah debar jantungku ter-dengar olehnya. "Kau tahu aku menyayangimu, kan?" Suaranya

bergetar, sedangkan gemuruh di telingaku membuat suaranya nyaris tak terdengar.

Berbagai perasaan berkecamuk dan membuat kerongkonganku tercekat hingga tak mampu berbicara. Debar jantungku semakin kencang—dan cepat.

Ayahku mengencangkan genggamannya sesaat, lalu bangkit berdiri.

Aku mengulurkan kedua tanganku yang masih terasa hangat akibat genggamannya tadi. Tunggu! Jangan pergi dulu, aku ingin berkata, namun yang keluar hanyalah rintihan lemah. Bendungan yang kubangun selama berbulan-bulan akhirnya jebol juga, dan emosi yang terpendam selama itu pun tumpah ruah.

Daddy menarikku hingga berdiri dan mendekapku dengan erat. Kami pun terisak.

“Kau belum pernah mengucapkannya kepadaku, Daddy.”

Dia membelai pipiku yang basah lalu mengecup dahiku.

“Kau belum pernah mengatakannya kepadaku....” ulangku, “... tapi aku sudah mengetahuinya sejak dulu.”

Aku berusaha menghentikan air mataku dengan mengerjap-ngerjap, tetapi alirannya tak mau berhenti juga. Ketakutan dan emosi yang selama ini kupendam, akhirnya terlepas juga. Meskipun aku masih merasa pedih karena kehilangan ibuku, perjuangannya melawan kanker telah berlalu. Pelukan lembut Daddy yang penuh kasih itu telah memulai proses penyembuhanku.

Aku berpegang teguh pada ayahku dan juga perkataannya yang sudah begitu lama ingin kudengar. Saat itu menjadi penawar bagi hatiku yang hancur.

“Aku juga menyayangimu, Daddy.” Saat mengucapkan kata-kata itu, seulas senyum tersungging di wajahku. Aku sadar bahwa aku sendiri belum pernah mengucapkannya.

Tak mau terkalahkan oleh kepedihan yang menerobos ke dalam kehidupan kami, aku menyeka air mataku dan menghadapi tugas-tugas yang sedang menanti kami. Dengan menghadapi kenyataan, kelegaan yang sulit dijelaskan melingkupiku.

Daddy menyayangiku. Hidup yang meskipun telah berubah selamanya harus berjalan terus. Ini merupakan hari-hari terberat dalam hidupku, namun juga berlimpah dengan kata-kata penuh kasih.

Di rumah duka, banyak yang berkata, “Tidak ada kata-kata yang mampu menghapus kepedihanmu.” Mereka keliru. Perkataan Daddy sudah menghapus kepedihanku.

Cheryl Hart

Janji Ibu Kepada Putranya

*Tidak semua hal yang dihadapi bisa diubah,
namun tidak ada yang bisa diubah sampai hal itu dihadapi.*

—JAMES BALDWIN

Jam menunjukkan pukul 06.00 pagi saat aku baru mengikat tali sepatu olahragaku dan mendapati Ian, putraku yang berusia dua puluh tahun, terbaring tanpa nyawa di kamarnya. Teriakanku minta tolong terdengar sampai dua blok dari rumah.

Malam sebelum upacara pemakaman, aku tidak bisa tidur. Aku takut kalau-kalau sesudah matahari terbit besok, aku takkan mampu menghadiri acara itu. Setiap orang ingin mengetahui penyebab kematian Ian. Kami menjawab bahwa kami sedang menanti laporan dari bagian toksikologi. Dokter menyarankan agar kami menjawab bahwa Ian meninggal akibat serangan jantung yang disebabkan karena pembengkakan pembuluh darah. Namun, kami tahu itu tidak benar.

Ian anak baik—mahasiswa perguruan tinggi yang memberi harapan dan dengan semangat hidup tinggi. Dia pemuda cemerlang, atletis, populer, dan tampan. Dia telah membuat keputusan kurang sehat dengan menggunakan narkoba, tetapi aku tidak malu mengakuinya. Aku takkan menguburkannya dengan dusta.

Kemudian aku terbayang untuk bicara terus terang. Aku membangunkan suamiku dan berkata, "Larry, aku ingin bicara terus terang. Bila hal ini terjadi pada kita, maka ini bisa saja terjadi pada keluarga lain juga." Larry langsung setuju. Keesokan paginya kami menguburkan Ian, putra tercinta kami, dan bicara terus terang perihal penyebab kematiannya.

Orang bilang kebenaran akan memerdekaanmu, dan aku memercayainya. Begitu membuat keputusan untuk bersikap jujur tentang kecanduan Ian, aku justru menjadi orang yang tegar pada upacara pemakaman itu. Aku memeluk banyak gadis bergaun hitam, menghibur pemuda-pemuda yang terisak-isak dan terlihat lebih dewasa. Kesedihan mereka membuatku semakin bertekad bulat untuk mengabdikan diri mengakhiri keheningan yang menutupi masalah kecanduan.

Begitu banyak yang masih harus dipelajari. Aku menerima beasiswa untuk mengikuti kursus tentang kecanduan, dan menyelidiki penyalahgunaan narkoba lewat Internet. Begitu merasa siap, aku harus memutuskan hendak mulai dari mana. Diperlengkapi segudang informasi, aku menemui Dewey Amos, kepala SMA Norwalk, tempat Ian bersekolah. Sementara kami duduk membicarakan Ian ditemani sekotak tisu, aku dan Dewey memutuskan supaya aku menceritakan kisah Ian kepada para murid. Aku membawakan presentasi pertamaku di SMA Norwalk, dan terus berbagi kisah Ian kepada para murid, orangtua, pendidik, penegak hukum, serta di konferensi nasional dan negara bagian di seluruh negeri.

Pada malam kematian Ian, Sunny, anjing Beagle kami, menapaki empat tingkat tangga dari ranjang Ian ke tempat tidurku. Anjing itu berusaha membangunkanku, tetapi upayanya tak berhasil. Sebelum kami pergi tidur, Ian memang mengatakan sesuatu kepadaku, tetapi

itulah kali pertama aku bisa tertidur lelap. Katanya, "Mom, besok pagi aku ingin menemui dokter. Aku perlu mengurus masalahku. Aku membutuhkan pertolongan." Namun, setelah itu Ian kembali ke lantai dasar dan menggunakan narkoba sekali lagi.

Bertahun-tahun kemudian, aku duduk-duduk di panggung teras bersama Sunny dan temanku. Aku menoleh kepada Sunny dan berkata, "Seandainya saja Sunny bisa bicara, pasti banyak yang bisa diceritakannya." Saat yang sangat penting tiba ketika aku memutuskan untuk menulis buku tentang Ian berdasarkan sudut pandang Sunny, untuk menjangkau anak-anak dan orangtua dengan cara yang sangat berbeda.

Sunny adalah sahabat karib Ian dan denyut nadi keluarga kami. Aku ingin supaya *Sunny's Story* bisa menjadi buku yang mencegah penyalahgunaan narkoba, dengan menceritakan detail-detail suka duka kehidupan anjing kami, yang sebenarnya tidak perlu kehilangan sahabat karibnya gara-gara narkoba. Sunny, hewan peliharaan sekaligus narator kami, berperan sebagai pengamat kerugian yang ditimbulkan penyalahgunaan narkoba terhadap tuannya yang masih belia itu. Sunny bercerita tentang kisah mengharukan sekaligus tragis, diawali perjumpaannya dengan Ian di tempat penampungan hewan, kemudian diakhiri dengan upaya sia-sia untuk menyelamatkan nyawa Ian.

Sejak diluncurkan pertama kali, *Sunny's Story* telah dibacakan di meja-meja makan di seluruh negeri, dan di sekolah-sekolah sebagai bagian program pencegahan narkoba kami. Buku ini sesuai untuk anak-anak segala usia, orangtua, guru, dan pakar di bidang penyalahgunaan narkoba.

Adakalanya masih sulit kuperdayai bahwa putraku sudah tiada. Usianya baru dua puluh tahun. Meskipun tidak mempunyai semua jawaban, aku percaya ada misi yang harus kujalani. Ada

yang berkata bahwa masih banyak tugas yang harus kukerjakan sebelum hidupku berakhir. Di akhir hidupku kelak, aku tentu sudah menyelesaikan tujuanku berada di dunia ini.

Pada hari kematian Ian, aku berjanji melakukan segalanya semampuku untuk mencegah terjadinya tragedi semacam ini pada keluarga lain. Aku mendirikan The Courage to Speak Foundation, Inc., sebuah organisasi nirlaba yang didedikasikan untuk “menyelamatkan hidup orang muda dengan memberikan kekuatan kepada mereka supaya terbebas dari narkoba, dan untuk mendorong para orangtua supaya bicara dengan efektif kepada anak-anak mereka tentang narkoba.” Bersama sejumlah tim The Courage to Speak yang terdiri atas pakar-pakar pencegahan, kami mengembangkan program-program pencegahan penyalahgunaan narkoba bagi anak-anak tingkat SD, SMP, dan SMA, termasuk kursus bagi para orangtua supaya dapat melindungi anak-anak mereka dari narkoba.

Aku tidak pernah menyangka hal ini bisa terjadi dalam keluarga kami, tetapi ternyata terjadi juga. Kecanduan melanda semua tingkatan usia, serta latar belakang ekonomi dan ras. Aku takkan pernah berhenti bicara dengan gamblang sampai melihat perubahan di dunia kita ini.

Ginger Katz

Aku Kehilangan Pemuda yang Kucintai

Bila kau seorang perawat, kau tahu bahwa setiap hari kau akan menyentuh kehidupan seseorang, atau seseorang akan menyentuh kehidupanmu.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

“K^elak kau akan menjadi perawat hebat,” ujar Helmut sementara aku membantunya menanggalkan pakaian rumah sakit yang bersimbah peluh, lalu menyeka punggungnya. Kata-katanya itu dimaksudkan untuk menyemangatiku, tetapi justru membuat ciut hatiku. Bagaimana mungkin aku bisa berharap menjadi perawat hebat, bila aku bahkan tidak sanggup menyelamatkan orang yang paling kucintai di dunia ini dari kanker yang telah menggerogoti tubuhnya yang baru berusia 21 tahun itu? Penyakit *osteosarcoma* yang diidap Helmut sudah mencapai tahap terakhir. Pada tahun 1971, kanker tulang ganas semacam ini mengakibatkan kematian pada lebih dari 95% penderitanya.

Usiaku delapan belas tahun, dan karena penyakit Helmut serta kerinduanku untuk bisa merawat dia, aku telah mengganti jurusan mata kuliahku dari bahasa Inggris ke perawatan. Selama 22 bulan kebersamaan kami, aku dan Helmut sering membicarakan kanker

namun tidak pernah menyinggung soal fakta bahwa selain karena mukjizat, dia takkan pernah bisa sembuh. Sekarang sudah tampak jelas bagi kami bahwa ajalnya sudah sangat dekat. Tubuhnya kurus kering. Dia bahkan terlampau lemah untuk berjalan atau mandi sendiri. Dia membutuhkan oksigen supaya bisa bernapas, dan tulang-tulangnya senantiasa kesakitan. Secara fisik, dia lebih mirip tahanan kamp konsentrasi daripada pekerja bangunan kekar seperti ketika kami baru mulai berkencan. Namun, bagiku dia tetap tampan seperti sediakala.

Aku menuangkan losion di tanganku dan mulai mengurut punggungnya sambil berharap seandainya saja aku mengetahui cara “tepat” untuk memijat. Karena tidak pernah menjalani pelatihan dan keterampilan klinis, aku cuma menggerak-gerakkan tangan dengan sembarangan. Aku berusaha menyalurkan cinta yang kurasakan terhadapnya melalui jemariku dan memusatkan perhatian kepada keinginanku untuk melenyapkan rasa sakitnya.

Sambil mendesah dia berkata, “Sentuhanmu hebat sekali. Begitu lembut dan menenangkan, hingga membuatku lebih nyaman dibanding dengan minum pil pereda nyeri itu. Itulah sebabnya aku tahu bahwa setiap pasien yang kau rawat bakal bahagia memperoleh perawat sepetimmu.”

Helmut terdiam beberapa saat. Suaranya terdengar parau saat dia berusaha keras mengungkapkan isi hatinya yang tidak pernah diutarakan sebelum saat penuh kelembutan verbal ini. “Tak pernah terpikirkan olehku bahwa kau akan tetap mendampingiku melewati semua ini, dan siap berbuat apa pun seperti yang selama ini kaulakukan. Kehadiranmu begitu berarti bagiku. Aku mencintaimu, dan ingin berterima kasih kepadamu dari lubuk hatiku, atas semua yang telah kaulakukan bagiku.”

Mendengar kata-kata yang selama ini kudambakan terasa ma-

nis sekaligus pahit, sebab aku tahu inilah kata-kata terakhirnya sebelum kami berpisah selamanya. Dia tidak rela mati sebelum mengutarakannya. Sambil menahan air mata, aku membisikkan kata-kata yang selalu kuucapkan setiap kali kami berduaan. "Aku mencintaimu. Aku tak ingin berada di tempat mana pun selain di sisimu."

Aku tahu alasan mengapa dia meragukan komitmenku adalah karena cinta pertamanya telah meninggalkannya, seminggu setelah Helmut menyampaikan kepadanya bahwa dia terkena kanker. Namun, aku tak pernah ragu sedikit pun bahwa aku akan terlibat dengannya untuk waktu cukup lama.

Aku masih di sisinya saat dia mengalami koma keesokan harinya, kemudian mengembuskan napas terakhirnya.

Selama beberapa bulan sesudah kematiannya, aku merasa duniku runtuh. Aku merasa tertekan, marah, dan tenggelam dalam rasa mengasihani diri. Aku berkubang di dalam kesedihan, dan bahkan ingin bunuh diri untuk mengakhiri sengsaraku. Suatu ketika, sementara aku menumpahkan kemarahanku kepada Tuhan karena mengizinkan orang-orang baik, lembut, dan penuh kasih sayang seperti Helmut-ku menderita, aku menyadari bahwa aku punya dua pilihan. Aku bisa saja menambahkan kesengsaraan di dunia ini dengan tetap merasa tertekan, atau bisa juga meredakan nyeri dan penderitaan orang lain dengan menyelesaikan kuliahku dan menjadi perawat seperti yang diramalkan Helmut. Aku lalu memilih yang terakhir, dan melanjutkan kuliah keperawatan dengan penuh semangat. Di dalam hati aku mendedikasikan karier keperawatan dan kehidupan profesionalku kepada anak muda yang pernah kucintai itu.

Di tempat kuliahku, beberapa instruktur berkomentar bahwa aku memiliki "bakat" untuk meredakan nyeri dan merawat pasien.

Mereka tidak tahu bahwa bakat itu datang dari cintaku kepada Helmut dan ramalan yang disampaikannya kepadaku. Dengan menjadi perawat, aku menemukan tujuan hidupku sehingga membantuku keluar dari kesedihan mendalam yang kurasakan, dan menjangkau melebihi keinginan dan kebutuhanku sendiri.

Memiliki tujuan hidup juga memberiku arahan dan membantu mengembalikan sukacita dalam hidupku. Pada tahun terakhir masa kuliahku, aku berjumpa dengan Fred, yang sekarang menjadi suamiku. Dia pun telah menemukan tujuan hidupnya di tengah penderitaan. Fred sudah dua kali menjalankan tugas di Vietnam dan kehilangan sejumlah sahabat di medan perang. Pada masa tugasnya yang kedua, dia memutuskan bahwa seandainya dia bertahan hidup, maka dia akan mengikuti kuliah untuk menjadi guru. Hal yang memberinya sukacita sejenak di tengah kancang peperangan itu adalah melewatkannya waktu bersama anak-anak kecil yang terkadang membuntutinya di Vietnam.

Fred memperoleh gelar di bidang mengajar pada tahun ketika aku meraih gelar keperawatan. Kami menikah pada musim panas tahun itu juga.

Hal itu terjadi 39 tahun lalu, dan meskipun menghadapi banyak tantangan selama itu, cinta dan komitmen kami satu sama lain telah memberi kami fondasi kokoh untuk membangun kehidupan berumah tangga dan kebahagiaan dalam hidup kami.

Kutipan dari Soren Kierkegaard dengan indah merangkum apa yang telah kuperlajari dari dua cinta dalam hidupku: “Ketika orang telah memasuki alam cinta dengan sepenuhnya, maka dunia—tidak peduli setidak sempurna apa pun—akan menjadi kaya dan indah. Di dalamnya hanya terdapat kesempatan untuk mencintai.”

Gail Sobotkin

Sedikit Demi Sedikit

*Hidup adalah nyala yang selalu padam dengan sendirinya,
tetapi menyala kembali setiap kali seorang bayi lahir.*

—GEORGE BERNARD SHAW

“Kabar buruk, ini ternyata tumor.” Kata-kata yang diucapkan terus terang oleh seorang dokter di IGD telah mengubah hidupku selamanya. Aku tahu aku takkan pernah bahagia lagi dalam hidup ini.

Putraku yang baru berusia lima tahun berada di ambang maut. Tak ada yang bisa dilakukan untuk menyelamatkan nyawanya. Tumor di dalam otaknya itu tidak mungkin dibedah. Seseorang menatap lurus ke mataku dan berkata, “Anak Anda akan meninggal.”

Aku memohon kepada suamiku yang berprofesi sebagai ahli bedah, agar mencari rumah sakit yang mampu melakukan keajaiban dan menyelamatkan anak kami. Sikap diamnya selama bermalam-malam mencari dan membaca tanggapan yang masuk lewat e-mail memberiku jawaban yang kutakuti. Tidak ada harapan lagi.

Joey anak yang bersemangat. Aku tahu itu sejak saat dia pertama kali diletakkan dalam pelukanku. Matanya terbelalak memandang sekelilingnya. Dia energik, gembira, dan sering tertawa. Semangat

hidupnya sebagai anak kecil cukup tinggi. Dia mempunyai tiga adik laki-laki yang memujanya karena dia begitu baik dan lembut terhadap mereka. Dia adalah pencetus ide, pemimpin dalam permainan, dan pelaku kebaikan.

Namun, adakalanya serangan sakit kepala hebat dan muntah-muntah membuatnya terpaksa berhenti bermain. Sama sekali tak terbayangkan olehku bahwa ada monster yang mengintai di dalam otaknya.

Setelah diagnosis itu, dia tetap gembira dan penuh rasa ingin tahu seperti biasa, namun agak berbeda juga. Daya ingatnya yang tajam telah lenyap—tumor itu telah mencurinya. Minatnya terhadap permainan dan mainan baru semakin berkurang—akibat radiasi. Sosoknya yang ramping, energik, dan biasanya senang berlarian, meloncat, serta lincah itu berubah menjadi bengkak, sakit, dan tidak nyaman—karena harus menelan steroid.

Empat belas bulan lamanya aku melihat putra kecilku yang manis itu menjadi sulit dikenali lagi. Hari demi hari keadaannya semakin memprihatinkan, dan tidak ada yang mampu kulakukan untuk mengatasinya. Aku ingin terus mempertahankan apa yang masih tersisa darinya, namun ini berarti menelantarkan anggota keluarga yang lain. Mereka juga membutuhkanku.

Aku terpaksa melepasnya sedikit demi sedikit—energi, gelak tawanya yang menular, dan ide-idenya yang cemerlang. Kami mengeluarkannya dari TK dan akhirnya menghentikan pengobatan dengan kemoterapi. Dalam waktu singkat nyaris tidak ada lagi yang tersisa dari sosoknya yang dahulu.

Suatu malam di musim panas, aku berbaring dengannya sepanjang malam sambil memeluknya, sementara napasnya melambat dan akhirnya berhenti sama sekali. Anak sulungku yang manis telah pergi.

Sepanjang sisa musim panas itu aku sering tertidur di sofa dengan TV menyala. Aku menjauhi keheningan dan kegelapan malam yang bisa mengingatkanku pada kepedihan serta kesedihan akibat kehilangan putraku. Ketika akhirnya naik ke tempat tidur, aku enggan meninggalkannya. Aku tidur larut malam sambil mendengarkan ketiga putraku yang lain mengurus diri di lantai bawah.

Kanker telah merampok mereka juga. Merampas kakak, sahabat, dan idola mereka. Joey adalah pencetus kegembiraan, dan tanpa dia, aku tidak ingin melakukan apa pun yang bisa membuatku senang. Hari-hari panjang selama musim panas untuk bersantai bersama putra-putraku lenyaplah sudah. Ke mana pun kami pergi, apa pun yang kami lakukan, senantiasa mengingatkanku kepada Joey.

Musim gugur itu, kehidupan berjalan seperti biasa. Anak-anak kembali bersekolah, dan karena terpaksa, aku pun harus menyibukkan diri. Namun, aku masih mengalami depresi, merindukan putraku, dan tidak mengurus diri sendiri.

Kemudian aku mengandung, padahal aku tidak menginginkan bayi lagi.

Sebulan sebelum kematian Joey, usiaku mencapai empat puluh tahun. Satu bulan sesudah kematiannya, aku membagi-bagikan semua benda yang dulu dipakai anak-anakku ketika masih bayi. Sebagian hal yang menyebabkan depresi dan kesedihanku adalah menerima kenyataan bahwa aku hanya mempunyai tiga—bukan empat anak seperti yang kuinginkan sejak dulu.

Mengingat usiaku dan aku telah mengalami keguguran tiga kali, karena kanker yang diderita Joey, dan karena salah satu adiknya lahir dengan cacat sejak lahir, aku takut mempunyai bayi lagi. Aku yakin bayi ini bakal bermasalah, dan aku tahu bahwa aku tidak cukup kuat untuk menanganinya. Seluruh kekuatanku telah tersedot akibat kanker itu.

Aku berdoa supaya mengalami keguguran lagi. Aku berdoa agar Tuhan mengambil bayi ini dan memberinya tempat tinggal yang lebih baik. Namun, pemeriksaan berulang kali dengan USG menunjukkan detak jantung yang kuat dan bayi sempurna tanpa cacat sedikit pun. Hanya saja, jenis kelaminnya ternyata laki-laki, padahal aku tidak menginginkan anak laki-laki lagi. Aku tidak menginginkan putra pengganti. Aku mendambakan yang sudah tiada.

Aku tidak pernah mau melihat gambar-gambar USG itu. Aku tidak ingin merasa terikat dengan bayi ini. Aku tidak mau lagi terlalu menyayangi siapa pun sebab aku tahu rasanya pasti terlampau menyakitkan. Namun, saat kelahirannya tiba, dia ternyata sempurna.

Seperti Joey, bayiku membuka mata lebar-lebar sementara dia diletakkan dalam pelukanku.

Sementara dia tumbuh besar, aku menyadari begitu banyak persamaan dengan kakak sulungnya. "Lihat," kataku kepada keluargaku. "Lihat bagaimana dia menekuk jemari kakinya ke mainan seperti Joey dulu."

Atau aku akan berkata, "Coba lihat bayi itu. Dia beringsut maju dengan bokongnya. Persis Joey dulu."

Di tengah cahaya temaram kamarnya yang hening, aku menimang sambil menyusunya. Aku menatapnya dan berbisik, "Joey?" Aku yakin putraku telah dikirim kembali kepadaku. Aku perlu memercayai hal itu.

Sementara waktu berjalan terus dan Evan semakin besar, dia menjadi anak yang bersemangat, penuh rasa ingin tahu, dan senang mengoceh—ciri-ciri yang juga dimiliki Joey. Namun, aku juga melihat adanya kepribadian khas dalam dirinya. Dia semakin berbeda dengan sosok kecil yang kuinginkan darinya. Sedikit demi sedikit aku menerima fakta itu.

Lambat laun aku melepaskan dugaan bahwa Evan adalah Joey yang dikirim kembali kepadaku sebagai semacam kompensasi Karma. Aku menerima kenyataan bahwa anak ini semata-mata merupakan pemberian yang dimaksudkan untuk menyembuhkan dan mengajariku cara menyayangi lagi. Dia dimaksudkan untuk mengembalikan sukacita dalam keseharian kami lagi.

Joey sudah pergi hampir empat tahun. Tak ada hari berlalu tanpa aku memikirkan dia dan merasa pedih di lubuk hatiku. Namun, sekarang aku memandang sekelilingku dan mampu bersukacita saat mengenang Joey. Ketika anak-anakku yang sudah lebih besar memeluk dan membantu Evan, aku bisa melihat hal-hal yang telah mereka pelajari dari Joey. Ketika membujukku untuk bercerita tentang masa kecil mereka, mereka tertawa paling keras saat mendengar kisah yang melibatkan Joey. Bahkan Evan pun ikut tertawa bersama mereka. Meskipun belum pernah mengenal kakak sulungnya, dia akan mendengar kisah-kisah dan melihat foto-foto sang kakak serta menyimpan kenangannya sendiri.

Sedikit demi sedikit, sambil saling membantu dan menyimpan kenangan manis tentang Joey, kami semua sedang dipulihkan.

Kathy Glow

Hadiah

Bahkan dukacita seratus kali lipat pun dapat dibagi oleh kasih.

—TERRI GUILLEMETS

Putraku sudah tiada. Pada satu saat Danny masih hidup, namun saat berikutnya yang mengerikan dan tak kenal ampun, dia tewas tertabrak pengemudi mabuk. Hidupku berubah selamanya.

Putriku, Elizabeth, yang juga berada bersamanya dilarikan ke rumah sakit dengan tulang belakang retak. Kami berdua akan cukup lama menghabiskan waktu di dalam kehampaan yang dikenal dengan istilah dukacita.

Aku membawa pulang putriku sambil membawa kenangan segar upacara pemakaman Danny. Elizabeth hancur secara mental dan fisik. Aku berjuang menghibur putriku. Dia berjuang melawan kepedihan yang diakibatkan oleh kehilangan saudara, sekaligus merasa bersalah karena masih bertahan hidup. Dia tidak mampu lagi berfungsi seperti seharusnya dan berulang kali mangkir dari sekolah. Dia tidak bisa tidur dan nyaris tidak makan apa pun. Depresinya terlalu berat untuk bisa kami tangani.

Aku menemukan pusat penanganan terbaik di negara bagian kami, khusus untuk mengatasi depresi yang diakibatkan oleh dukacita. Aku tidak mau kehilangan Elizabeth juga.

Suatu malam dalam perjalanan pulang dari kunjungan mingguan untuk menjenguk Elizabeth, aku melihat empat kuda sedang merumput di padang. Hatiku tergerak untuk berhenti di rumah pertanian di samping padang tadi. Sepasang lansia keluar dari rumah itu. Sementara melangkah keluar dari mobil, aku bertanya, "Apakah Anda punya kuda yang hendak dijual?"

Laki-laki tua itu menjawab, "Hm, kami tidak berencana menjual seekor pun."

"Kumohon, aku benar-benar memerlukan seekor kuda."

Wajah perempuan itu melembut. Dia melambai ke arah rumah. "Bagaimana kalau Anda masuk ke rumah?"

Aku mengikuti mereka masuk. Sebagian besar percakapan kami tidak begitu kuingat lagi. Aku cuma ingat menyampaikan sekali lagi bahwa aku perlu membeli seekor kuda... dan tiba-tiba saja aku menceritakan kecelakaan yang telah merenggut nyawa putraku, sekaligus mencederai putriku. Aku masih ingat bagaimana aku menangis, dan perempuan, yang memperkenalkan diri dengan nama Barb, itu berkata bahwa dia juga telah mendengar tentang kecelakaan itu.

Setelah itu Barb meminta Delbert, suaminya, mengajakku ke padang. Aku berdoa sementara kami berjalan menuju padang rumput. Seperti halnya aku, putraku sangat menyukai kuda. Jika aku dan Elizabeth memelihara kuda bersama-sama, kegiatan ini bisa membantu kami berdua pulih kembali.

Delbert memanggil, "Skipper!"

Seekor kuda jantan kebiru melongokkan kepala dari balik sudut lumbung, tetapi tidak beranjak dari situ.

"Coba panggil Shadey," usul Barb.

Delbert melakukannya dan seekor kuda betina berjalan keluar dari lumbung. Kuda itu berlari-lari kecil ke arah kami, diikuti kuda jantan tadi.

Begitu melihat kuda betina itu, aku langsung tahu bahwa aku menginginkannya. Kuda jantan itu menyusupkan moncong di lenganku, dan aku pun membela wajahnya. Ia sungguh tampan. Ketika kuda betina itu mulai menyusupkan hidungnya ke lengan yang satu, aku membelainya juga.

“Maukah Anda menjual kuda betina ini kepadaku?” pintaku.

Delbert terkekeh sambil menggeleng. “Barb takkan pernah mau berpisah dengan Shadey. Dia telah membesarkannya sejak kecil seperti anak sendiri.”

Laki-laki tua itu menoleh ke arah istrinya yang sedang berdiri di sisi lain pagar.

Sementara kami berbincang, aku membela kedua kuda itu. Saat aku berhenti membela, kuda betina itu menyusupkan kepalamanya ke arahku. Aku semakin jatuh cinta kepada keduanya. Aku tahu bahwa sebaiknya aku tidak memaksa tetapi beranjak pergi, supaya tak perlu menerima penolakan lagi.

Barb membalikkan tubuh lalu melangkah memasuki rumah. Beberapa menit kemudian dia kembali lalu berdiri di samping pintu pagar padang.

Katanya, “Aku bersedia menjual kedua kuda itu.”

Delbert ternganga, sementara jantungku terlonjak. Kata Delbert, “Tak pernah kusangka istriku bakal pernah mau berpisah dengan kuda betina itu!”

Kami berjalan ke rumah, dan aku menulis cek sejumlah yang diminta Barb.

Aku dan Elizabeth memulai proses pemulihan dengan hidup hari demi hari, adakalanya menit demi menit. Kami mengurus kedua kuda itu bersama-sama, memberi makan, menyikat bulu mereka, dan melatih mereka mengenakan ladam dan pelana pertama. Kami berdua mulai pulih sementara berbagi kecintaan dan pekerjaan mengurus kuda. Kesedihan yang melingkupi putriku mulai pudar.

Aku tahu, kepedihan karena kehilangan putraku takkan pernah sirna, namun sementara aku mencurahkan waktu untuk mengurus putriku sambil mendorongnya untuk ikut terlibat dalam mengurus kuda, berangsur-angsur aku pun mulai bisa tertawa kembali.

Kemudian tiba-tiba saatnya kuda betina kami dikawinkan. Aku menemukan seorang peternak, meneleponnya, dan kami pun mengatur waktu untuk membawa Shadey ke lahan peternakannya. Kuda itu akan berada di sana selama satu bulan.

Aku sering mondar-mandir ke peternakan Phil untuk menjenguk Shadey. Aku ingin kuda itu tahu bahwa aku tidak melupakannya. Pada kunjungan kedua, aku berjumpa dengan ibunda Phil. Thelma perempuan lembut, bijaksana, dan ramah. Dia mengajakku masuk untuk menikmati secangkir kopi. Aku menerima ajakannya, dan bersyukur bisa berbincang dengan sesama perempuan.

Setelah menuangkan kopiku, dia bertanya, "Tahukah Anda bahwa Barb, yang menjual kudanya kepada Anda, adalah adikku?"

Dengan heran aku berkata, "Tidak. Bagaimana kabarnya?"

Thelma tertunduk dan terdiam sesaat. Kemudian dia menatapku dengan mata birunya yang sejuk itu, lalu berkata, "Dia sudah tiada."

"Oh, Thelma, aku turut berduka."

Perempuan itu menggeleng dan mengulurkan tangan untuk menyentuh tanganku. "Terima kasih. Kematiannya memang tak terduga, tapi dia pergi dengan damai."

Perempuan tua itu menghela napas. "Aku ingin menyampaikan sesuatu yang menurutku patut Anda ketahui. Barb tahu ajalnya sudah dekat. Dia tidak memberitahu siapa pun, bahkan suaminya sendiri. Namun, dokter berkata kepada kami bahwa dia sudah tahu berbulan-bulan sebelum kematianya."

Entah mengapa Thelma menceritakannya kepadaku. Hal ini begitu bersifat pribadi.

Dia menarik napas dalam-dalam. “Barb takkan pernah mau berpisah dengan Shadey. Kuda betina itu sudah seperti anaknya sendiri. Namun, saat kami tahu bahwa dia tahu umurnya tidak lama lagi, kami juga tahu mengapa dia mau menjual kuda betinanya kepada Anda. Delbert bercerita kepada kami bagaimana Anda terus membelai Shadey, cara Anda memandangnya, dan cara kuda itu terus berdiri di dekat Anda. Sebelum itu, Shadey tidak pernah mau mendekati orang lain. Adikku melihat sesuatu dalam diri Anda yang memberitahukannya bahwa dia bisa memercayai Anda.

“Dia tahu Anda akan menyayangi Shadey seperti dia juga. Dia perlu merasa yakin bahwa Shadey akan diurus orang yang akan menyayanginya. Karena mengenal adikku dengan baik, aku tahu dia ingin mengurangi rasa kehilangan Anda dengan satu-satunya hal yang mampu dilakukannya, menyerahkan kuda betina yang sudah seperti anaknya sendiri itu. Barb meninggal enam bulan sesudah menjual Shadey kepada Anda.”

Aku menyeka air mata dari pipiku sementara Thelma menyentuh bahuku.

“Aku senang Anda mendapatkan kuda betina adikku. Aku sudah melihat kuda itu bersama Anda, dan aku tahu apa yang pernah dilihat Barb saat memutuskan untuk menjual kuda itu kepada Anda. Dia melihat kasih sayang, keramahan, dan kelembutan.”

Waktu meninggalkan rumah Thelma pada hari itu, aku merasa damai sekaligus terharu terhadap perempuan yang melalui kasih sayang dan belas kasih yang tidak mementingkan diri itu telah memberiku hadiah terbesar—yaitu kepercayaan untuk memberiku miliknya yang sangat disayanginya, hadiah yang mengawali kesembuhan yang dibutuhkan putriku dan aku sendiri.

Jo Davis

Hari Ulang Tahun Pertama

Cara memberi lebih berharga daripada pemberian itu sendiri.

—PIERRE CORNEILLE

Pada usia 79 tahun, ibuku yang tabah dan tidak mementingkan diri itu meninggal karena kanker payudara. Namanya Betty. Dia hanya punya satu permintaan—bisa mencapai usia delapan puluh tahun. Dia percaya bahwa saat mencapai usia delapan puluh tahun, dia bisa menganggap umurnya panjang dan hidupnya telah dijalani dengan baik. Kami lalu memusatkan perhatian pada hari ulang tahun itu.

Ketika Mom terbaring mendekati ajal pada bulan Juli, ulang tahunnya yang jatuh pada bulan Maret masih delapan bulan lagi. Dengan ramah, staf rumah perawatan menawarkan untuk mengadakan pesta baginya, tapi aku menolaknya. Mom sedang sakit parah, jadi bagaimana mungkin aku mengundang orang-orang? Selain itu, terus terang saja aku sudah tidak sanggup menanggung beban tambahan lagi, terutama merencanakan pesta, walau kecil sekalipun. Ini mungkin terdengar egois, tetapi aku benar-benar tidak sanggup melakukannya. Pada pekan ibuku masuk rumah perawatan, kami juga memindahkan ayahku ke rumah sakit Veteran tidak jauh dari situ, karena dia menderita penyakit Alzheimer.

Hatiku hancur. Kemudian ibuku mengembuskan napas terakhir. Rasanya seperti kehilangan kedua orangtuaku sekaligus.

Entah bagaimana aku berhasil melewati musim liburan Natal. Namun, hari ulang tahun kedelapan puluh ibuku yang tidak lama lagi akan tiba terasa menindihku. Ini ulang tahun pertama sesudah kematiannya. Apa yang harus kulakukan untuk memperingatinya? Bagaimana hal ini harus dinyatakan? Bagaimana aku bisa mengadakan perayaan saat hatiku masih begitu sedih?

Aku memikirkan apa yang akan disukai ibuku untuk ulang tahunnya. Dia sangat suka berada bersama semua anak, cucu, dan buyutnya. Selain itu, tidak perlu memasak sendiri lagi selama beberapa tahun terakhir. Semua itu awal yang cukup bagus. Aku akan mengadakan acara makan malam di rumah bersama keluarga dan para cucu. Kami akan menyanyikan lagu "Selamat Hari Ulang Tahun". Akan ada bolu ulang tahun berhiaskan krim gula dan bunga-bunga mawar berwarna cerah, yang melambangkan musim semi. Sejak dulu ibuku merasa bahwa ulang tahunnya memberitahukan kedatangan musim semi, meskipun saat itu sedang turun salju.

Bagaimanapun, sepertinya ada yang kurang, namun aku tidak tahu apa. Aku tidak mau acara itu terasa muram. Tidak, ibuku pasti takkan suka. Aku benar-benar tidak tahu harus berbuat apa.

Maksudku, sampai sehari sebelum acara makan malam ulang tahun itu.

Pagi itu aku memajang hiasan dinding kain perca buatan Mom di ruang makan. Ibuku menamainya "Kain Perca Ulang Tahun". Warna dasarnya putih dengan pola *Sunbonnet Sues* warna-warni dan semburan kembang api. Sempurna.

Setelah itu aku menyadari bahwa orang tidak bisa merayakan ulang tahun tanpa hadiah. Namun, aku tentu tidak bisa memberi

ibuku hadiah ulang tahun. Bagaimana aku harus mengatasi hal itu? Kemudian muncullah sebuah ide.

Sebelum ibuku meninggal dan ayahku masuk rumah perawatan, ibuku telah memintaku membagi-bagikan semua benda miliknya kepada para sanak keluarga yang menginginkannya, kemudian menyumbangkan atau menjual sisanya. Sebagian besar permintaannya itu telah terlaksana, namun aku masih menyimpan sejumlah perhiasan dan beberapa kardus berisi barang-barang yang belum dibagikan karena alasan-alasan tertentu.

Barang-barang tersebut memecahkan masalah Hari Ulang Tahun Pertama ini.

Sepanjang sore itu aku memeriksa isi kardus-kardus tadi. Aku memikirkan anggota keluarga yang akan hadir pada acara makan malam itu. Mereka adalah suamiku, putra dan menantuku, putri dan menantuku, serta empat cucu—berusia di antara delapan belas bulan sampai enam tahun, tiga perempuan dan satu laki-laki (yang paling besar). Aku memilah-milah isi kardus sambil mengamati setiap benda yang mungkin cocok sebagai hadiah dari ibuku bagi mereka yang menghadiri acara makan malam itu. Air mataku bercucuran. Bukan karena sedih melainkan karena kasih dan kenangan. Aku juga menggunakan kertas tulis ibuku untuk menjelaskan kepada penerimanya, bagaimana atau mengapa ibuku memilikinya, juga mengapa aku menghubungkannya dengan anggota keluarga tersebut. Setelah itu aku membungkus “hadiah-hadiah” itu dengan kertas kado warna-warni, lalu mengikatkan pita-pita ceria dan menyematkan kartu-kartu tadi. Sesudah menyanyikan lagu “Selamat Hari Ulang Tahun,” dan sesudah para buyut meniup lilin, aku berkata, “Kita tidak bisa merayakan ulang tahun tanpa hadiah!”

Putraku menatap saudarinya dan berkata, “Aku tidak membawa hadiah. Apa kau membawanya?” Ternyata tidak. Aku terkekeh

melihat kebingungan mereka. Namun, aku berkata, "Tidak. Yang kumaksudkan adalah hadiah dari nenek kalian."

Putriku mendapat kalung emas putih dengan leontin batu *aquamarine* (batu kelahiran ibuku). Kukatakan kepada putriku bahwa warna batu itu mengingatkanku kepada warna matanya, yang sejak dulu sangat disukai neneknya.

Menantu perempuanku menerima kalung perak karya perancang yang sangat disukai ibuku. Modelnya sangat sesuai untuk menantuku itu.

Putraku memperoleh satu set gelas pilsner, karena dia gemar minum bir. Di dalam kartunya kutuliskan bahwa neneknya suka sekali minum bir pada hari yang sangat panas. Saat menggunakan gelas-gelas itu, dia harus mengingat neneknya.

Menantu laki-lakiku yang sangat menggemari es krim mendapat sendok es krim ibuku. Aku menulis bahwa ayah dan ibuku adakalanya menikmati es krim sebagai ganti makan malam.

Aku menjelaskan kepada cucu laki-lakiku bahwa sungguh sulit menemukan sesuatu yang cocok bagi anak laki-laki di antara barang-barang milik nenek buyutnya, tapi kuharap dia menyukai benda yang kutemukan itu. Cucuku itu langsung duduk merapat padaku. Kukatakan kepadanya bahwa aku tidak tahu mengapa Nenek Betty memiliki mainan rusa kecil itu, tetapi menurutku benda itu sudah seharusnya menjadi milik cucuku ini. Dia tertarik kepada kegiatan berburu. Selain itu, dia juga menerima cincin perak yang tampak gagah. Kujelaskan kepadanya bagaimana benda itu diciptakan, dan bahannya terbuat dari perak yang dapat ditemukan di dalam tanah. Cucuku ini selalu ingin tahu tentang segala hal. Sepanjang sisa malam itu dia terus mengenakan cincin itu di jarinya.

Cucu perempuanku yang paling besar memperoleh gelang perak

berbentuk sebaris lumba-lumba yang dibeli Nenek Betty ketika berlibur dan berlayar di laut. Karena gadis kecil ini juga pernah berlibur dan berlayar, aku tahu dia pasti menyukai gelang ini.

Kepada cucu perempuan berikut, kuberikan leontin dengan batu nilam bintang biru. Kuceritakan bahwa ini merupakan salah satu batu kesukaan Nenek Betty. Bila diarahkan ke cahaya dengan sudut tepat, ia bisa melihat bintang putih di dalam batu itu.

Cucu perempuan terkecil menerima cangkir bayi dari perak milik ibuku sejak awal tahun 1930-an. Cangkir itu sudah begitu sering digunakan sehingga penyok di sana-sini.

Di dalam setiap kartu penerima hadiah, kutulis bagaimana ne-nenek atau nenek buyut mereka sangat menyukai benda-benda itu.

Meskipun sudah cukup lama berselang sejak Hari Ulang Tahun Pertama itu, aku telah mendengar berbagai kisah tentang hadiah-hadiah tadi. Cucu perempuanku yang sekarang sudah berusia empat tahun, berceloteh tentang kalung dengan bintang putih yang diperolehnya dari Nenek Betty. Kudengar bahwa putraku sudah tidak sabar mengadakan pesta musim panas supaya bisa menggunakan gelas-gelas pilsner itu. Menantu laki-lakiku menggunakan sendok es krim itu pada malam perayaan ulang tahun itu.

Bagaimanapun, kurasa komentar terbaik yang kudengar sehari sesudah perayaan itu datang dari putriku, "Mom, perayaan itu sangat tepat."

Jika kau merasa kesulitan menemukan cara untuk memperingati Ulang Tahun Pertama itu, kau bisa mempertimbangkan untuk merayakannya dengan hadiah-hadiah yang berasal dari orang yang kau kasih. Kau bisa saja mendapati bahwa "perayaan itu sangat tepat".

Betsy Alderman Lewis

Sukacita Mengatasi Ketakutan

Kita tidak dapat menyingkirkan bahaya, tetapi kita dapat menyingkirkan rasa takut. Janganlah kita merendahkan hidup dengan terpana melihat kematian.

—DAVID SARNOFF

Lebih kurang sepuluh tahun lalu, kecelakaan mobil merenggut nyawa putriku. Dia gadis bersemangat, cerdas, suka melibatkan diri, dan cantik. Dia menyambut setiap pagi dengan senyuman. Aku bahkan tidak pernah perlu membangunkannya untuk bersiap ke sekolah.

Tidak terdapat istilah “menyeret remaja dari tempat tidur” dengan Amanda. Dia anak yang teratur, efisien, dan punya tekad kuat. Dia pernah mewakili SMA tempatnya belajar di Girl’s State, di pesta dansa yang diadakan gubernur, dan menghadiri berbagai konferensi di Washington D.C. Amanda memiliki suara merdu. Bagaimanapun, satu hal yang sering disebut orang tentang dirinya adalah senyumnya. Dia memang senang tersenyum.

Jalan raya licin akibat hujan pada suatu sore musim panas mengakhiri seluruh harapan, kekuatan, bakat, dan senyumnya. Usianya baru sembilan belas tahun. Reaksi pertamaku begitu mendengar berita tentang kematiannya hanyalah satu kalimat, “Hancur

sudah hidupku.” Aku tidak mampu mengingat apa yang terjadi pada menit-menit dan jam-jam berikutnya. Inilah saat paling menyakitkan dalam hidupku—dalam hidup suamiku dan kakak perempuan Amanda, serta banyak sahabat karibnya.

Namun, aku masih ingat bagaimana beberapa saat setelah itu, aku mengalami perasaan yang hampir sama kuatnya dengan kesedihan—yaitu rasa bersalah. Sebagai ibu aku merasa gagal. Aku gagal menjaga keselamatan putriku. Meskipun bukan aku yang menyetir mobil dan aku tidak terlibat langsung dalam kecelakaan yang dialami Amanda, rasa bersalah itu tetap saja meliputku. Sudah menjadi kewajibanku untuk menjaga keselamatan anak-anakkku.

Ketika anak-anak perempuanku masih kecil, sebagai ibu aku hampir sepanjang waktu diam di rumah. Suamiku berangkat kerja setiap hari. Sudah menjadi tugasnya untuk mencari penghasilan guna melunasi semua tagihan. Tugasku adalah mengurus anak-anak. Ketika kembali bekerja purnawaktu, aku bertugas di sekolah anak-anakkku. Aku mengantar mereka ke sekolah. Sore hari, aku bersama mereka di rumah. Aku mengawasi aktivitas mereka dan mengatur acara bermain mereka dengan teman.

Akulah yang melarang anak-anakkku menyeberang jalan raya dengan empat lajur bila hendak bersantai di kios *hot dog* bersama teman-teman mereka sepulang dari sekolah. Aku melarang mereka minum minuman keras sebelum cukup umur, meskipun banyak teman mereka melakukannya. Sudah menjadi tugasku untuk melindungi mereka, dan aku sudah berusaha begitu keras. Namun, aku tetap saja gagal.

Yang menjadi masalah dengan rasa bersalah adalah perasaan-perasaan lain yang mengikutinya. Selain merasa teramat sedih karena kehilangan putri tersayang, aku juga diliputi rasa takut. Rasanya seperti menunggu malapetaka berikutnya menyusul. Apa lagi yang

bakal terjadi? Aku takut suamiku akan mengalami serangan jantung lagi, karena baru beberapa bulan sebelum kecelakaan yang menimpa Amanda, dia telah terkena serangan jantung. Aku amat ketakutan kalau-kalau terjadi hal mengerikan dengan putriku yang satu lagi. Aku dan suamiku berdiri di pintu sambil terisak saat beberapa hari sesudah upacara penguburan, dia kembali ke rumahnya di Myrtle Beach. Dia harus mengendarai mobil begitu jauh, dan kesedihan mendalam masih menguasainya. Aku takut mengizinkannya menyetir sendiri. Namun, dia juga mempunyai sejumlah kewajiban. Dia harus pulang ke rumahnya, dan aku ketakutan setengah mati.

Aku membaca banyak buku mengenai dukacita. Aku sepenuhnya memahami kisah-kisah para perempuan yang pernah kehilangan anak mereka, yang kemudian tidak mau meninggalkan tempat tidur selama berminggu-minggu. Aku iri kepada mereka. Aku ingin mengalami mati rasa bahkan koma, supaya tidak perlu merasakan kedepahan ini.

Sebelum kejadian itu, membuka mata pada pagi hari tidak pernah terasa begitu menyakitkan, tapi sekarang berbeda karena Amanda sudah tiada. Pergi tidur pada malam hari juga sama menyakitkannya. Setiap kali bermimpi tentang kecelakaan dan kematianya itu, aku akan terbangun sambil terisak. Bila bermimpi bahwa dia masih hidup dan kami hidup bahagia, aku tetap saja terbangun sambil terisak. Aku takut tidur, karena hal ini bukanlah waktu yang melipur hati atau untuk beristirahat.

Aku pernah berkata kepada temanku bahwa aku takkan pernah bisa merasa benar-benar bahagia lagi, sebab seluruh sukacitaku hanya akan teralihkan oleh pikiran, "Kalau saja Amanda masih di sini untuk melihat hal ini." Sepertinya, bagiku sebagai seorang ibu, aku akan merusak kenangan tentang dirinya apabila aku alpa

meratapi kepergiannya sehari saja. Apa pendapat orang seandainya aku tertawa dan bercanda? Apakah mereka akan berpikir bahwa aku telah melupakan putriku? Selama empat tahun pertama sejak kematian Amanda, aku mengunjungi makamnya hampir setiap hari.

Namun, aku diingatkan oleh beberapa temanku bahwa kehidupan Amanda sarat dengan sukacita. Kenangan macam apa yang kubawa sebagai seorang ibu, apabila aku membungkus diri dengan dukacita dan kepedihan sepanjang sisa hidupku? Kenangan tentang dirinya akan lebih berguna apabila aku mencari sukacita dan kebahagiaan, daripada membungkus diri di dalam kepompong ketakutan dan amarah.

Oleh sebab itu, hari ini aku memilih mencari sukacita. Aku mencari keindahan di alam sekitar. Panorama indah saat matahari terbenam membawa rasa damai. Perubahan warna dedaunan pada musim gugur merupakan sumber keajaiban. Ombak laut berikut pasang surutnya menghubungkanku kepada irama Sang Pencipta. Aku kembali bergabung dengan paduan suara, kegiatan yang sudah lama kutinggalkan. Sejak dulu, musik senantiasa menjadi kegemaran yang menggugah hati.

Aku menemukan sukacita di dalam senyuman dan gelak tawa yang dibawa cucu laki-lakiku yang mungil ke dalam duniku. Aku takkan membiarkan rasa takut yang pernah kualami itu menguasai diriku lagi. Aku memang masih merasa perlu melindungi cucuku, tetapi aku takkan membiarkan rasa takutku menekan atau melumpuhkan keceriaannya. Tidak lama lagi aku akan mendapat seorang cucu lagi, yakni bayi perempuan. Aku berencana untuk mendekap, memeluk, menimang sambil bernyanyi untuknya, dan menyayanginya seperti yang sudah kulakukan terhadap kakak laki-lakinya.

Sekarang aku merengkuh sukacita. Aku akan terus merasa kehi-

langan Amanda. Akan tiba saat-saat yang muncul begitu saja, misalnya sebuah lagu atau gambar, yang mampu membuatku berlutut sambil berurai air mata. Namun, aku akan bangkit kembali. Aku akan mengizinkan sukacita memenuhi hati dan hidupku, sebab sukacita mengatasi ketakutan.

Kim Seeley

Kartu Kertas

Iman adalah penglihatan mata hati.

Iman melihat Allah di tengah kegelapan maupun siang hari.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Bberapa tahun lalu aku ke toko pangan untuk mencari kartu ulang tahun bagi ayahku. Di sana terdapat kartu-kartu beranda jenaka dan serius. Ada juga yang berisi ucapan selamat dari kucing maupun anjing. Namun, tidak ada yang cocok. Sambil menggeleng, aku mengembalikan kartu-kartu itu ke rak. Kalaupun aku menemukan yang bagus, apa kira-kira bunyi ucapannya? Dad, kuharap kanker itu lenyap dan kita masih bisa merayakan satu tahun lagi?

Orang takkan mencetak kartu semacam itu.

Di sampingku, seorang gadis remaja memegang kartu pilihannya lalu tersenyum senang. Aku berusaha keras menahan air matakku. Aku ingin tahu mengapa para dokter tidak bersedia menjalankan lebih banyak tes, atau mengapa mereka tidak mau mencoba kemoterapi. Bagaimana mereka bisa tahu bahwa tumor di otak ayahku tidak bisa dibedah? Remaja tadi berlari-lari kecil di lorong, meninggalkanku mencari kartu seorang diri.

Sebagian diriku tahu bahwa suatu hari nanti aku akan kehi-

langan ayahku, tapi tak pernah kusangka bahwa hari itu akan tiba secepat ini, ketika usianya baru 53 tahun. Seharusnya dia masih hidup untuk menyaksikan aku dan suamiku memperoleh anak-anak. Untuk melihat rumah kami yang baru menjadi usang dimakan usia, dan untuk mendampingi adik perempuanku saat menikah.

Aku meninggalkan toko itu dengan tangan kosong.

Beberapa minggu kemudian, ayahku dipindahkan ke rumah perawatan. Adakalanya dia terbangun dan menggoda perawat yang masuk kamar. Namun, kadang-kadang dia bahkan tidak mampu membuka mata. Lengannya senantiasa terhubung dengan slang infus guna meringankan rasa sakitnya. Cairan yang terus menetes untuk memberiku beberapa saat bersama ayah yang sangat kukasihi. Suatu hari, ketika duduk di samping tempat tidurnya sambil memegang tangannya, aku menyadari bahwa aku tidak dapat mengendalikan hasil akhir kondisinya, dan tidak mampu memperbaiki apa yang rusak, tidak peduli sebesar apa pun keinginanku. Aku berdoa, tetapi Tuhan tidak menjawab doaku.

Sekurang-kurangnya tidak dengan cara yang kusangka akan dilakukan-Nya.

Dad meninggal tahun itu, dua setengah bulan setelah ulang tahunnya.

Seminggu sesudah upacara penguburannya, aku harus kembali bekerja, meskipun hatiku masih sangat pedih. Aku mengajar sejarah di kelas tujuh. Sebenarnya aku tidak ingin berada di sekolah dan bicara tentang penggiringan ternak atau Revolusi Texas, sambil berpura-pura tersenyum ceria sementara aku masih merasa kacau dan sendirian, bahkan adakalanya putus asa.

Setiba di depan ruang kelas, aku mengeluarkan anak kunci namun mendapatkan bahwa pintu itu ternyata tidak terkunci. Aku

lalu membukanya dengan heran sekaligus bimbang. Di dalam kelas, terbentang spanduk di papan dengan tulisan Selamat Datang. Bertumpuk-tumpuk kartu warna-warni memenuhi meja tulisku. Dua dari antara pelakunya masih berada di dalam.

“Mrs. Harp,” ujar Gina tersenyum. “Kami merindukan Anda.”

Lizzie berdiri di samping meja tulisku. “Kami ikut berduka atas kematian ayah Anda.” Dia menyodorkan sehelai kartu kertas yang sudah ditandatangani beberapa murid. Masing-masing nama membubuhkan ungkapan simpati singkat. Untuk sesaat aku merasa hangat kembali.

Pada setiap jam pelajaran, semakin banyak murid memeluk dan berkata kepadaku bahwa mereka berdoa bagiku dan keluarga. Aku tersentuh oleh hati mereka yang begitu penuh belas kasihan meskipun mereka masih belia. Aku membaca setiap kartu mereka yang berisi pesan dan puisi dengan tulisan tangan. Pada akhir hari itu, jemariku berlepotan tinta spidol merah dan biru, tetapi tidak jadi soal bagiku.

Mereka peduli.

Mereka siap mendukungku.

Mencari kartu ucapan terakhir bagi ayahku terasa begitu penting pada saat itu—sebagai isyarat kasih dan ungkapan perasaanku. Namun, ketika memegang kartu-kartu kertas itu, beberapa agak kusut di bagian sudut, dan ada pula yang hanya bertulisan ikut berduka, aku menyadari bahwa tidak jadi masalah apa isi kartu itu, atau bahwa aku tidak menemukan kartu yang cocok untuk ayahku. Yang penting, aku mendampingi ayahku pada hari-hari terakhirnya, sambil memegang tangannya dan menyatakan bahwa aku mengasihinya.

Tuhan ternyata menjawab doa-doaku pada hari itu.

Dia melingkupiku dengan teman-teman dari segala usia untuk

menopangku. Dia memberiku keluarga menakjubkan untuk menyemangati dan mendampingiku. Dia juga memberiku suami yang menggandengku melewati saat-saat paling menyedihkan, yaitu saat aku ingin menyerah saja.

Tahun itu aku kehilangan ayahku, namun sesuatu dalam diriku telah berubah—imanku bertumbuh.

Sebelum itu, aku menyangka bahwa iman berarti segala sesuatu akan menjadi baik asal aku percaya. Sekarang aku tahu bahwa iman berarti percaya meskipun keadaanku kacau sekalipun. Iman berarti bersandar kepada-Nya di saat-saat kelam, ketika segala sesuatu berada di luar kendali.

Bahkan saat terjadi hal buruk.

Rachelle Harp

Sampai Maut Memisahkan Kita

*Keadaan tenang bukan berarti bebas dari badi,
melainkan ketenteraman di tengah badi.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

“Aku dan Al, aku dan Al, aku dan Al.” Kata-kata itu terus terngiang di benakku. Entah apa jadinya diriku tanpa dia. Ini tidak seperti yang seharusnya terjadi. Minggu sebelum itu dia mencapai usia 39 tahun. Aku menggodanya dengan berkata bahwa tidak lama lagi dia akan mencapai usia empat puluh. Aku bahkan sudah membayangkan pesta yang akan kami adakan.

Kedua putra kami, David dan Gera, masih membutuhkannya. Mereka baru berusia sembilan dan enam tahun. Aku membutuhkan dia.

“Sampai maut memisahkan kita.” Sekarang bagaimana? Ketika mengucapkan kata-kata itu pada peneguhan nikah kami empat belas tahun lalu, aku beranggapan bahwa kami akan tetap bersama sampai tua. Namun, tiba-tiba saja aku menjadi orangtua sekaligus pencari nafkah tunggal, dan seorang janda.

Aku sedang di tempat kerja saat menerima panggilan telepon itu. Al telah dilarikan ke rumah sakit dari tempat kerjanya. Waktu aku tiba di rumah sakit, Al dalam keadaan sadar dan bisa berbicara.

Aku memang merasa khawatir saat dokter berkata mereka perlu segera memindahkannya ke unit trauma, tetapi tidak pernah menyangka bahwa itulah saat terakhir aku melihatnya dalam keadaan hidup. Tahun sebelum itu, Al dirawat di rumah sakit karena penggumpalan darah. Mereka tahu apa masalahnya—mereka cukup mengobatinya, dan dia akan baik-baik saja. Namun, kemudian dokter duduk di sampingku di ruang tunggu dan berkata, “Kami akan berusaha semaksimal mungkin, tapi aku tidak tahu apakah dia akan berhasil mengatasinya.”

Aku nyaris tidak memercayai kata-katanya. Tidak lama kemudian, dokter itu kembali. Aku sudah tahu sebelum dia mengucapkan sesuatu. Ternyata Al mengidap kelainan bawaan berupa penggumpalan darah.

Kalau bukan karena anak-anakku, aku mungkin akan merengkuk di sudut entah sampai kapan. Alih-alih melakukan hal itu, sehari sesudah pemakaman Al, aku sudah berada di lapangan olahraga menyaksikan David bermain hoki. Hidup harus berjalan terus meskipun hatiku hancur luluh.

Aku menjalaninya hari demi hari. Bila keadaan terasa terlampau berat, aku terpaksa meyakinkan diri bahwa aku pasti mampu melalui lima menit berikutnya, atau pertemuan, atau pertandingan hoki.

Aku sadar bahwa kedua anakku membutuhkan hubungan fisik yang nyata. Kami lalu membuat kotak kenangan bagi masing-masing anak, berisi gambar-gambar yang mereka buat dan hal-hal yang mereka tulis. Kami mengecat bebatuan dan meletakkannya di makam Al. Pada hari ulang tahun Al, kami makan kue bolu lemon.

Suatu saat aku menyadari bahwa aku bisa saja menjalani sisa hidupku dengan kepahitan dan kemarahan, atau menghargai kenangan manis sambil menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Setiap pagi aku memilih untuk melewati hari sebaik mungkin.

Aku lalu mulai membuat buku harian berisi rasa syukur. Setiap malam aku mencatat lima hal yang kusyukuri pada hari itu. Adakalanya sungguh merupakan tantangan untuk memikirkan kelima hal itu, tetapi lama-kelamaan rasanya lebih mudah juga. Kegiatan ini membantuku memusatkan perhatian pada hal-hal positif.

Anak-anak bergabung dengan kelompok Seni Ekspresif bagi Anak-anak yang Berduka. Terapis seni dan terapis musik bekerja bersama kelompok anak-anak yang sedang menghadapi rasa kehilangan serupa. Aku tahu sungguh penting bagi mereka untuk mengetahui anak-anak lain yang mengalami hal sama dengan mereka. Namun, ketika seorang konselor menawarkan kepadaku untuk bergabung dengan kelompok orang dewasa yang kehilangan, aku hanya berkata, "Akan kucoba." Sebenarnya yang ada di benakku adalah, "Aku tidak membutuhkan kelompok. Aku akan hadir, tapi aku tidak bakal bicara. Aku bisa saja berkata bahwa aku sudah mencoba. Tapi aku takkan kembali."

Rupa-rupanya dalam kesengsaraan orang memang membutuhkan teman. Aku terhibur saat tahu ada orang-orang lain yang juga sedang menghadapi masalah kehilangan dan dukacita serupa. Aku heran sendiri saat menyadari betapa banyak yang kuceritakan pada sesi pertama. Saat kuceritakan betapa marahnya anakku sehingga berkata bahwa dia "membenciku dan betapa baiknya andaikata aku yang mati dan bukan ayahnya," aku menyangka dan bahkan yakin sang konselor pasti tuli atau malah gila.

Katanya, "Itu hebat sekali!"

Tentu saja itu tidak hebat. Namun, ketika dia menjelaskan bahwa jarang terjadi seorang anak mampu mengungkapkan perasaan secepat itu kepada orangtua yang masih hidup di tengah kesedihannya, aku mulai paham. Aku mulai percaya bahwa boleh jadi kami akan baik-baik saja. Siapa tahu kami berhasil melalui masa sulit ini dan aku ternyata bertindak benar.

Itu jelas merupakan titik balik bagiku dan putraku. Aku mampu memberitahukannya bahwa dia boleh mengatakan apa saja, tetapi aku akan tetap mengasihinya. Kujelaskan kepadanya, "Rasanya seperti jatuh ke lubang gelap. Sekarang kita harus memanjat ke luar. Kita mungkin akan terpeleset, tapi kita harus terus memanjat. Kita pasti akan melihat cahaya kembali. Adakalanya kau mungkin membutuhkan bantuanku, dan kadang-kadang kau mungkin memberiku dorongan yang kubutuhkan. Kita akan terus memanjat bersama-sama."

Kami lalu terus memanjat bersama. Kami terpeleset dan saling membantu. Adakalanya aku melihat sekilas cahaya, dan kadang-kadang aku hanya bisa melihat kegelapan, tetapi aku terus memanjat semakin dekat dengan cahaya.

Beberapa tahun kemudian, ketika konselor putraku berbincang perihal kebiasaanku menemaninya setiap malam sampai dia terlelap, kujelaskan kepadanya bahwa anakku butuh ditemani. Namun, saat sang konselor menatapku dan bertanya, "Benarkah?" aku pun tahu bahwa akulah yang sebenarnya membutuhkan dia. Hal yang tadinya dimaksudkan sebagai dukungan dan rasa aman bagi putraku, telah berubah menjadi rasa aman dan penghiburan bagiku. Saat itulah aku berjanji kepada diri sendiri bahwa aku tidak akan menghalangi kebebasan kedua anakku demi memenuhi kebutuhanku sendiri. Ini benar-benar pelajaran yang sulit namun penting.

Selama beberapa tahun aku takut menghadapi Hari Natal. Aku melalui masa itu dengan wajah tersenyum, karena bertekad hendak menjadikannya pengalaman istimewa bagi anak-anak. Kemudian, suatu ketika aku sedang berbelanja dan menyadari bahwa aku ikut bersenandung bersama lagu-lagu Natal yang sedang diputar di toko. Aku pun tersenyum lepas.

Usiaku sekarang 53 tahun. Tiga tahun lalu, aku memberanikan diri mengambil risiko mengubah karier, lalu pindah ke kota lain. Aku mengejar impianku di bidang tulis-menulis dan fotografi. Aku merasa puas. Kedua putraku sudah dewasa dan sukses. David mengejar impiannya di bidang kuliner dan menjadi *chef*. Gerad sudah hampir menyelesaikan pendidikan, dan musim panas mendatang dia akan menikahi sahabat karibnya. Keduanya senantiasa mengingatkanku kepada Al, termasuk kasih mendalam di antara kami.

Tujuh belas tahun sudah berlalu sejak kematian Al. Bagiku, satu-satunya hal yang lebih buruk daripada mengatasi rasa kehilangan ini adalah tidak pernah mengenal Al. Aku bersyukur atas apa yang telah terjadi di masa lalu, dan mengharapkan masa depan yang indah. Sejak kematian Al, sudah banyak berkat maupun tantangan yang kualami dalam hidup ini. Aku mensyukuri keduanya. Melalui tantangan, sementara gelombang emosi menerpa dan nyaris merobohkanku, aku tahu tanpa ragu sedikit pun bahwa aku tidak saja akan bertahan hidup, tetapi juga hidup sejahtera.

Rose Couse

Memeriksa Bonus

*Apabila kita menerima hal baik yang
kita temui tanpa bertanya,
kita akan menerima dengan berlimpah.*

—RALPH WALDO EMERSON

“Jemari tangan dan kakiku kebas!” kataku sambil bergegas menuju “minivan tua berwarna putih yang kami namai Rusty. Udara malam sangat dingin dan hujan turun cukup deras. Pertandingan sepak bola yang diikuti putraku baru usai. Aku ingin sekali menghangatkan tubuh dengan secangkir teh panas di rumah. Aku dan saudariku Cheryl mengumpulkan ketiga anakku, tiga teman mereka, anjing kami, selimut, kursi, dan bola. Kami baru saja meninggalkan lapangan parkir saat aku mendengar, “Aku lapar sekali, Mom. Apa makan malam kita?”

“Siapa mau spaghetti?” seruku sambil menembus kepadatan lalu lintas.

“Aku!” seru mereka serempak. Aku melirik ke arah saudariku di jok samping, dan melihat dia mengacungkan dua jempol sambil tersenyum.

Begitu tiba di rumah, aku langsung beraksi menyeduh teh dan menyiapkan sepanci air panas untuk merebus spaghetti. Kami sudah

begitu sering makan malam dengan spageti, jadi aku mampu menyiapkannya tanpa kesulitan. Sementara menata meja makan, aku menghitung jumlah piring yang kami butuhkan dengan suara keras di depan saudariku. "Lima piring untuk keluargaku, tiga untuk teman-teman, dua lagi untuk teman-teman mereka yang mampir tanpa diduga, dan satu untukmu sendiri."

Saudariku lalu menyela, "Tidak. Kau membutuhkan empat piring untuk keluargamu."

"Apa?"

"Sekarang anggota keluargamu empat orang."

Aku menatap saudariku beberapa detik sementara kegaduhan di sekelilingku lenyap ditelan pusaran gelap yang membuatku pusing mendadak. Kata-katanya yang diucapkan dengan lembut itu menghantamku bagaikan lemparan batu.

"Betul. Sekarang kami tinggal berempat," bisikku dengan air mata berlinang.

Tidak sampai dua minggu yang lalu suamiku Ben kalah dalam perjuangannya melawan penyakit di organ hatinya. Sungguh sulit dipercaya bahwa dia telah tiada. Kenangan manis tentang dirinya saat dia menirukan adegan dalam *I Love Lucy* sambil melangkah masuk rumah setelah pulang kerja, berkelebat di benakku: "Lucy, aku pulang!"

"Ricky, kaukah itu?" seruku sambil tersenyum. Ini menjadi isyarat bagi anak-anak kami yang ketika itu masih kecil. Mereka pun memekik, "Daddy!" dan berlarian minta dipeluk.

Meskipun menyadari bahwa kata-kata saudariku memang diperlukan, aku tidak mau mendengar atau menghadapinya. Luka hatiku masih begitu pedih. Aku baru kehilangan sahabat terbaikku, dan duniku seakan runtuh berkeping-keping.

Bulan-bulan berikutnya aku mempersatukan anggota keluarga

sebaik mungkin. Kegiatan di rumah kuusahakan berjalan mulus, supaya terasa sewajar mungkin. Anak-anakku tetap berolahraga seperti sebelum ayah mereka meninggal. Konsistensi kegiatan rutin membantu mereka tetap stabil dan memberi mereka sesuatu untuk dipikirkan selain kesedihan yang mereka rasakan. Sungguh penting bagi mereka untuk melihat bahwa hidup akan terus berlanjut secara positif.

Sungguh menarik bagaimana ketiga anakku berduka dan bereaksi pada pagi hari saat mendengar tentang kematian ayah mereka. Aku sungguh bersyukur karena gembala gereja kami, para pemimpin kaum muda, dan sahabat berkumpul di ruang keluarga kami pada Minggu pagi itu. Mereka memberikan dukungan ketika kami menyampaikan kepada anak-anak bahwa ayah mereka telah tiada. Gelombang kesedihan mereka sungguh tak tertahankan.

Jordan, putra bungsuku yang berusia dua belas tahun, memperoleh penghiburan dari teman-temannya, yang masuk keluar rumah kami sepanjang hari. Sungguh mengharukan mendengar dan melihat mereka bermain gitar, bernyanyi, dan menangis bersama Jordan, sambil duduk dengan tenang.

Benjamin, putraku yang berusia tiga belas tahun, dijadwalkan turun ke lapangan pada pertandingan sepak bola sore itu. Aku menyangka dia pasti tidak akan pergi atau enggan bermain, tapi dia ternyata ingin bertanding untuk ayahnya. Hal ini sangat penting baginya. Karena itu dia pergi bersama sahabat kami yang mengantarnya ke pertandingan sepak bola itu.

Putriku Amanda yang baru berulang tahun keenam belas, duduk merapat di sampingku di sofa, dan tidak meninggalkanku sepanjang hari. Kami berpelukan sementara gelombang kesedihan datang dan pergi. Kami mencari penghiburan satu sama lain karena tidak tahu harus berbuat atau merasakan apa. Suasana hari itu

berkembang selama hari-hari, minggu-minggu, dan bulan-bulan berikutnya.

Mempertahankan kesatuan keluarga, membayar tagihan, mengantar anak-anak ke latihan olahraga, dan bekerja membuatku kehabisan tenaga. Aku berhasil melalui hari-hari dengan menjalankan rutinitas. Saat naik ke tempat tidur, tubuhku luar biasa letih, namun setumpuk cucian bersih menantiku di kasur. Setelah mendorong tumpukan itu ke samping, aku menjatuhkan diri ke kasur dan menangis sampai jatuh tertidur. "Bagaimana ini bisa terjadi?" seruku kepada Tuhan. "Ya Tuhan, kumohon, kembalikan Ben kepadaku. Aku tidak sanggup mengerjakan ini seorang diri."

Suatu malam terasa sangat menguras tenaga setelah aku bekerja, berbelanja kebutuhan rumah tangga, mengantar dan menjemput anak-anak dari latihan sepak bola, *football*, basket, latihan pemandu sorak, acara makan malam dan konser *band*, ditambah setumpuk cucian kotor yang menantiku. Aku sangat membutuhkan sesuatu untuk memberiku harapan dan dukungan. Aku lagi-lagi mendorong tumpukan cucian ke sisi tempat tidur, lalu meringkuk di bawah selimut. Aku kehabisan tenaga, namun terlampau sedih untuk bisa terlelap. Ketika aku berbaring di tengah kegelapan, air mata membasahi pipiku, sementara aku berusaha keras menempatkan kejadian yang sedang kami alami ke dalam perspektif. "Ya, Tuhan," doaku memohon pertolongan. "Beri aku sesuatu supaya mampu melewati masa sulit ini. Aku sudah tidak sanggup lagi, dan kekuatanku sudah habis."

Kemudian aku mendapatkan semacam pencerahan. Kurenungkan apa yang perlu kuselesaikan saat itu juga, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Piring-piringmu sudah bersih?

Sudah.

Pakaian dalammu sudah bersih?

Sudah.

Kalau begitu yang lain hanyalah bonus!

Begitu sederhana, namun juga begitu kuat untuk menyingkirkan rasa bersalahku! Aku perlu merayakan keberhasilanku dan bukannya memusatkan perhatian pada apa yang belum kuselesaikan.

Beberapa tahun telah berlalu, dan aku telah berbagi ungkapan tadi dengan banyak orang yang membutuhkan dorongan guna memperbarui kekuatan mereka. Ungkapan tadi masih membuatku tersenyum setiap kali aku merasa kewalahan karena daftar tugas yang panjang. Suara yang lembut itu pun mengingatkanku kembali:

Piring-piringmu sudah bersih?

Sudah.

Pakaian dalammu sudah bersih?

Sudah.

Kalau begitu yang lain hanyalah bonus!

Patricia Ann Gallegos

Maju Melampaui Difabilitas



Mendorong Demi Cinta

Menurutku, anjing adalah makhluk paling mengagumkan.

Mereka memberikan cinta tanpa syarat.

Bagiku, mereka adalah teladan dalam menjalani hidup.

—GILDA RADNER

Ini salah rahasia yang diketahui semua orang: Aku tidak suka minta tolong. Sudah barang tentu kelumpuhan saraf otak yang kuderita berarti aku membutuhkan bantuan saat mengenakan pakaian, dan harus diantar ke mana-mana. Namun, bukan itulah yang kumaksudkan. Karena membutuhkan begitu banyak bantuan fisik dalam hidupku, aku tidak suka meminta bantuan selain yang kusebut tadi. Aku sangat mandiri mengenai hal-hal yang menurutku harus kuurus sendiri.

Suatu malam beberapa tahun lalu, setelah perawatku membantuku naik tempat tidur, aku menikmati bagian rutinitas favoritku, yakni mendekap Marshall, anjing Labrador berbulu kuning yang sudah terlatih. Ketika pertama kali menerima anjing itu, aku tahu ia dapat dilatih untuk mengambilkan benda di lantai sesudah aku menjatuhkannya, dan juga menarik kursi rodaku. Yang tidak kuketahui saat itu adalah ia bisa mencuri hatiku dan tidak akan melepaskannya. Ketika dunia membuatku merasa “lebih rendah daripada,” Marshall membuatku merasa “sudah memadai”. Ketika

ia menjilati wajahku pada malam hari, kesusahan yang kurasakan di siang hari pun lenyap. Seperti biasa, sesudah beberapa menit Marshall akan melompat turun dari tempat tidur. Namun, dengkingan kaget dan rasa sakit yang terpancar dari matanya mengatakan kepadaku bahwa ada yang sangat tidak beres.

Beberapa hari kemudian, pernyataan dokter hewan memperkuat kecemasanku. "Jaringan ikat sendi kaki belakangnya robek," ujar dr. Tom. "Ini hanya dapat diperbaiki lewat operasi."

Hatiku langsung ciut.

"Apakah ia kesakitan?" tanyaku sambil menahan napas. Aku tahu dr. Tom pasti akan berterus terang, tetapi aku harus menabahkan hati untuk mendengar jawabannya.

"Ya."

Kepalaku pening sementara aku mencerna berita itu. Perutku mual. Aku teringat samar-samar ketika kami membicarakan beberapa detail, dan suara lembut dr. Tom yang berusaha meringankan kabar buruk itu. Aku mengajukan pertanyaan sangat penting: "Berapa biaya operasinya?"

"Sekitar \$2500."

Bagiku, itu sama saja dengan satu juta dolar. Aku tidak bakal mampu membayarnya. Satu-satunya sumber penghasilanku adalah dana bantuan bagi penyandang cacat. Biasanya aku tidak punya uang lebih untuk pergi menonton bioskop, apalagi membiayai operasi mahal. Klinik hewan tempat Marshall harus menjalani operasi tidak menerima pembayaran dengan cicilan.

Aku kehilangan akal karena takutnya. Apakah Marshall harus kesakitan selamanya? Haruskah aku membiarkan ia dalam keadaan ini? Bagaimana aku harus menghadapinya?

Bagaimanapun, dorongan untuk mencari bantuan bagi Marshall ternyata lebih kuat daripada kesedihan yang nyaris me-

nguasaiku. Tiap hari aku mencari cara untuk dapat membiayai operasi ini, dan tiap malam aku berdoa memohon kedamaian dan jawaban. Biasanya aku lalu akan jatuh tertidur dengan resah. Aku tidak boleh mengecewakan Marshall. Sudah tiba waktunya mulai memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan.

Di dekat apartemen tempat kami tinggal, terdapat kawasan yang indah dengan jalur untuk bersepeda. Selama delapan tahun kebersamaan kami, hampir setiap hari aku dan Marshall memanfaatkan tempat itu. Aku sangat menyukai pepohonan, udara segar, dan suasana alam bebas. Marshall gemar mengendus-endus dan berlarian di rumput yang tumbuh di samping jalan kecil itu. Kami sangat menyukai suasana sepi dan tenteram itu. Selama bertahun-tahun, banyak “pengunjung setia” mengenali kami berdua. Semua orang menyayangi Marshall.

Suatu hari aku mendapat ide. Bagaimana kalau aku meminta orang-orang ini ikut menyumbang biaya operasinya? Awalnya, membayangkan harus meminta begitu saja sudah membuatku merinding. Lalu bagaimana dengan mengatur pengumpulan dananya? Jika aku mampu mendorong kursi rodaku sejauh beberapa putaran dan memperoleh dukungan dana bagi setiap putaran yang berhasil kucapai, akankah aku berhasil mengumpulkan cukup dana untuk biaya operasi Marshall?

Rute yang biasa kami lewati hampir dua setengah kilometer jauhnya. Tujuanku adalah mendorong kursi rodaku sejauh sepuluh putaran, berarti 24 kilometer. Berikutnya, dengan nekat sekaligus sedikit putus asa, aku menentukan harinya. Kemudian aku membuat selebaran untuk menggalang dana dan mengirimkannya kepada siapa saja yang teringat olehku. Aku menempelkan selebaran di sekitar kompleks apartemen dan di sepanjang jalur untuk bersepeda. Tetangga-tetanggaku prihatin dengan kondisi Marshall, dan penawaran dana pun mulai berdatangan.

Dengan pengharapan baru, aku mulai berlatih. Anjingku telah memberiku lebih dari yang bisa kubayangkan. Aku harus berbuat sama untuknya.

Namun, aku tidak begitu yakin mampu melakukannya. Ini sepuluh kali lipat jarak yang biasa kutempuh. Awalnya, aku kehabisan napas setelah menempuh beberapa kilometer. Nyeri di punggung dan pundakku meredam kepedihan di hatiku. Cintaku kepada Marshall menguatkan untuk terus maju. Alih-alih mendengarkan isyarat tubuhku, aku berfokus pada suara di kepalaku. Satu putaran lagi. Kau pasti bisa. Jangan berhenti. Ayo, maju terus. Marshall membutuhkanmu. Menjaga agar suara itu lebih kuat daripada rasa nyeri menjadi sama pentingnya dengan latihan itu sendiri.

Lima kilometer. Oke. Tarik napas. Naik turun jalan masuk menuju lahan parkir landai untuk melatih kekuatan dan daya tahan. Sebelas kilometer. Tubuhku pasti tak bakal kuat. Teruskan saja. Apakah sasaran yang kutetapkan terlampaui tinggi? Marshall sedang kesakitan. Dorong terus. Tarik lengan ke belakang. Dorong. Lagi. Empat belas kilometer lebih sedikit. Kau pasti bisa. Seberapa besar kau menyayangi Marshall? Sembilan belas kilometer....

Setelah enam minggu berlatih setiap hari, aku masih tidak tahu apakah aku akan berhasil. Namun, aku sudah bertekad untuk memberikan segalanya, sama seperti yang selama ini dilakukan Marshall bagiku. Melihat ia begitu menderita benar-benar menghancurkan hatiku. Pada hari yang sudah ditentukan, aku pun mulai pukul 06.30 pagi tanpa acara formal. Beberapa putaran pertama terasa panjang dan sepi. Aku ragu bakal berhasil. Namun, perlahan-lahan para penyumbang dana dan tetangga mulai berdatangan untuk melihat aksiku. Beberapa bahkan bersorak menyemangati saat aku melintasi mereka. Dengan bertambahnya jarak yang

kutempuh, semakin banyak pula yang datang. Ternyata masih ada harapan.

Sumbangan datang dari orang-orang yang tinggal di kompleks apartemenku. Beberapa dari antaranya bahkan berasal dari petugas pemeliharaan gedung. Seorang gadis kecil memberiku tiga sen dari celengannya supaya aku bisa “memperbaiki si anjing”. Berkat sebuah artikel di surat kabar kampus, aku bahkan menerima sumbangan kolektif lewat kantor pendaftaran mereka. Seorang tetangga di kompleks apartemen kami akan berangkat ke tempat pelatihan calon pelaut. Dia juga menyumbang, lalu membawakan beberapa botol besar Gatorade. Sesudah putaran keenam, dia memberikan sumbangan kedua, dan berkata bahwa dia tidak membutuhkan uang di tempat yang akan ditujunya itu. Menurut pendapatnya, Marshall lebih membutuhkannya untuk operasi itu.

Kebaikan hati orang-orang ini membuatku bersemangat untuk terus mendorong kursi rodaku, putaran demi putaran. Aku takkan pernah mampu melakukannya tanpa dukungan mereka. Dua belas setengah jam kemudian, aku berhasil menempuh 25 kilometer. Akhirnya mukjizat itu pun terjadi. Maraton untuk Marshall itu telah mengumpulkan dana yang tidak saja cukup untuk membiayai operasi Marshall, tetapi juga semua biaya pengobatannya seumur hidup.

Beberapa minggu kemudian, kami berdua sudah kembali berada di jalur sepeda sambil menikmati kesembuhan Marshall dan menyapa serta berterima kasih kepada banyak orang yang telah memungkinkan hal itu terjadi.

Sampai sekarang pun aku masih tidak suka minta tolong, namun hal-hal menakjubkan bisa terjadi apabila cinta membuatmu rela mendorong.

Lorraine Cannistra

Senyuman Baru

*Adakalanya sukacita merupakan sumber senyuman,
namun kadang-kadang senyuman bisa
menjadi sumber sukacita.*

—THICH NHÁT HANH

Sungguh ajaib, karena aku ternyata berhasil melalui delapan bulan terakhir ini. Akhirnya aku berhasil mencapai trimester ketiga kandungan yang sarat dengan komplikasi. Rasanya aku lebih banyak menghabiskan waktu bersama dokterku daripada dengan suamiku. Seluruh buku harian bayiku berisi catatan jadwal USG yang diambil setiap beberapa hari sekali guna memantau perkembangan bayiku di dalam kandungan. Pertama kali selama sembilan bulan ini aku bisa bernapas lega. Kami berdua pasti akan baik-baik saja. Namun, tak kusangka sama sekali bahwa keesokan paginya aku terbangun dan mendapati seluruh hidupku berubah selamanya.

Aku membuka mata dan merasa janggal. Sementara mengoleskan lipstik, aku menyadari bahwa aku tidak bisa menekan rapat kedua bibirku. Aku memanggil suamiku dan bertanya apakah ada yang aneh dengan wajahku. Dia mengamati beberapa saat, dan dengan bijak berkata bahwa aku masih tampak cantik seperti biasa.

Beberapa jam kemudian jelaslah ada yang tidak beres—separuh

wajahku telah lumpuh. Aku tidak bisa berkedip, tersenyum, atau menggerakkan sisi kanan wajahku. Pendengaranku terganggu, dunia seakan berputar di sekelilingku, dan bagian di belakang telingaku sangat nyeri. Rasa nyeri itu begitu kuat hingga aku tidak mampu melakukan apa pun. Akhirnya aku dilarikan ke rumah sakit.

Tak lama kemudian aku didiagnosis terkena Bell's palsy atau kelumpuhan saraf. Ahli kandungan, spesialis saraf, spesialis anak-anak, dan berbagai perawat menganjurkanku "menunggu beberapa minggu," maka semua akan kembali normal. Oleh sebab itu aku menunggu, menunggu, dan menunggu lagi, sampai tampak jelas bahwa keadaanku tidak membaik. Inilah keadaan "normal" bagiku sekarang.

Sambil mencari jawaban, aku dan suamiku mengunjungi seorang spesialis saraf di rumah sakit ternama. Dokter tersebut langsung menyimpulkan bahwa diagnosis sebelum ini ternyata keliru. Kondisi sebenarnya sangat langka, dan disebut Ramsay Hunt Syndrome. Walaupun tidak mengubah hasil akhirnya, penemuan ini membantuku memahami gejala maupun faktanya bahwa aku merupakan salah satu di antara mereka yang kurang beruntung, sebab kecil kemungkinan aku bisa sembuh. Sisi kanan wajahku akan lumpuh permanen, dan aku takkan pernah bisa mengedipkan mata kanan atau tersenyum lagi. Aku tertegun karena harus melewatkannya seluruh sisa hidupku dengan wajah seperti ini. Hal ini sulit dipercaya karena usiaku baru 32 tahun—rasanya umurku bertambah beberapa puluh tahun hanya dalam waktu delapan bulan.

Aku ingin bisa berkata bahwa aku hanya menghela napas dalam-dalam, menerima keadaan, dan menjalankan hidup seperti biasa. Namun, hanya sedikit hal dalam hidup ini benar-benar sesederhana itu. Selama beberapa waktu aku cuma mengabaikan kenyataan. Aku

memilih untuk sejbarang mungkin menatap cermin. Aku tidak mau mengadakan kontak mata dengan orang-orang. Ketika berjalan, aku selalu menunduk. Vertigo dan masalah pancaindra membuatku nyaris tidak mungkin berada di tengah kerumunan orang. Dengan demikian masalah fisik akibat penyakitku cenderung membuatku membatasi interaksi sosial.

Aku merasa sangat kesepian. Setahuku, tak satu pun di antara para kenalanku pernah menderita kelumpuhan wajah. Orang sering berkata kepadaku bahwa mereka bahkan tidak melihat kelainanku ini, namun aku selalu bisa melihat kernyitan sesaat sebelum mereka menutupinya dengan senyum atau berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja. Diberkatilah anak-anak manis yang dengan polos sering bertanya, “Bu, ada yang tidak beres dengan wajahmu?”

Lama-kelamaan aku bosan juga—bosan karena terpaksa menggunakan plester untuk membuat terpejam mata kananku pada malam hari karena tidak bisa berkedip, bosan karena wajahku terasa pegal sepanjang waktu, dan capek merasakan sakit kepala yang mendera. Aku kesal karena tidak bisa minum langsung dari botol sebab mulutku tidak mampu menutup sempurna. Kesal karena tidak mampu tersenyum serta mengutarakan kegembiraan, dan kesal karena merasa dibatasi seperti ini.

Bulan demi bulan berlalu, dan aku menyadari, ketidakmampuan mengutarakan sukacita dan kegembiraan telah sangat memengaruhiiku. Hal ini tidak saja memengaruhi ekspresi lahiriahku, tetapi juga jiwaku. Aku kehilangan senyumku. Bukan sekadar senyuman lahiriah, melainkan juga senyuman batiniah. Sungguh mengherankan bagaimana kehilangan hal yang satu ini bisa memengaruhi setiap bagian keberadaanku. Aku sangat sedih karenanya.

Tidak tampak pertanda ajaib dari langit, atau saat yang mengubah hidup ketika aku sadar bahwa aku tidak mungkin bisa hidup

seterusnya seperti ini. Sedikit demi sedikit, perasaan bahwa aku harus membuat perubahan pun makin bertumbuh. Aku tidak menyukai keadaanku dan bagaimana penyakit ini mulai memberi definisi tentang diriku. Di tengah penderitaan dan keletihanku, aku telah mengizinkannya mengambil alih hidupku.

Aku mengawalinya dengan melakukan hal-hal kecil yang dulu kunikmati. Aku membaca buku, berjalan-jalan, dan ke salon untuk perawatan kuku. Aku mulai mengobrol dengan orang lain, menghadiri pesta, dan pergi berkencan dengan suamiku. Ku putuskan untuk mencari cara sederhana guna membantu orang lain, dan bukan menjadi orang yang senantiasa membutuhkan pertolongan. Sementara membuat perubahan-perubahan kecil ini, aku sadar bahwa aku merasa lebih nyaman.

Sementara mulai melanjutkan hidup, aku mendapat kabar bahwa aku merupakan kandidat ideal untuk menjalani "operasi senyum". Melalui pembedahan mikro yang sangat rumit ini, sepotong otot pahaku diambil untuk dipindahkan ke bagian pipi sehingga aku bisa tersenyum kembali. Di tangan ahli bedah luar biasa itu, ku putuskan bahwa aku sudah siap memperoleh senyumu kembali. Operasi itu berlangsung lebih dari delapan jam, dan membutuhkan beberapa bulan untuk pemulihan sempurna. Akhirnya, tiga bulan sesudah operasi, aku melihat hal yang sangat menakjubkan—pertama kali dalam tiga tahun, aku bisa tersenyum!

Dalam masa pemulihan, aku mencari makna yang lebih dalam dari seluruh pengalaman ini. Bagaimana aku bisa memanfaatkan pengalaman itu untuk menolong orang lain, supaya aku bisa merasakan kebaikan dari hal ini? Awalnya, aku sekadar menunjukkan empati dengan cara baru. Aku mempunyai perspektif perihal rasa sakit yang pernah kualami. Sementara aku makin terbuka menyangkut pengalamanku, aku sadar bahwa aku

telah mendapat pengalaman keliru didiagnosis. Kisahku mampu mendorong orang-orang lain untuk mencari pendapat kedua dan menemukan jawaban. Yang terpenting, aku bisa menawarkan pengharapan kepada mereka yang menderita kelumpuhan wajah. Begitu sedikit orang yang tahu tentang pilihan menakjubkan yang tersedia bagi mereka.

Dibutuhkan waktu bertahun-tahun dan bantuan banyak orang berbakat supaya aku bisa seperti sekarang. Adakalanya sungguh sulit untuk tidak membiarkan penyakit ini mengalahkanku. Sungguh sulit menemukan energi untuk menjadi diri sendiri dan bersikap positif. Namun, aku bersyukur setiap hari karena sudah bisa tersenyum. Senyum lamaku muncul begitu saja. Senyuman baruku telah diperoleh melalui kepedihan dan upaya luar biasa. Setiap kali tersenyum, aku diingatkan, ada sesuatu yang bisa kuberikan.

Katie Bangert

Satu Setengah Kilogram

Menjadi ibu adalah belajar tentang kekuatan di dalam diri yang tadinya belum dikenal, dan menangani ketakutan yang tadinya belum pernah dialami.

—LINDA WOOTEN

Tiga puluh tahun lalu, aku terbang dengan pesawat Flight For Life yang menembus langit malam. Delapan ratus kilometer dari rumah, bayi perempuanku lahir lewat operasi Caesar. Dokter mengangkatnya dengan kedua belah tangan dan membawanya kepadaku. Aku menatap bayi mungil yang tertutup bulu halus dan masih meringkuk dalam posisi janin itu. Aku menangis lega karena dia masih hidup.

“Halo, bayi mungil,” kataku. “Aku ibumu, dan namamu Meghann.”

Kondisi Meg yang lahir prematur dua bulan sebelum waktunya itu cukup kritis. Dia dipindahkan ke Children’s Hospital Neonatal ICU. Tekanan darahku tak terkendali, dan meskipun sangat penting agar aku tetap terjaga selama melahirkan, sekarang dibutuhkan obat penenang untuk menyelamatkan nyawaku. Aku berdoa di dalam hati, “Izinkan aku hidup supaya bisa mendekap Meg.”

Saat obat penenang mulai bereaksi dan bunyi-bunyi di ruang

bedah mulai menghilang, yang terakhir kudengar adalah kata-kata perawat kepada dokter, "Beratnya satu setengah kilogram."

Lima hari kemudian aku menengok Meg. Dia terbaring telanjang di inkubator, dan tubuhnya bengkak serta pucat. Sebuah slang diplester di wajahnya, mengalirkan oksigen ke dalam paru-parunya yang belum berkembang sempurna. Jarum-jarum halus tertancap di kulitnya yang masih tembus pandang, baik di kepala, lengan, maupun kakinya.

Aku menarik napas tertahan dan berkata, "Astaga," lalu jatuh pingsan.

Keesokan harinya aku memegang tangan Meg yang hanya sebesar ruas jari jempolku. Aku belum bisa mendekapnya supaya dia bisa mengingat bunyi detak jantung yang sudah dikenalnya. Aku hanya boleh mengencupnya dan menyebut namanya. "Meg, Mama sayang kamu." Mendengar suaraku, Meg membuka matanya.

Sementara berada di Neonatal ICU, Meg mengalami pendarahan otak dan menjalani pembedahan untuk menutup salah satu katup jantung. Di luar dugaan, dia boleh pulang tiga bulan kemudian dengan berat badan dua seperempat kilo.

Di buku harian bayi, aku rajin mencatat pencapaian pertamanya sambil menanti-nantikan pencapaian berikutnya. Kemudian aku cemas saat hal itu tidak terjadi sesuai jadwal.

Ketika usia Meg lima bulan, aku mendaftarkannya ke program bagi bayi prematur untuk memantau perkembangannya. Sesudah beberapa bulan, aku mulai cemas karena dia belum mampu duduk atau memegang giring-giring. Aku diberitahu bahwa keterlambatan ini mungkin sekali disebabkan karena dia lahir prematur. Sehari setelah menjalani terapi fisik, terapis Meg memberiku buku untuk kubaca. Dia menyarankan agar aku bicara dengan spesialis anak-anak. Jantungku berdebar kencang setelah membaca pasal pertama.

Seminggu kemudian aku menjumpai dokter itu dan menunjukkan buku tadi kepadanya. "Mengapa tidak Anda sampaikan kepada saya bahwa ada yang sangat tidak beres dengan Meg?"

Dokter itu menatapku dan berkata, "Masalah yang harus Anda hadapi sudah begitu banyak. Saya ingin Anda bisa dekat dengannya."

Aku nyaris tak percaya mendengar kata-kata itu. "Astaga, Anda pikir saya akan kurang menyayanginya seandainya tahu sejak awal?"

Dokter itu menyentuh tanganku dan berkata, "Sama sekali tidak. Akan saya urus hal-hal yang diperlukan."

Setelah menjalani evaluasi di rumah sakit anak-anak di Denver, Meg didiagnosis mengidap kelumpuhan saraf otak, pada usia delapan belas bulan.

Aku ibu seorang anak penyandang cacat. Aku merasa sendirian sekaligus marah. Apa salahku? Mengapa ini bisa terjadi? Aku sedih sekali karena kehilangan anak impian, namun aku bangkit dan menghadapi kenyataan hidup. Aku mencari para orangtua lain yang juga memiliki anak berkebutuhan khusus. Bersama-sama kami menjalin persahabatan, dan saling mendukung untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak kami.

Di dalam buku harian Meg, aku tetap mencatat pencapaianannya setiap tahun. Selain senyum dan gelak tawa pertamanya, aku juga mencatat kali pertama dia menggunakan penyangga kaki, kursi roda, dan peralatan komunikasi. Di samping suntikan-suntikan yang diterimanya semasa bayi, aku mencatat operasi pinggul dan tulang belakangnya.

Karena gerakan Meg dengan kursi roda terbatas, kami menciptakan hal-hal alternatif yang menyenangkan untuk dilakukan di rumah maupun sekolah. Jok mobil diubah menjadi semacam gendongan untuk berjalan-jalan di alam bebas. Dia dibuatkan gerobak

kecil berwarna merah dengan pagar di sekelilingnya, untuk balapan di jalan pada musim panas. Musim dingin, anjing kami Lilly menarik Meg di atas kereta luncur. Dia juga menunggang kuda dengan mengenakan pakaian khusus, dan meluncur di halaman sekolah menggunakan sepatu roda sambil menelungkup di atasnya. Dia juga melukis dengan kuda-kuda yang telah disesuaikan, dan memainkan tamborin di *band* sekolah. Pada pesta dansa SMP dan SMA, Meg berdansa menggunakan kursi rodanya dengan teman-teman sekelas.

Aku tidak saja menjadi juru bicara Meg menyangkut keanggotaan dan kemandirian, tetapi juga mengadvokasinya.

Pada usia tiga puluh sekarang, Meg tetap tinggal serumah denganku. Perempuan muda luar biasa ini senantiasa tersenyum, dan gelak tawanya mudah menular. Dia sabar, mudah memaafkan, dan memberikan kasih tanpa syarat.

Aku bersinar di balik bayang-bayangnya.

Debbie McNaughton

Melihat Diriku yang Sejati

Tidak ada hal hebat yang pernah dicapai kecuali oleh orang-orang yang berani percaya bahwa sesuatu di dalam diri mereka melebihi keadaan yang mereka hadapi.

—BRUCE BARTON

Selama bagian pertama hidupku, aku menjadi korban keadaan. Aku lahir sebagai salah satu dari ketiga anak tunanetra atau yang bisa disebut begitu, dari ibu tunanetra dan ayah pemarah kecanduan alkohol. Aku tumbuh menjadi gadis pemalu dan pendiam yang pura-pura tak terlihat ketika kehidupan di rumah semakin menekan. Ayahku sangat kasar, dan meskipun penyayang dan baik, ibuku tidak cukup kuat untuk bisa melindungi anak-anaknya yang masih kecil dari pemabuk kejam yang memenjara kami itu.

Untuk melaikan diri dari lingkungan mengerikan ini, aku kabur ke rumah kakek dan nenekku guna mendapatkan kehangatan dan rasa aman. Ketika kami ke gereja, aku teringat akan seorang pria yang berdiri di mimbar sambil berseru-seru, berteriak, dan memukul-mukul mimbar dengan tinjunya. Hal ini semakin membuatku ketakutan dan menarik diri. Aku mendengar bahwa Tuhan adalah Tuhan perkasa yang gemar menghukum, jadi kami sebaiknya bersikap baik supaya tidak dihukum.

Kakek dan nenekku sangat menyayangi dan melindungiku

dengan berlebihan. Kubiarkan mereka melakukan segalanya untukku—misalnya menyimpul tali sepatu dan mendandaniku—sehingga aku sangat bergantung pada mereka. Karena tidak berani menceritakan kemarahan dan kekejaman ayahku yang suka memukul, aku lebih sering membisu. Di sekolah, aku didiagnosis sebagai anak yang “dungu dan tidak bisa dididik,” sehingga dikirim ke fasilitas mental. Aku merasa seperti pecundang sejati.

Aku beruntung karena mendapatkan pengasuh yang melihat sesuatu yang istimewa dalam diriku. Suatu hari, sementara dia menyisir rambutku, aku mulai berbincang dengannya. Perempuan itu langsung menyadari bahwa yang bermasalah bukanlah otak, melainkan penglihatanku yang sangat terbatas. Dia berjuang dan akhirnya berhasil memengaruhi pihak sekolah supaya aku ditempatkan di kelas khusus bagi anak-anak yang mengalami gangguan dengan penglihatan mereka. Kelas itu dinamai “kelas penyelamatan penglihatan”. Aku mulai merasa lebih nyaman, dan dengan berjalannya waktu, mampu menyesuaikan diri dengan program tersebut. Aku bisa membaca huruf bila bentuknya besar dan hitam. Aku gemar belajar, dan menyukai perhatian positif yang kuterima setelah berprestasi.

Aku mulai menanggalkan beberapa ketakutanku. Aku masih mengalami kesulitan dalam bermasyarakat, tetapi belajar melawan rasa takut dan berusaha melawan diri sendiri. Awalnya, setiap kali mengalami perundungan dan diganggu, aku lari menghindar, sebab itulah yang selama ini kulakukan. Kemudian, dengan sedikit dorongan, aku mulai melawan perundungan dan gangguan itu. Aku menghadapi para perundung dengan tekad bulat dan berani, serta tidak mlarikan diri. Akhirnya, mereka berhenti menggangguku.

Kemudian aku diberitahu bahwa musim gugur mendatang aku akan bersekolah di SMA umum! Apa? Apakah mereka sudah gila? Aku, belajar di SMA umum bersama “siswa-siswa normal”? Rasa

takut yang dulu mencekamku muncul dan aku pun menjadi gadis pemalu, penakut, dan pendiam kembali. Namun, berkat dukungan dan dorongan yang diberikan, aku benar-benar bersekolah di SMA pada musim gugur itu.

Tahun pertama benar-benar mengerikan. Aku diganggu dan dirundung karena keterbatasan penglihatanku itu. Aku merasa diriku jelek. Karena tidak tahan terus didorong-dorong, ditabrak, dan dilecehkan, aku melarikan diri.

Seorang paman yang sangat baik mengajakku tinggal bersamanya di pertanian keluarga. Di tempat itu aku menemukan kebebasan baru. Bila jatuh, aku bisa bangkit sendiri. Bukankah itu makna hidup sebenarnya? Aku juga bebas bermain dan tertawa. Aku senang bersembunyi di tumpukan jerami, dan mulai menemukan jati diriku sebenarnya. Aku juga memperoleh kasih sayang dan dorongan untuk mencoba apa saja. Selain itu, aku mendapati Lynn yang sama sekali baru mulai muncul.

Sementara aku belajar menyesuaikan diri di pertanian dengan menggunakan indra-indra lain yang kumiliki, aku pun semakin mandiri. Aku berkembang menjadi perempuan muda yang cantik. Aku mulai lebih percaya diri. Di SMA, aku belajar dengan giat, dan murid-murid lain ingin berteman denganku. Akhirnya aku merasa normal dan diterima sebagai bagian kelompok. Awalnya aku menyangka harus senantiasa menyenangkan orang lain supaya mereka bisa menyukaiku. Ternyata itu tidak benar. Lambat laun aku mulai menjalin persahabatan, berkencan, dan mendapati bahwa orang menyukaiku karena aku menjadi diri sendiri!

Setelah lulus dari SMA, aku kuliah di York University di Toronto, Ontario, dan berpartisipasi dalam program kerja sosial. Aku bekerja paruh waktu di Rumah Sakit Sunnybrook di bagian pendaftaran, pindah dari asrama, dan menempati apartemen bersama Diane, sepupuku. Suatu hari kami pergi berbelanja. Aku

memberanikan diri melihat-lihat rak pakaian sendirian. Sementara meraba beberapa baju, aku membalikkan badan lalu beranjak ke rak berikut. Tiba-tiba seseorang melangkah tepat di depanku. Aku minta maaf dan bergeser ke kiri. Lagi-lagi orang itu melangkah tepat di depanku. Sambil terkikik, aku kembali minta maaf lalu bergeser ke kanan. Orang itu bergerak ke depanku. Seseorang sedang menggangguku. Saat aku mengangkat tangan untuk mendorongnya supaya menyingkir dariku, aku menyadari bahwa aku ternyata berkutat melawan bayanganku sendiri di cermin besar. Betapa memalukan! Sepupuku Diane tertawa terpingkal-pingkal! Aku bukannya kabur dan bersembunyi seperti dulu, tetapi ikut tertawa dan menyadari bahwa tidak mengapa aku melakukan hal bodoh dan menertawakannya. Humor adalah bagian yang indah dalam kehidupan.

Akhirnya aku menikah dan menjadi istri, ibu, nenek, dan pebisnis sukses di komunitasku. Maka, bagaikan kupu-kupu cantik, aku tampil sebagai perempuan mandiri yang berani dan percaya diri seperti sekarang ini. Aku pengusaha yang memiliki bisnis sendiri, penceramah profesional, pengarang, pengajar, dan mentor/pelatih. Aku percaya misiku adalah berbagi kisah dan mempelajari pengalaman supaya orang lain dapat mengatasi rasa takut dan hambatan mereka guna meraih mimpi dan tujuan mereka. Hidup ini layak djalani, dan kita perlu mengurus masa depan kita sendiri. Mimpi benar-benar bisa menjadi kenyataan!

Aku tidak membiarkan keadaan menghentikanku. Aku tidak membiarkan keterbatasan menghalangiku. Aku juga tidak membiarkan rasa takut mencegahku menjadi orang yang berhasil seperti sekarang. Begitu juga kau! “Jangan biarkan siapa atau apa pun membuatmu terpuruk.”

Lynn Fitzsimmons

Seniman di Dalam Diri

Semua jenis seni membutuhkan keberanian.

—ANNE TUCKER

Pada bulan April 2013, aku siap melepaskan seni selamanya. Penyakit mata membutakan yang telah kuidap sepanjang hidup, yakni *retinitis pigmentosa*, kambuh kembali. Penyakit ini telah merampas posisi kerja sosial, SIM, dan nyaris seluruh penglihatanku, sehingga dinyatakan tunanetra dengan daya penglihatan 20/400. Sekarang penyakit itu telah merebut kemampuanku untuk menciptakan seni juga. Aku tidak bisa lagi melihat detail-detail dengan jelas untuk melukis potret-potretku yang terkenal dengan menggunakan Sharpie.

“Aku tidak tahu itu potret siapa,” komentar anggota keluarga dan teman-temanku tentang sketsaku. “Siapa itu?”

Sudah tiba saatnya untuk berhenti. Aku telah menikmati sketsa-sketsaku sementara aku masih mampu membuatnya. Di dunia ini tidak ada yang disebut pelukis potret buta. Aku menggambar berdasarkan foto-foto referensi, jadi hasilnya harus serupa, atau setidaknya bisa dikenali.

“Oh,” ujarku di Facebook. “Aku sudah menikmatinya sementara masih bisa.” Aku menambahkan dengan cukup sinis, “Sekarang

aku sedang berusaha mencari cara melukis yang tidak melibatkan penglihatan. Kurasa itu berarti melukis dengan jemari."

Sebenarnya aku tidak bersungguh-sungguh. Aku memang pernah mendengar tentang pemahat tunanetra. Tapi seniman tunanetra yang berkecimpung dalam seni visual? Tidak mungkin.

Namun, sahabatku di Facebook bernama Sonja, menanggapi komentarku dengan sebuah ide: "Biarkan inspirasi dan batinmu membimbing saat kau melukis dengan jemarimu, Tammy. Melukis berdasarkan intuisi merupakan cara melukis yang paling murni."

Aku beranjak dari komputerku dan mondar-mandir di ruang dudukku sambil berpikir. Mampukah aku melukis dengan jemari?

Aku belajar di sekolah seni rupa selama empat tahun, kemudian melanjutkan di akademi seni rupa selama dua atau tiga tahun, di samping gemar menggambar selama bertahun-tahun. Tapi mustahil. Aku bukan pelukis melainkan penggambar sketsa. Aku hanya pernah melukis satu kali—berjudul "Bunga Kuning"—dan waktu itu aku menggunakan kuas.

Namun, kata-kata Sonja tumbuh di hatiku bak biji sesawi, hingga memaksaku menyambar tongkat putihku dan menyusuri jalan menuju toko alat-alat tulis, lalu membeli beberapa botol cat akrilik dan buku gambar.

Ini wilayah baru bagiku. Jantungku berdebar penuh pengharapan sekaligus kecemasan sementara aku bergegas pulang. Bagaimana kalau aku gagal? Bagaimana kalau ini benar-benar akhir perjalanan seniku? Bagaimana kalau orang menertawakanku?

Namun, bagaimana kalau aku SANGGUP melakukannya? Bagaimana kalau Sonja ternyata benar dan aku hanya perlu mencoba metode baru ini?

Begitu tiba di rumah dan meletakkan barang belanjaanku di da-

pur, aku sadar bahwa aku tidak mempunyai kuda-kuda penyangga kanvas. Oleh karena itu aku menggunakan meja dapur. Aku tidak peduli. Aku juga bisa menggunakan lantai bila perlu.

Setelah menuangkan cat di wadah dengan ceruk-ceruk bundar, aku berdiri dan menyadari bahwa aku tidak tahu hendak melukis apa.

Selama ini aku selalu menggunakan foto referensi sebelum melukis potret.

Sekarang aku tidak mampu melihat foto dengan jelas untuk dapat menggunakannya. Aku tidak mampu melihat detail-detail bunga dengan cukup jelas untuk bisa menirunya. Aku tinggal satu blok dari Sungai Ohio yang indah, dan tidak bisa melihat cukup jelas untuk melukis pemandangan itu.

Menciptakan seni melalui imajinasi sendiri—sesuatu yang original—benar-benar baru dan asing bagiku. Apa yang akan kulukis?

Aku agak merasa frustrasi dan bertanya-tanya mengapa aku sampai pada ide ini. Kemudian aku teringat kata-kata Sonja, apa yang dimaksudkannya, dan aku pun menyadari bahwa aku tidak dapat mengandalkan penglihatanku yang tidak memadai ini. Aku harus mengandalkan intuisi, imajinasi, dan ingatan.

Aku harus meninggalkan cara lamaku dalam memikirkan seni, termasuk cara lamaku untuk menghasilkan seni—yang berdasarkan penglihatan.

Caraku yang baru haruslah intuitif. Bila tidak, ini mustahil terjadi.

Sekitar satu jam aku hanya bisa berdiri sambil mengarahkan jalan pikiranku ke cara berpikir yang baru ini. Beberapa menit kemudian aku bisa memutuskan apa yang hendak kulukis berdasarkan imajinasi—semua kenangan tentang pemandangan pedesaan Kentucky tempatku tumbuh besar. Lumbung, bukit,

pondok, pepohonan, sungai kecil, rumah, bunga—alam sekitarku yang sekarang nyaris tidak bisa kulihat lagi, namun sangat jelas dan cemerlang di mata hatiku.

Aku merasa air mataku menggenang dan kerongkonganku tercekat saat aku mencelupkan ujung jari ke ceruk-ceruk berisi cat dan membubuhkannya ke kertas gambar.

Aku tidak tahu bagaimana hasilnya nanti. Aku merasa seperti anak kecil yang berdiri dengan jemari berlepotan cat. Namun, aku tetap memaksa diri melakukannya, memutar-mutar jemari untuk menciptakan bentuk-bentuk yang kurasakan dan bukan kulihat.

Setelah rampung, aku tidak bisa melihat jelas bagaimana rupa lukisan jemari pertamaku. Aku harus menunjukkannya kepada orang lain untuk bisa mengetahui seberapa indah atau jeleknya lukisan itu.

Keesokan harinya aku mengajak salah satu sahabat karibku makan siang di rumah. Dia juga seorang seniman, dan setelah melihat lukisan jemari pertamaku, dia berkata, “Entahlah. Tapi cobalah terus.”

Sebutir biji sesawi lagi.

Setelah dia pulang, aku kembali mondar-mandir di apartemenku dengan pengharapan dan kesadaran yang makin bertumbuh: Aku bisa menciptakan seni lagi, tapi dengan cara yang berbeda.

Hasilnya takkan sempurna dan tidak persis dengan foto, dan tidak bakal terkenal. Tapi itulah aku.

Aku bisa melakukannya.

Gaya baruku di bidang seni telah membuka berbagai peluang. Beberapa lukisanku telah diikutsertakan dalam pameran seni lokal, dan aku juga telah menjual beberapa darinya.

Namun, yang lebih penting daripada kepuasan pribadi karena menjadi seniman profesional adalah kesempatan untuk menolong

orang lain. Aku mengajarkan seni melukis dengan jari kepada sekelompok anak di program menjangkau komunitas yang dinamai Camp Discovery. Aku juga diundang para pengajar seni lokal untuk mendiskusikan cara-cara mengajarkan seni kepada siswa tunanetra atau dengan penglihatan terbatas.

Aku tidak saja menunjukkan kepada dunia bahwa mereka yang tunanetra dan berpenglihatan terbatas juga mampu menghasilkan karya seni, tetapi juga menunjukkan caranya.

Tammy Ruggles

Kehilangan, Ratapan, dan Laffy Taffy

Satu-satunya cacat dalam hidup adalah sikap buruk.

—SCOTT HAMILTON

Seminggu sebelum Natal, aku menerima paket dari teman lama semasa kuliah. “Boleh kubuka?” tanya Leah, putriku.

“Silakan,” kataku sambil menyorongkan senampan kue ke dalam oven.

Dia merobek pembungkus plastik gelembung paket itu dan menuangkan isinya—segenggam permen dan satu bingkisan kecil—ke meja dapur. Dia terlihat bingung. “Mengapa dia mengirim Laffy Taffy kepadamu?”

Aku terkekeh. “Aku sampai lupa! Dulu kami suka memakannya kalau sedang belajar. Di setiap bungkus permen tercetak lelucon.” Permen dengan rasa buah yang gemuk dan berbentuk persegi itu dijual sepuluh sen per biji di toko kampus. Aku paling suka rasa pisang.

Leah mengulum sebuah, membaca bunyi leluconnya sambil mengunyah. Chloe, saudarinya, ikut makan sebuah juga.

“Mom tidak mau makan juga?” tanya Chloe.

“Aku memang ingin, tapi permen itu bakal merusak tambalan

gigiku,” sahutku meringis. “Aku lebih suka tidak ke dokter gigi karena Natal sudah dekat.”

Maka kedua putriku itu pun melahap sisa permen, sementara aku membaca catatan yang direkatkan di paket: “Cuma sedikit aroma harum dariku. Peluk cium, Lisa.” Paket itu berisi dua pengharum mobil dengan aroma kayu cendana dan lavender.

“Ohhhh, harum sekali,” seru kedua putriku. “Bisa kaucium aromanya?”

Walaupun didekatkan sampai dua senti dari hidungku, aku tidak bisa mencium baunya. Yang jelas, sudah sepuluh tahun ini aku tidak mampu mencium bau apa pun. Mendadak aku tertawa. Aku baru menerima dua macam hadiah, namun tidak bisa menikmati keduanya dengan baik!

Sahabatku tidak bersalah. Kali terakhir kami berbincang berhadapan muka, baik gigi maupun indra penciumanku masih sempurna. Namun, setelah itu aku mengalami kondisi autoimun yang disebut sindrom Sjögren yang berdampak pada kelenjar tubuhku yang menghasilkan kelembapan. Efek samping penyakit ini antara lain berupa indra penciuman yang terganggu dan kunjungan berkali-kali ke dokter gigi.

Awalnya, kedua hal ini sulit kuterima. Meskipun memelihara kebersihan gigi dengan sangat teliti, aku terpaksa melapisi seluruh geligku dengan mahkota—prosedur yang mahal dan menyakitkan. Tidak mampu mencium bau berarti aku tidak bisa mencicipi beberapa rasa tertentu, menikmati aroma kesukaanku, atau mendeteksi bau hangus bila terlambau lama memasukkan sesuatu ke dalam oven. Itulah sebabnya aku merasa tertekan beberapa jam sesudah menerima paket, meskipun awalnya menertawakan ironinya.

Bayangkan kerugian yang kualami! Ini begitu tidak adil. Mengapa aku harus terkena penyakit konyol ini?

Jalan pikiranku sudah menuju jalur kesedihan yang cukup sering kulalui, ketika pikiran lain yang tak terduga menghentikanku. Apakah jalan pikiran semacam ini bisa membawaku menuju kebahagiaan?

Sudah satu tahun belakangan ini aku menghabiskan banyak waktu mengelola pola pikirku yang negatif. Sementara duduk merenung, aku teringat akan nasihat terapisku: “Begitu timbul pikiran negatif di benakmu, berbaliklah!”

Oke, pikirku sedikit uring-uringan. Hal positif apa yang bisa kutemukan dalam situasiku ini?

Hmm... aku memang tidak bisa mencium aroma sedap, tapi aku juga tidak bisa mencium bau busuk, misalnya sampah, jamur, atau popok kotor. Itu baru positif.

Hal positif lain: bila aku memang harus kehilangan salah satu indra, aku senang karena indra penciuman dan bukan penglihat-anlah yang diambil. Hidup sebagai tunanetra tentu akan lebih sulit bagiku.

Satu hal positif lagi: mulutku memang penuh mahkota gigi, tapi setidaknya kami masih mampu menanggung biayanya. Aku memang terpaksa mengatur ulang pengeluaran rumah tangga, namun masih ada cukup uang untuk penanganan geligiku, dan suamiku tidak mengeluh sedikit pun.

Begitu mulai menghitung berkat, aku seakan-akan tidak bisa berhenti terlepas dari—and adakalanya justru berkat—pergumulanku. Imanku sudah bertumbuh. Aku memiliki rasa humor lebih tinggi. Aku belajar tentang kesehatan alami. Anehnya, namun juga sungguh indah, sikapku semakin positif!

Kenyataannya, pada masa ketika aku gemar melahap Laffy Taffy, sikapku lumayan negatif. Ketidak sempurnaan dalam hidup ini sering kali membuatku terpuruk, dan ketika terjadi hal-hal

buruk, semangatku runtuh. Dahulu aku senang memiliki geligi indah dan indra penciuman yang baik. Namun, aku tidak memiliki hal yang sangat penting: kesadaran bahwa meratapi kehilangan, sesuatu yang tidak kumiliki, atau hal yang tidak kusukai dalam hidupku, tidak akan membantuku. Memang tidak salah merasa sedih untuk hal-hal tadi, tetapi aku harus mau melepaskannya apabila aku ingin bahagia.

Aku ingin bahagia.

Hari itu, sesudah membalikkan jalan pikiranku, aku menulis surat ucapan terima kasih kepada sahabatku, menyatukan kedua kaleng pengharum udara itu dengan tumpukan barang yang akan disumbangkan, lalu mengumpulkan kertas bungkus permen Taffy.

Namun, sebelum membuang kertas-kertas itu, aku duduk membaca lelucon yang tercetak di pembungkus permen itu dan menikmati lelucon terakhir.

Sara Matson

Sahabat Dalam Cermin

Hidup bagaikan cermin. Kita mendapatkan hasil terbaik bila kita tersenyum kepadanya.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

“**L**eo, ada orang di dalam.” Dad bangkit dari kursi taman di teras belakang untuk memeriksa ke dalam rumah. Kegiatan memberi makan burung, kelinci, dan tupai terpaksa tertunda lagi.

Dia kembali beberapa menit kemudian setelah tidak menemukan siapa pun, tetapi upayanya itu sepadan untuk menenangkan hati Mom.

Ketika ibuku didiagnosis mengidap *dementia*, yakni kemunduran fungsi berpikir, saudara-saudaraku merasakan hal ini bagaikan mimpi buruk. Namun, merawat Mom justru kuanggap sebagai peluang. Ini adalah kesempatan untuk melihat sisi humor yang sering kami alami. Di atas segalanya, aku merasakan kasih sayang mendalam terhadap Mom dan banyak yang bisa kupelajari. Memang ada juga tantangan, namun perbedaan di antara berputus pengharapan terhadapnya dan menikmati kebersamaan dengannya bergantung pada membiarkan dia menjadi diri sendiri.

Keyakinan Mom bahwa ada orang menyusup masuk ke rumah boleh jadi merupakan paranoia yang biasanya merupakan gejala *dementia*. Atau, bisa jadi juga Mom tidak bisa lagi mengenali ba-

yangannya sendiri di cermin. Adakalanya Mom memang tidak mengenali diri. Aku membantunya belajar bicara kepada “orang-orang itu” yang tampak di cermin, dan berteman dengan mereka. Tidak lama kemudian, setiap kali melihat cermin, Mom seperti menemukan teman baru.

Dalam fisioterapi, cermin digunakan pasien sebagai umpan balik saat berlatih. Setiap kali melihat cermin, Mom akan berhenti dan berbincang dengan bayangannya. Dia tersenyum dan tertawa sementara mengobrol dengan teman barunya itu.

Setiap kali menjalani fisioterapi, dia berhenti di depan cermin dan menemui temannya.

“Hai, senang berjumpa denganmu lagi.”

Kemudian dia terdiam sejenak menantikan jawaban sang teman.

“Lucu juga,” komentar Mom kepada temannya.

Tim, sang terapis, lalu mengajak Mom melanjutkan terapi.

“Aku harus pergi. Jenguklah aku sesekali.”

Mom mempunyai banyak teman dalam cermin. Di rumah, temannya dalam cermin di lorong dinamai Mary, orang kepercayaannya. Ketika merasa gusar atau frustrasi, Mom sering berbincang dengan Mary supaya merasa lega. Aku mendorongnya bicara kepada Mary setiap kali dia merasa kesal. Sepertinya cara ini selalu berhasil. Mary memang pendengar yang baik.

Kemudian masih ada Tom, yakni teman dalam cermin di kamar tidur Mom. Tom memang baik, tetapi lebih sebagai teman mengobrol santai. Namun, suatu hari ketika kami hendak pergi berbelanja, Mom berkata bahwa Tom ingin ikut juga. Jadi, cermin itu pun mendapat tempat di jok belakang mobil, lengkap dengan sabuk pengaman. Tom memang teman menyenangkan, tapi dia memiliki sisi agak kasar juga.

Suatu hari ketika sedang berada di ruang duduk, aku mendengar

Mom di kamarnya. Dia sangat marah kepada Tom. Waktu aku masuk untuk memeriksa apa yang sedang terjadi, dia berkata, “Coba lihat apa yang dilakukan Tom,” sambil menunjuk ke arah semangkuk es krim cokelat di lantai. “Aku memberinya es krim, tapi dia membuangnya ke lantai.”

Aku tidak berani tertawa karena tahu betapa marahnya dia kepada Tom. Aku cuma mengambil mangkuk itu dan memberikannya kepada ibuku, lalu berkata, “Mengapa tidak kau makan sendiri saja? Kalau Tom membuangnya ke lantai, itu berarti dia tidak ingin makan es krim.”

Kami keluar menuju ruang duduk, meninggalkan Tom sendirian untuk merenungkan perilakunya itu.

Cermin juga bisa membantu meringankan kecemasan. Ketika mengalami kecemasan, ibuku cukup melihat teman baru di cermin, maka segalanya akan beres kembali.

Suatu hari, ketika menunggu cukup lama di ruang periksa dokter, Mom menjadi gelisah dan resah. Aku cukup menempatkan kursi dekat pintu lalu mendudukinya. Tidak ada gunanya melakukan sesuatu selain membiarkannya bebas ke sana kemari dengan resah.

Mendadak dia melihat seseorang di sudut ruangan. Dia menghampiri cermin itu dan membungkuk ke arah teman barunya. “Ayo,” ajaknya sambil menunjuk ke pintu, “mari kita keluar dari sini.”

Meskipun tidak mampu mengenali dirinya lagi dalam cermin, benda-benda ini penting untuk menemaninya, karena bisa dijadikan teman—selama mereka tidak melemparkan es krim ke lantai.

Memperhatikan perkembangan *dementia* memang tidak mudah, namun bisa juga memberi kesempatan untuk tertawa dan menikmatinya. Aku harus berhenti berharap dia menjadi “seperti seharusnya”—sama seperti dulu—and tetap mengasihinya serta menghargai dia seperti apa adanya sekarang ini.

Sejak kematian Mom, kenanganku selama merawat dia bahkan menjadi semakin indah. Aku memperoleh begitu banyak hal ketika mendampinginya selama empat setengah tahun terakhir hidupnya di muka bumi ini.

Tidak jadi soal meskipun Mom mengenakan kemeja di luar gaun tidurnya ke toko bahan makanan. Tidak jadi soal dia makan bubur gandum dengan tangan karena kesulitan menggunakan sendok.

Hal-hal tersebut tidak penting.

Ibuku dan teman-temannya di cerminlah yang penting.

Carol Luttjohann

Perubahan Ceria

*Keceriaanlah yang melumasi sumbu dunia.
Jangan menjalani hidup sambil berderit.*

—H.W. BYLES

Selama berpartisipasi dalam kegiatan Hearts of Love yang diselenggarakan gerejaku di rumah perawatan, aku melewatkkan waktu indah bersama Louise, seorang perempuan yang harus menggunakan kursi roda. Sejak pertama melihatnya, mau tidak mau aku tertarik kepada wajah cerianya. Sikapnya sungguh menarik, ramah, dan memukau. Saat melihat seragam biruku, dia mengarahkan kursi rodanya ke sisiku lalu memperkenalkan diri. “Hai, namaku Louise. Mengapa kalian kemari? Apa ada kejadian istimewa yang belum kudengar?”

“Senang sekali bertemu denganmu, Louise. Namaku Barbara,” jawabku. “Kelompok kami akan berkunjung setiap minggu. Kami rindu melewatkkan waktu bersamamu dan penghuni lainnya juga.” Karena dia tidak sanggup ke luar tanpa bantuan, aku berkata, “Louise, bagaimana kalau kita ke luar menghirup udara segar sebelum makan siang?”

“Aku suka sekali. Setiap kali ada yang mengajakku ke luar, aku pasti suka,” katanya sambil menggenggam tanganku erat-erat.

Sementara kami mengobrol, Louise menceritakan semua pengalamannya selama beberapa tahun terakhir. Aku terpana mendengar apa saja yang telah dialaminya dalam kurun waktu sesingkat itu. “Beberapa tahun lalu aku kehilangan suamiku yang sudah kunkahui selama lima puluh empat tahun. Setelah dia tiada, aku jatuh sakit, terjatuh, dan tidak mampu berjalan lagi. Karena tidak mungkin hidup sendirian, aku menjual rumah dan mobilku supaya bisa pindah kemari.”

“Benar-benar pengalaman berat yang harus dilalui seseorang dalam waktu sesingkat itu,” kataku. “Aku kagum melihat penyesuaian dirimu yang hebat itu.”

“Ya, ini memang masa peralihan yang besar bagiku. Terutama saat aku tidak mampu berjalan lagi. Kau tahu, tadinya aku senang berjalan kaki dan penuh semangat. Setiap pagi aku rajin berjalan sejauh tiga kilometer, ditambah tiga kilometer lagi pada malam hari. Aku sangat menyukai hidup yang kujalani, namun hanya dalam beberapa tahun saja semuanya berubah. Yang membuatku berhasil melaluiinya adalah imanku kepada Tuhan, dan juga dorongan dari keluarga dan sahabat-sahabatku,” jelasnya.

Louise melirik ke arlojinya. “Ini sudah hampir saatnya makan siang. Bisakah kau membawaku masuk supaya aku bisa makan lalu kembali bekerja?”

“Bekerja! Bekerja melakukan apa?” tanyaku. Aku sekali lagi dibuat terheran-heran oleh perempuan berusia 91 tahun ini.

Sementara aku mendorong kursi rodanya ke dalam, dia menjelaskan, “Aku tahu aku harus tetap menyibukkan diri. Tidak baik bagiku bila aku terus mendekam di kamar sepanjang hari. Aku akan tertekan memikirkan semua hal yang telah diambil dariku. Begitu bergabung di rumah perawatan ini, aku bertanya apakah ada pekerjaan sukarela yang bisa kulakukan di tempat ini. Sementara

menanti jawaban mereka, aku berdoa setiap malam, meminta agar Tuhan memberiku kesempatan. Benar saja, beberapa hari kemudian mereka memberiku sebuah posisi. Aku boleh menyambut dan mengarahkan semua pengunjung yang masuk kemari. Aku sangat menyukai pekerjaanku! Ini benar-benar merupakan bagian terpenting hariku.”

Sementara waktu berjalan terus, aku dan Louise semakin akrab. Kami berbincang beberapa jam di luar agar bisa saling mengenal dengan lebih baik. Adakalanya, ketika Louise kurang enak badan sehingga tidak bisa ke luar, atau cuaca sedang hujan, kami melewaskan waktu di kamarnya. Suatu hari, perempuan menakjubkan ini kembali membuatku terpana. “Barbara, bulan depan cucu perempuanku akan menikah,” katanya. “Aku sangat ingin menghadiri pernikahannya, tapi acaranya diadakan di negara bagian lain. Aku tidak cukup kuat untuk terbang ke sana. Selain itu, aku tidak mau membebani keluargaku yang tentu sibuk dengan acara itu. Namun, keluarga dan panti ini telah mengatur agar acara pernikahan itu ‘hidup’ di kamarku melalui *webcam*. Maukah kau datang menontonnya bersamaku?”

“Ajakanmu sungguh kehormatan besar bagiku,” kataku. “Aku pasti senang sekali menonton acara pernikahan cucumu bersama-mu. Rasanya seperti berada di sana dengan mereka.”

Ketika hari itu tiba, aku mampir ke toko bahan makanan untuk membeli kue bolu kecil, piring-piring kertas, dan garpu plastik. Aku ingin supaya Louise tidak saja menonton acara pernikahan cucunya secara langsung, tetapi juga menikmati perayaan itu dengan makan kue bolu sesudahnya. Yang pasti, sore itu terasa sangat indah sementara aku melihat mata Louise berlinang-linang ketika memperhatikan cucunya melangkah di lorong gereja. Puncak kebahagiaannya tiba saat sanak keluarga Louise menghampiri *webcam*.

satu per satu guna menyatakan kasih sayang mereka kepadanya. Benar, dia memang tidak bisa menghadiri acara pernikahan itu secara harfiah, namun dengan semangatnya itu, dia masih bisa turut mengambil bagian di dalamnya.

Meskipun Louise telah kehilangan banyak hal, satu-satunya hal yang tidak berubah adalah sikapnya yang menyenangkan dan ceria itu. Aku percaya bahwa sikap positifnya itu meratakan jalan baginya untuk mampu menerima semua tantangan hidup yang dialaminya. Sebagai imbalan, hal itu membuatnya tetap bisa tersenyum dan tegar, baik lahir maupun batin, meskipun dia tidak mampu berjalan, memasak, membersihkan rumah, berbelanja, mengemudikan mobil, bepergian, dan sebagainya—kesenangan hidup sehari-hari yang sering dianggap remeh atau bahkan dikeluhkan banyak orang.

Di tempat ini, aku menyangka akan melayani dan membantu orang-orang yang membutuhkan pertolonganku. Sebaliknya, justru Louise-lah yang melayaniku. Dia mengajarkan hal berharga kepadaku. Hidup memang sarat dengan masa peralihan dan perubahan tak terduga—ada yang baik, ada yang buruk, dan ada pula yang menghancurkan hati. Namun, dengan iman, keluarga, sahabat, dan sikap yang benar, kita dapat melalui berbagai tantangan hidup.

Saat masa tugasku di Hearts of Love mendekati akhirnya, aku berhadapan dengan perubahan menantang tetapi juga positif. Harus melepaskan hal yang suka kulakukan, yakni menjangkau orang-orang lansia, menjadi pemimpin kelompok kecil kaum perempuan adalah keputusan berat bagiku. Aku mempunyai pilihan untuk menangani perubahan itu dengan sikap yang tidak mendukung, atau sikap positif yang dapat menyesuaikan diri. Mengambil pilihan kedua itu, seperti yang sering dilakukan

Louise, terbukti merupakan pilihan paling tepat dalam menerima perubahan yang terjadi dalam hidupku, dan melepaskan hal yang sudah biasa kulakukan.

Barbara Alpert

Wawasan Tanpa Penglihatan

*Cara terbaik untuk meramal masa depan
adalah dengan menciptakannya.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Pada usia lima belas tahun, aku sudah tidak sabar lagi menantikan pekerjaan pertamaku. Aku akan mempunyai uang tunai untuk bersenang-senang dengan teman-temanku. Pekerjaan mengasuh anak pada malam Minggu tidak bisa kuandalkan. Bagiku, gaji tetap tampak seperti langkah menuju kedewasaan. Semangatku memang tidak memudar, namun kegiatan rutin guna memperoleh dokumen resmi nyaris memadamkan semangat itu. Kedua orangtuaku mengantarku ke klinik tempat para pelamar memeriksakan kesehatan untuk memperoleh dokumen yang diperlukan dalam mencari pekerjaan. Meskipun aku mendambakan izin mengajar, kondisi buta ayam yang kuidap membuatku tidak boleh mengemudikan mobil. Karena penglihatanku lebih jelas pada siang hari, aku bisa masuk ke dalam dengan mudah. Aku ingin pengalaman ini menjadi milikku seorang.

Untuk sesaat aku merasa seperti orang dewasa. Kemudian dokter mulai memeriksa kesehatanku.

Dia memeriksa mataku dengan menggunakan sinar terang.

“Tampaknya ada yang tidak beres dengan retinamu. Kusarankan agar orangtuamu membawamu ke spesialis mata,” katanya.

Tiba-tiba saja aku menginginkan kehadiran mereka, menggenggam tanganku. Dokter itu terdiam cukup lama. Dia berdeham sebelum melanjutkan dengan nada tak menyenangkan. “Aku curiga kau punya masalah dengan retinamu. Kalau benar demikian, kau takkan pernah bisa bekerja seumur hidup.”

Aku menelan ludah dengan gugup. Aku mengerjap-ngerjapkan mata menahan air mata. Dokter tadi memiliki sikap sangat kasar terhadap pasiennya, bahkan untuk ukuran tahun 1960-an sekalipun. Padahal, mereka telah mengucapkan sumpah untuk “tidak menyakiti”. Seharusnya mereka tahu bahwa kata-kata bisa setajam pisau. Di mana pintu keluarnya? Aku membenci laki-laki jahat termasuk putusan kejamnya tentang masa depanku itu—masa depan yang baru berkuncup. Aku bertanya-tanya apakah aku sebaiknya memercayai pria berjas putih dengan gelar MD di belakang namanya itu. Kejadian ini hanya sekelumit dari pandangan orang, bahkan dokter sekalipun, terhadap orang-orang berkebutuhan khusus. Tidak bisakah orang tunanetra bekerja dan menjalani kehidupan produktif?

Seminggu lamanya aku mengurung diri dalam kamar. Orangtuaku mungkin menganggap hal ini sebagai perilaku normal anak remaja. Aku ingin menceritakan rahiasku kepada mereka. Namun, aku tidak sanggup menyuarakan pikiran menakutkan itu. Lagi pula, aku bertekad membuktikan bahwa dokter itu ternyata keliru.

Orangtuaku membawaku ke spesialis mata. Beberapa dari mereka mengintip ke dalam mataku, dan memberikan diagnosis yang saling bertentangan. Ada yang berpendapat penglihatanku takkan memburuk. Mereka semua meramalkan bahwa penglihatanku takkan pernah membaik. Bertahun-tahun kemudian, setelah

menghabiskan banyak waktu dan biaya mencari diagnosis tepat, diputuskan bahwa aku mengidap *retinitis pigmentosa*, penyakit mata yang perlahan-lahan merampas penglihatan orang.

Buta ayam membuatku takut. Pemandangan matahari terbenam memang indah, tapi sekaligus bagaikan tanda padamnya penglihatanku. Pada siang hari, aku masih mampu ke sana kemari tanpa bantuan. Aku masih mampu membaca, asal jangan sampai berjam-jam. Air mataku akan mulai keluar dan huruf-huruf di buku menjadi kabur setiap kali aku membaca lebih dari beberapa halaman.

Sementara waktu berjalan terus, gejala-gejala ini makin mengganggu dan sering terjadi. Sayangnya, semasa aku bersekolah, belum tersedia buku-buku audio bagi siswa yang dinyatakan tunanetra seperti diriku. Mom menawarkan diri untuk membacakan bagiku supaya pekerjaan rumahku tidak telantar. Bagiku, buku adalah bagian penting dalam hidupku. Tidak peduli seletih apa pun mataku, aku tidak pernah berhenti membaca. Aku hafal nama para penulis, sebaik aku hafal nama bintang-bintang musik pop. Kata-kata yang merekaucapkan sangatlah kuat. Aku ingin meniru mereka. Setiap kali menulis tentang perasaanku sendiri, ini bisa sedikit meringankan beban emosionalku.

Dengan berjalanannya waktu, aku akhirnya dipekerjakan juga. Pekerjaan pertamaku adalah menjadi gadis peracik *salad*. Meskipun termasuk jenjang paling rendah dalam pekerjaan, aku mempelajari keterampilan penting, yakni menatap langsung pelanggan. Rasa percaya diriku melambung ketika mereka memuji sikap ramahku dan menyampaikannya kepada atasanku. Kemudian, sementara kuliah, aku juga menjual *sandwich* di kafetaria kampus. Setelah meraih gelar, aku diterima bekerja di sebuah perusahaan asuransi. Pekerjaan itu memang menghasilkan gaji tetap, tetapi kurang

memuaskan. Namun, penglihatanku semakin memburuk. Ketika aku memasuki kabut kebutaan, gagasan memperoleh pekerjaan profesional tidak pernah meninggalkan benakku.

Krisis yang kualami pada usia setengah baya berbeda dengan yang dialami teman-temanku yang bisa melihat. Aku berlatih dengan anjing pemandu, memperoleh komputer bersuara, dan mempelajari huruf Braille. Selain itu, aku terus menulis. Kemudian tiba-tiba panggilan telepon penting dari seorang editor yang mengubah hidupku. Sebuah artikel yang kutulis dimuat di surat kabar lokal. Betapa senangnya aku ketika koran itu terus memuat hasil karyaku. Selanjutnya, sebuah serial buku menerbitkan beberapa esai-ku. Aku pun keranjangan menulis, dan hatiku berbunga-bunga setiap kali karyaku diterima. Di halaman buku, para pembaca tidak pernah tahu tentang kebutaanku, kecuali aku memilih untuk menyingkapkannya. Bagiku, berhasil menyuarakan diri melalui kegiatan menulis tanpa ikatan memberiku kebanggaan dan kepuasan yang sudah bertahun-tahun kucari. Sekarang sudah cukup banyak esai dan artikel karyaku yang dicetak. Pencapaian penting yang kuraih dalam karier bidang menulis adalah buku anak-anak. Di dalamnya aku menampilkan anjing penuntunku yang kusayangi, termasuk berbagai petualangan yang kami alami bersama.

Haruskah aku berterima kasih kepada dokter yang keliru mendiagnosis itu? Dengan salah memperkirakan bahwa aku takkan pernah mampu melakukan pekerjaan produktif, dia justru memicu motivasiku untuk meraih keberhasilan. Dia menetapkan standar terlalu rendah dan terfokus pada apa yang tidak bisa kulakukan. Sebaliknya, aku justru membuktikan apa yang mampu kulakukan.

Carol Fleischman

Menerima Kewajaran Baru



Tantangan Seumur Hidup

Dibutuhkan keberanian untuk menjadi dewasa seperti dirimu sebenarnya.

—E.E. CUMMINGS

Kubutuhkan hampir tiga puluh tahun untuk menerima kenyataan bahwa aku telah menjalani sebagian besar hidupku dalam khayalan. Ketika berada di kelas satu, kukatakan kepada teman-teman sekelas bahwa orangtua biologisku akan menjemput dan membawaku pergi dari rumah tangga yang tidak bahagia. Sementara impian itu tidak pernah menjadi kenyataan, aku berpaling kepada kaum lelaki guna menghapus kesengsaraanku. Pendidikan gereja pun terlupakan sementara aku menyerahkan diri kepada siapa pun yang bisa kutemui. Beberapa lelaki jauh lebih tua dariku, bahkan sudah menikah. Banyak juga yang memiliki latar belakang meragukan. Tapi aku tidak peduli. Aku hanya ingin melarikan diri dan tahu harus ada orang lain yang membimbingku. Ketika akhirnya mencapai titik terendah dan merasa bahwa aku sudah terlambat sering dikecewakan, aku pun patah semangat dan di-diagnosis menderita kelainan bipolar.

Bertahun-tahun kemudian aku menceritakan kisahku kepada Irene, temanku. Dia datang berkunjung ke apartemen kami di

Carpinteria, California, untuk makan siang bersama. Dia menanggapi kisahku dengan logat New Jersey yang khas: “Aku juga pernah mengalami kelainan bipolar, tapi berhasil mengatasinya. Ketika tahu ada yang tidak beres, aku memperbaikinya.”

Sementara mendengarkan penuturnya, aku merasa cemas. Meskipun rajin minum obat, aku masih mengalami gejala-gejala yang membuatku tidak mampu mempertahankan pekerjaan atau menjalin hubungan yang berarti. Akibat steroid, suasana hatiku naik turun mirip papan jungkat-jungkit. Adakalanya hingga aku terempas ke dasar. Bangkit berdiri dan membersihkan diri kembali tidak pernah mudah. Sekeras apa pun mencoba, aku tak pernah berhasil mengatasi penyakitku. Untuk bangun dari tempat tidur pada pagi hari saja, aku sering kali harus berjuang keras. Seperti biasa, aku berusaha tetap berkhayal bahwa suatu hari nanti—entah bagaimana—seseorang akan datang untuk mengakhiri kesedihanku.

Aku menceritakan perkataan temanku itu kepada suamiku. Gary lalu menyarankan, “Boleh jadi dia tidak benar-benar menderita kelainan bipolar. Kau tahu sendiri dia suka membesar-besarkan.”

“Aku tidak tahu mengapa orang ingin berpura-pura menderita bipolar.”

“Well, ternyata tidak. Sesudah sekian lama, pikiranku masih saja seperti kereta yang ditarik kuda liar.”

Perubahan suasana hati adalah masalah utamaku. Kemurunganku bagaikan jubah yang bisa kukenakan atau kutanggalkan dalam sekejap, sehingga suasana hatiku berubah-ubah tanpa diduga.

Ketika aku pertama kali didiagnosis, hidupku sedang berantakan. Aku tidak punya uang, pekerjaan, dan dukungan

emosional dari keluargaku. Selama itu aku bekerja di bidang hukum, namun tidak pernah bisa mempertahankannya sampai lama. Berkonsentrasi sungguh sulit bagiku, karena suara-suara di benakku senantiasa menuntut perhatianku.

Aku bersyukur karena suamiku tetap mencintaiku meskipun aku mengidap penyakit itu. Kami lalu pindah ke California mencari pengalaman baru. Tinggal di kota kecil dekat pantai memberi kami gaya hidup yang sangat kami nikmati, tetapi perubahan suasana hatiku itu belum hilang juga. Aku kehilangan kendali di kantor hukum tempatku bekerja, dan minta berhenti. Gary memang mendukungku, tapi bisa kulihat bahwa dia tidak bahagia.

Namun, dia bersedia mengantarku ke dokter baru. Akhirnya aku menemukan dokter profesional yang tampaknya mau berempati. Pada kunjungan ketiga, dia berkata ramah, "Setelah mendengar kisahmu, kurasa lebih baik kau tidak bekerja dulu sampai kau menata hidupmu. Aku telah meresepkan beberapa obat terbaru yang lebih cocok daripada yang selama ini kau minum." Dia menatap tajam kepadaku lalu melanjutkan, "Sepertinya kau juga perlu menemukan dirimu selain sebagai penderita bipolar. Kelainan bipolar yang kau alami hanya merupakan sebagian kecil dari dirimu. Namun, kau telah membiarkan penyakit itu mengambil alih kehidupanmu, menyangkali bagian-bagian kreatif dirimu yang indah dan membuatmu unik."

"Lucu juga Anda menyebutkan kreativitas," kataku. "Bertahun-tahun lalu aku memang memiliki bakat menulis, namun setelah mendengar diagnosisku, suara hatiku seakan tenggelam ditelan semua suara lain. Aku tidak mampu lagi menulis, dan sekarang aku hanyalah penulis yang merasa frustrasi belaka."

"Kreativitas bisa berbentuk macam-macam. Bagaimana kalau kau mencoba menulis lagi. Sementara itu, tetaplah membuka diri

bagi setiap peluang untuk berkembang. Omong-omong, pasien-pasienku memanggilku Dr. Looney." Psikiater itu lalu tersenyum. "Kau juga boleh memanggilku Dr. Looney."

Aku menjalankan saran Dr. Looney dan berhenti mencari pekerjaan. Awalnya aku takut mencari jati diriku yang sebenarnya. Bagaimana kalau aku tidak berhasil menemukan apa pun? Aku sudah begitu lama hidup dengan gejala-gejala bipolar hingga perlaku jungkat-jungkitku tampak wajar. Namun, setelah punya lebih banyak waktu, aku iseng membuat buku kliping untuk menempelkan guntingan koran dan membuat kartu ucapan selamat. Ternyata aku memiliki bakat dalam menentukan kombinasi warna dan desain. Setiap kali melihat hasil karyaku, aku menyadari bahwa aku mampu mengerjakan sesuatu. Aku berteman dengan perempuan-perempuan lain yang memiliki minat sama, dan menikmati persahabatan itu. Pujian dan dukungan mereka membuatku merasa seperti manusia seutuhnya.

Aku juga memelopori laporan berkala di lingkungan sekitar, yang memberiku keterampilan sekaligus membuka jalan untuk menulis artikel-artikel singkat. Aku bahkan keluar dari zona kenyamananku dan mengajarkan kepercayaan diri kepada gadis-gadis belia. Rasa percaya diriku sendiri sudah berantakan selama bertahun-tahun, namun sementara menyemangati gadis-gadis praremaja itu, rasa percaya diriku justru terungkap. Ternyata aku juga memiliki bakat yang bisa ditawarkan kepada dunia.

Akhirnya aku dan suamiku pindah ke Oregon. Seorang dokter memberikan obat antipsikosis yang bahkan lebih manjur lagi dan membuatku mampu berfokus. Setelah menelan obat itu, inspirasi untuk menulis bagaikan tak terbendung lagi. Setiap kali menemukan ide, aku langsung mencatatnya di buku harian supaya bisa kugunakan untuk kisah-kisah yang bisa menginspirasi.

Beberapa kisah itu telah diterbitkan. Semua itu telah membuatku menjadi penulis bonafid, hal yang sudah lama kuimpikan dan akhirnya menjadi kenyataan.

Suatu hari, ketika aku dan Gary berjalan-jalan, tiba-tiba dia bertanya, "Apakah menurutmu kau telah mengatasi penyakit kejiwaanmu?"

Aku tidak bisa langsung menjawab pertanyaan itu. Akhirnya aku berkata, "Kurasa aku takkan pernah mampu mengatasinya. Tapi pandanglah semua rintangan yang telah kusingkirkan supaya bisa menjadi orang seperti yang dikehendaki Tuhan! Sekarang tidak penting lagi untuk menjadi pemenang. Aku cukup bisa menjalani hidup bersama penyakit ini, hari demi hari. Hidup seperti sekarang ini adalah hal paling sehat yang bisa kulakukan. Juga cara terbaik untuk menjelajahi cara-cara baru untuk menikmati hidup."

Aku teringat pernah mendengar di Sekolah Minggu bahwa Yesus Kristus berkata kepada murid-murid-Nya, "Kuatkanlah hatimu, Aku telah mengalahkan dunia." Pikirku, jika Dia sudah mengalahkan dunia, maka tidak perlu lagi berusaha mengatasi kelainan bipolar. Dia sudah melakukannya! Aku mungkin saja takkan pernah mampu mengatasinya seperti yang menurut Irene telah dilakukannya, namun tidak ada alasan bagi kelainan ini untuk menimbulkan begitu banyak kekacauan. Dengan pengobatan yang tepat dan orang-orang yang mendukungku, aku siap menghadapi tantangan. Aku juga tidak suka berkhayal lagi. Menurutku, ksatria berbaju baja mengilat itu telah datang. Sejak Gary membawaku ke Pantai Barat, keadaan semakin baik saja.

Jill Davis

Semua Ada di Kepalamu

Menaklukkan rasa takut adalah awal kebijaksanaan.

—BERTRAND RUSSEL

Aku sedang terlelap ketika tanpa sebab apa pun, mataku tiba-tiba terbuka dan aku melompat turun dari tempat tidur. Ada yang tidak beres. Jantungku berdebar kencang dan kedua tanganku gemetar. Kedua kakiku lemas sementara aku terhuyung-huyung menuju keranjang pakaian dan menyambar celana jinsku, sebab aku harus segera ke rumah sakit. Napasku megap-megap dan benakku dipenuhi berbagai bayangan menakutkan:

Aku tidak waras.

Aku pasti akan sakit.

Aku memang sedang sakit.

Jam masih menunjukkan pukul dua dini hari, dan aku berada sendirian di apartemen. Pacarku tinggal di ujung jalan, tapi dia membenci telepon seluler dan tidak mau memilikinya. Anggota keluarga terdekatku tinggal lebih dari tiga puluh kilometer jauhnya, jadi sama sekali tidak dekat.

Haruskah aku menghubungi 911? Kalau kulakukan itu, apa yang akan mereka lakukan terhadap orang yang jelas tidak waras?

Membawaku ke rumah sakit? Ke rumah sakit jiwa? Membayangkan hal ini membuatku semakin gemetar.

Karena merasa sangat kepanasan, aku bergegas ke kamar mandi untuk mengambil waslap. Kuseka wajahku. Leherku. Lenangku. Rasanya cukup membantu, dan aku pun beranjak ke ruang dudukku yang mungil. Aku berjalan mondar-mandir. Aku menangis.

Karena membutuhkan teman, aku menyambar *remote*. Layar TV pun menyala, dan aku menonton dengan kebingungan sementara Sam dan Diane bercanda di balik bar dalam film *Cheers*.

Tayangan itu agak membantu. Begitu daftar kontributor program muncul, aku sudah tidak begitu gemetar lagi. Aku kelelahan dan masih sedikit cemas, tetapi bayangan-bayangan menakutkan itu sudah lenyap. Karena itu aku memberanikan diri kembali ke tempat tidur. Sayangnya, aku belum juga bisa tidur. Aku ketakutan kalau-kalau kejadian tadi akan terulang kembali.

Aku pertama kali mengalami serangan panik pada usia 28 tahun.

Beberapa hari kemudian, ketika aku sedang memberi nilai kertas ulangan sementara murid-murid kelas enam yang kuajar menyelesaikan tugas, aku kembali merasakan gejala itu. Jantungku berdebar kencang, kedua tanganku gemetar, dan benakku menyuruhku LARI. Saat itu, yang kutakutkan bukanlah terkena serangan jantung atau mati. Ketakutan terbesarku adalah menjadi gila tepat di depan murid-muridku.

Demikianlah lingkaran setan berupa tidak bisa tidur pada malam hari, bayangan menakutkan, dan adakalanya kecemasan yang melumpuhkan, diawali dan berlangsung hampir sepuluh tahun. Selama itu, aku diberi obat tidur yang membuatku berhalusinasi, dan obat penenang yang mengubahku menjadi mirip *zombie*. Aku

tidak mau ke mana-mana karena takut kalau-kalau mengalami serangan panik hebat di tempat umum, terutama di kelas. Atau di gereja. Atau di toko. Kalau bukan karena harus bekerja, aku mungkin takkan meninggalkan rumah sama sekali.

Otak manusia memang luar biasa. Organ ini mampu meyakinkan bahwa kau orang jahat. Istri yang tidak baik. Guru yang payah. Teman yang buruk. Otak juga mampu membuatmu takut mengemudi, terbang, atau sekadar berjalan ke luar. Hal-hal yang biasa kaulakukan tanpa pikir panjang, sekarang tampak terlalu berat, bahkan untuk sekadar dibayangkan sekalipun.

Kecemasan mungkin bukan penyakit, tapi masih bisa merusakmu hingga memengaruhi kehidupan sehari-hari. Kau akan merasa bersalah, tertekan, dan ketakutan... sepanjang waktu.

Setiap kali berusaha menjelaskan serangan panik yang kualami, orang akan berkata:

“Kau sebenarnya tidak punya masalah. Kau punya pekerjaan bagus dan suami fantastis. Apa lagi yang kaucemaskan?”

“Hadapi saja, lalu atasi.”

“Berhentilah menakut-nakuti diri.”

Tanggapan favoritku: “Semua itu cuma bayanganmu saja.”

Sejak dulu aku murid yang baik, jadi kalau memang harus menjalani kondisi ini, aku ingin melakukannya dengan piawai. Aku mulai mengadakan penyelidikan, lalu membuat beberapa perubahan. Aku menemukan dokter lain yang paham bahwa aku tidak suka menelan obat penenang (lagi pula aku nyaris tidak pernah merasakan manfaatnya). Begitu dia menegaskan bahwa keadaan fisikku baik-baik saja, aku merasa lebih percaya diri. Aku bisa berkata kepada diri sendiri, “Kau tidak sekarat. Kau tidak mengalami serangan jantung.”

Untuk pertama kalinya, aku percaya kepada diri sendiri.

Aku juga mulai menjalani terapi. Ketika kuceritakan kepada sang terapis bahwa yang paling kutakutkan adalah menjadi tidak waras, dia cuma menatapku dan berkata, "Orang gila tidak tahu bahwa mereka tidak waras."

Anehnya, kata-katanya itu justru menghiburku.

Dalam penelitianku, aku belajar banyak tentang serangan panik dan tentang diriku sendiri. Aku belajar bahwa bagiku, kunci untuk mengendalikan kecemasan terletak pada tarikan napasku. Aku berhasil mencegah kecemasan berkembang menjadi serangan panik, hanya dengan menarik napas lebih lambat dan mengalihkan perhatianku dengan melakukan sesuatu yang membuatku terfokus pada hal lain selain diriku.

Aku juga belajar bahwa kecemasan memang bisa diwariskan, tetapi tidak selalu demikian.

Aku belajar bahwa serangan panik tak akan membunuhku. Aku mungkin terpaksa minta diri di tengah pertemuan untuk keluar sejenak guna menghirup udara segar, tetapi aku tidak akan mati karenanya. Seandainya serangan panik memang mematikan, aku pasti sudah mati sejak dulu.

Aku belajar untuk tidak merasa bersalah karena sering mengalami serangan panik. Kecemasan memang nyata, sekaligus menakutkan. Merasa bersalah hanya memperparah sisi negatif, padahal kebalikannyalah yang bisa membantu.

Aku belajar bahwa orang yang belum pernah benar-benar mengalami serangan panik takkan mengerti bagaimana rasanya.

Aku belajar bahwa keadaan ini tidak ada obatnya. Tidak ada pil ajaib yang mampu membasmikan penyakit ini selamanya. Ini merupakan proses tanpa henti yang menuntutmu untuk lebih memperhatikan kesehatan, baik secara mental maupun fisik. Penyakit ini mendorongmu untuk berpikir positif, menenangkan

diri, dan menarik napas dalam-dalam. Kau perlu sedikit lebih mementingkan diri sendiri. Ini mengajarimu bahwa kau boleh saja menolak sesuatu.

Yang terpenting, aku belajar bahwa kecemasan ternyata memang berasal dari benakku sendiri. Ini adalah cara berpikir dan cara bereaksiku. Ini pesan yang dikirimkan otakku ke tubuhku, yang menyuruhku memperhatikan diri dengan lebih baik. Tidur lebih banyak. Makan lebih baik. Lebih banyak berolahraga. Bersantai. Menolak tawaran apabila isi piringku sudah cukup.

Kecemasan adalah pengingat bahwa tidak jadi masalah bila aku tidak sempurna dalam segala hal. Adakalanya, cukup baik memang cukup baik.

Sydney Logan

Baik-baik Saja

Kebahagiaan berarti menerima sesuatu apa adanya.

—WERNER ERHARD

Bagaimakah seorang pemuda usia dua puluhan bisa meraih cita-citanya dengan menggunakan kursi roda? Bagaimakah seorang ibu bisa tidak jatuh ke lembah depresi—and tenggelam di dalamnya—ketika putranya yang tadinya baik-baik saja mendadak lumpuh keesokan harinya? Bagaimakah seorang sahabat bisa menemukan kata-kata untuk menghibur sang ibu, ketika perkataan semata takkan pernah mengubah keadaan menjadi baik kembali?

Selama bertahun-tahun aku dan Darice membanggakan putra masing-masing. Sahabatku ini punya tiga putra, dan Aaron adalah putra bungsunya. Ian putra kesayangan sekaligus anak tunggalku. Aaron dan Ian masuk kuliah pada tahun yang sama. Keduanya keranjangan olahraga, dan sama-sama mengambil mata kuliah pokok di bidang terapi (Aaron memilih fisioterapi, sedangkan Ian terapi musik). Keduanya juga lulus dengan penghargaan. Kubayangkan bahwa sebagai ibu, kami berdua akan terus berbagi dan menghitung sukacita—tanpa henti—sampai jumlahnya tak terhitung lagi.

Ternyata aku keliru. Suatu pagi pada musim semi, ketika istri Aaron sudah berangkat kerja, seorang laki-laki muda memasuki ru-

mah mereka. Ketika penyusup itu mendapati Aaron yang masih di tempat tidur, dia kaget dan memerintahkan Aaron untuk kembali berbaring. Putra sahabatku itu menolak. Dia tidak sudi hanya berbaring lalu mati. Setelah bergumul memperebutkan pistol, Aaron tertembak beberapa kali. Peluru yang paling fatal tersangkut di pinggir tulang belakangnya.

Selama beberapa jam berikutnya, aku hanya bisa berdoa dan merasa cemas di rumah, sementara Darice sekeluarga terisak dan berjalan mondar-mandir menantikan hasil pemeriksaan serta pembedahan yang sedang berlangsung. Selama hari-hari—kemudian minggu-minggu—berikutnya, sahabatku ini tidak sanggup menjalani hidup seperti biasa. Dia sekadar ada. Bersama anggota keluarganya, dia bergilir menunggu Aaron, tidur di kursi di camping tempat tidurnya, dan bergantian menangis di kamar mandi supaya tak seorang pun meneteskan air mata di depannya. Kehidupan mereka berkisar di seputar foto Röntgen, pembedahan, dan kateter. Sanak keluarga mereka berdatangan dari California untuk menemani mereka, begitu juga pihak polisi, perawat, dan dokter.

Ketika terjadi sesuatu yang mengerikan, orang yang tidak langsung terlibat dalam tragedi itu adakalanya berkata, “Aku tahu bagaimana perasaanmu.” Tapi aku tidak bisa mengatakannya, sebab aku memang tidak tahu. Aku sama sekali tidak tahu bagaimana perasaan Darice sesungguhnya, sebab putraku masih sehat dan tak kurang apa pun. Aku memang bisa membayangkan histeri, amarah, dan kehilangan yang dirasakan sahabatku ini, tapi sesungguhnya aku tidak benar-benar tahu apa yang sedang dialaminya. Namun, sebagian diriku yakin bahwa seandainya putraku yang menjadi korban, aku akan terpuruk tanpa daya. Jauh di lubuk hati, aku bertanya-tanya apakah aku akan menjerit-jerit—selama berminggu-minggu—andaikata anakkulah yang tertembak.

Hubungan kami tetap dekat melalui telepon, sms, dan e-mail. Keluarga kami diperbolehkan menengok, jadi Darice dan aku bisa berjumpa beberapa menit di lobi rumah sakit. Tawaranku untuk membantu memang diterima, namun tidak ada suatu pun yang dapat dilakukan. Sebagai sahabat, aku merasa tak berdaya.

Ketika pemuda yang menyebabkan Aaron lumpuh itu menyerahkan diri kepada polisi, kami semua merasa lega. Satu rintangan telah teratasi. Tindakan pengamanan diperlonggar, jadi sekarang teman-teman diperbolehkan datang berkunjung. Sementara itu, Aaron telah dipindahkan dari rumah sakit ke panti rehabilitasi, tempat dia akan belajar menjalani hidup sebagai orang yang bagian bawah tubuhnya lumpuh. Sejumlah teman kuliah pun datang. Mereka bercanda dan tertawa-tawa. Sama sekali tidak tampak bekas-bekas tragedi. Dengan terampil Aaron menjalankan kursi rodanya dengan mengangkat roda-roda depan sambil berputar, seolah-olah sudah terbiasa melakukan hal itu seumur hidup.

Setelah sidang pengadilan usai, aku ingin sekali berkunjung ke penjara lalu meludahi pemuda itu. Dia telah merampas begitu banyak dari sahabatku. Aku ingin memaki-makinya, dan memastikan agar pemuda itu menyadari efek berkepanjangan yang telah disebabkannya. Putra sahabatku lumpuh, sehingga menghancurkan hati orang-orang di sekitarnya. Pasangan itu tidak mampu lagi membina keluarga dengan mudah seperti yang telah mereka bayangkan. Rumah yang telah mereka beli, dan sudah direnovasi serta dilengkapi, terpaksa dijual—terlampaui banyak kenangan buruk yang terjadi pada pagi itu. Aku bertanya kepada Darice bagaimana dia bisa mengendalikan amarahnya. Jawabannya membuatku tersentak. "Masa muda pemuda itu sudah lenyap. Dia akan dipenjarakan untuk waktu yang lama sekali." Dia melihat kehilangan yang dialami pemuda itu. Dia juga melihat hal yang tidak pernah hilang dari putranya.

Aaron masih tetap memesona seperti dulu. Dia mampu membuat orang lain merasa nyaman dengan celotehnya yang ramah dan senyum tulusnya. Setelah melintasi panggung dengan kursi rodanya dalam acara wisuda dan menerima gelarnya, dia tetap maju menjalani hidup. Sementara mencari pekerjaan, dia menawarkan diri untuk membantu para penderita kelumpuhan seperti dirinya. Dia masih suka bermain basket—dengan tim berkursi roda. Dia dan istrinya menemukan rumah baru dan selama berminggu-minggu memodifikasi tangga menuju ruang bawah tanah, supaya Aaron bisa mencuci pakaian sendiri. Dia bekerja bersama temantemannya di gereja, teman-teman kuliah, dan sanak keluarga, sementara mereka memasang pelapis lantai baru, air pancuran untuk mandi, dan perlengkapan dapur supaya Aaron bisa memasak sendiri. Aaron duduk di lantai sambil bergerak ke sana kemari mengacat dan memasang hiasan di bagian bawah dinding.

Sekarang, setiap kali aku menanyakan keadaan putra-putra Darice, terutama Aaron, Darice akan tersenyum. Binar matanya, senyum lebarinya, dan perkataan yang meluncur dari bibirnya menjelaskan semuanya: “Dia baik-baik saja.”

Mereka terus maju—melewati jalan berbeda, tetapi tetap saja maju.

Sioux Roslawski

Pengharapan di Dalam Mukjizat

*Ada dua cara untuk menjalani hidup:
hidup seakan-akan tidak ada mukjizat,
dan hidup seakan-akan segala sesuatu adalah mukjizat.*

—ALBERT EINSTEIN

Ketika itu musim panas terakhir dalam masa kanak-kanakku—
terepat sebelum aku sibuk mengisi formulir pendaftaran ke perguruan tinggi dan mencari gaun pesta perpisahan. Namun, sesudah tujuh belas tahun hidup sehat hampir sempurna, harapanku untuk memasuki masa dewasa pun hancur gara-gara penyakit yang melumpuhkan.

Penyakit itu diawali dengan sakit kepala dan demam. Tidak seorang pun mencemaskan hal ini, sampai aku membuka buku pada suatu hari, dan mendapatkan aku tidak mampu membaca.

“Ada apa?” tanya ibuku cemas.

“Aku tidak bisa membaca,” gumamku berlinang air mata. Aku mulai merasa panik. Tak bisa kubayangkan dunia tanpa kegiatan membaca! Bagaimana mungkin aku bisa lulus dengan penghargaan apabila aku tidak bisa membaca?

Kata-kata di dalam buku itu tampak asing bagiku, seolah-olah tercetak dalam alfabet berbeda.

“Apa maksudmu kau tidak bisa membaca?” tanya ibuku bingung. Karena melihat aku tidak sedang bercanda atau melebih-lebihkan, dia menelepon bibiku, seorang dokter keluarga. Bibiku lalu mengevaluasi sarafku secara singkat melalui telepon.

“Siapa nama lengkapmu?” tanya bibiku.

“Chelsey... mmm aku lupa,” jawabku.

“Bisakah kau menghitung sampai sepuluh?”

“Satu... dua... empat... mmm....”

Setelah gagal menjawab pertanyaan-pertanyaan mendasar ini, kuberikan pesawat telefon itu kepada ibuku. Bibiku memintanya segera membawaku ke rumah sakit.

Dalam perjalanan menuju rumah sakit, benakku semakin berkabut. Hal terakhir yang kuingat adalah, mobil menepi dan beberapa paramedis memindahkanku ke ambulans.

Malam itu aku mengalami koma. Selama satu bulan ke depan, ruang ICU akan menjadi tempat tinggalku. Para dokter kebingungan, karena setiap hasil tes ternyata negatif, sedangkan keadaan fisikku semakin memburuk. Aku terhubung dengan slang karena tidak mampu bernapas sendiri. Suatu ketika, aku kehilangan begitu banyak darah hingga membutuhkan transfusi ganda. Para dokter meminta orangtuaku mempersiapkan diri menghadapi kemungkinan terburuk. Peluangku untuk tetap hidup tinggal sepuluh persen. Bahkan seandainya pun aku bisa bertahan, mereka memperingatkan orangtuaku bahwa aku takkan lebih dari sayuran belaka, atau hidup dengan cacat saraf parah akibat kerusakan otak permanen.

Bibiku datang untuk ikut mendukung keperluan keluarga kami. Di rumah sakit, dia membaca berbagai artikel penelitian, mencari jawaban yang tidak berhasil ditemukan para dokter. Akhirnya dia menemukan artikel tentang penyakit sangat langka yang jarang

terjadi pada anak-anak: *vasculitis* atau inflamasi pembuluh darah pada sistem saraf sentral. Ini merupakan kelainan yang terjadi saat sistem kekebalan menyerang dan mengakibatkan peradangan, serta menyerang pembuluh darah di otak dan batang sumsum tulang belakang. Penyakit ini menyatakan diri lewat berbagai gejala neurologis. Bibiku mendorong dokter agar melakukan biopsi jaringan otak guna menegaskan diagnosisku. Setelah akhirnya mengetahui nama penyakitku, mereka memberiku persetujuan untuk menjalani kemoterapi dan steroid.

Setelah 32 hari berada dalam koma, aku pun sadar kembali.

Aku membuka mata dan melihat wajah-wajah asing serta merasakan sensasi aneh. Mengapa aku tidak bisa bergerak? Siapa orang-orang ini? Di mana aku sebenarnya? Beberapa minggu berikutnya para spesialis sibuk melakukan pemindaian otak, dan mereka yang mengunjungiku bertanya-tanya apakah aku masih bisa mengenali mereka. Syukurlah, kemoterapi itu berhasil mengendalikan *vasculitis* itu, dan prognosis kesehatanku membaik setiap hari. Dalam seminggu, aku sudah mampu bicara dengan kalimat-kalimat utuh. Sesudah itu, air mataku berlinang saat mendapati bahwa aku sudah mampu membaca sendiri kartu-kartu ucapan semoga cepat sembuh yang kuterima.

Jalan menuju remisi atau keringanan penderitaanku diawali dengan langkah pertama secara harfiah. Tubuhku telah kehilangan ingatan otot dan oleh sebab itu lupa cara berjalan. Fisioterapis menengokku tiap hari untuk membantuku duduk di tempat tidur, dan akhirnya belajar cara berdiri. Kedua kakiku terasa berat bagaikan tumpukan batu bata, sementara aku berusaha melangkah. Namun, sesudah dua setengah bulan dirawat di rumah sakit, dengan bangga aku melangkah keluar dari rumah sakit dan pulang ke rumah.

Memang tidak mudah menjadi remaja dengan penyakit yang

baru pertama kali dialami. Terapi pengobatan dengan steroid itu membuat berat badanku bertambah 18 kg. Rambutku botak sebagian akibat biopsi jaringan otak itu. Pita suaraku terganggu karena luka yang diakibatkan oleh slang pernapasan.

Kalau ini yang disebut kesembuhan mukjizat, aku tidak menginginkannya.

Suatu hari, lagu yang dilantunkan Tim McGraw dan disiarkan di radio berkisah tentang seorang laki-laki yang mengubah hidupnya setelah didiagnosis mengidap suatu penyakit. Sepenggal lirik tertangkap oleh telingaku: "Dia berkata, kuharap suatu hari kau mendapat kesempatan menjalani hidup seakan-akan menghadapi maut."

Kalimat itu memicu perubahan sikapku. Alih-alih memandang penyakitku sebagai nasib sial, aku bisa memilih menghargainya sebagai kesempatan untuk menjalani hidup dengan cara luar biasa. Terlalu banyak orang menjalani hidup ini sambil melupakan nilai kasih, harapan, dan sukacita. Penyakitku telah memperlihatkan kekuatan kasih dari keluarga dan teman-teman yang mendukungku. Aku melihat makna pengharapan, meskipun hanya sekilas. Aku juga mendapatkan sukacita saat aku menyingkirkan amarah dan sikap mempersalahkan.

Seandainya saja aku bisa mengatakan bahwa aku sudah sembuh secara mukjizat. Namun, sembuh berarti bahwa penyakit itu takkan kembali. Selama enam tahun aku menjalani remisi yang sangat menyenangkan. Sayangnya, tiga tahun lalu penyakit itu kembali menyerang dengan gejala-gejala baru yang meluluhkan semangat. Keadaan otakku mengakibatkan kejang-kejang subklinis tanpa henti. Penyakit *vasculitis* itu juga mulai menyerang selaput otak visualku, sehingga aku mengalami berbagai halusinasi mengerikan. Baru setelah para dokter kembali memberiku kemoterapi dan steroid, sistem kekebalan tubuhku terkontrol lagi. Sekali lagi

Tuhan mengizinkan aku melampaui krisis tanpa kerusakan otak permanen.

Aku mendengar bahwa penyakitku masih bisa kembali, dan aku pun merasa putus asa lagi. Apa gunanya membuat rencana dan memiliki impian bila aku tidak bisa memperkirakan gejolak mendatang? Bagaimana mungkin aku bisa memandang ke depan bila sistem kekebalan tubuhku bagaikan gunung berapi yang sedang tidur?

Aku tidak lagi merasa sebagai orang yang telah mengalami mukjizat.

Namun, aku lalu teringat bahwa aku mempunyai pilihan dalam menjalani hidup ini. Aku takkan membiarkan hidupku ditentukan oleh diagnosisku. Aku juga bisa membiarkan diagnosisku menjadi bagian kisah pengharapanku. Mungkin aku memang tidak bisa mengendalikan gejala-gejala penyakitku, tetapi aku masih bisa mengendalikan semangatku. Musuh utamaku bukanlah penyakit itu, melainkan rasa takut yang membuatku lebih suka mati saja.

Hari ini masih belum juga ditemukan obat bagi CNS vasculitis. Beberapa penderitanya terpaksa menjalani hidup sebagai orang cacat. Aku sungguh beruntung karena tidak mengalami kerusakan otak permanen. Aku masih menjalani hari demi hari sambil menghadapi kemungkinan bahwa sistem kekebalan tubuhku akan menyerang otakku lagi. Namun, dengan setiap tantangan yang telah kulalui, aku telah mendapatkan kekuatan dan daya tahan yang membantuku menghargai mukjizat-mukjizat kecil dalam hidupku.

Setiap langkah yang kuambil mengingatkanku bahwa aku masih mampu berjalan. Kemampuan menulis kisah ini berarti aku masih mampu membaca dan menulis. Namun, adakah mukjizat terpenting bukanlah yang menyelamatkan nyawamu, melainkan mukjizat memilih hidup sambil berharap setiap hari.

Chelsey-Ann Alissa Lawrence

Merayakan Saat-Saat Indah dalam Hidup

Raihlah peluangmu, tidak peduli seburuk apa pun kesehatanmu. Tidak ada yang lebih merugikan kesehatanmu daripada rasa bosan.

—MIGNON MCLAUGHLIN, THE SECOND NEUROTIC'S NOTEBOOK

Tak pernah kusangka hal itu bisa terjadi padaku—didiagnosis dengan penyakit atau kehilangan pekerjaan. Orang-orang di sekitarku mendapati mereka terkena kanker, diabetes, atau penyakit kronis lain. Aku merasa beruntung sekali karena bertubuh sehat. Berita malam di TV sarat dengan kisah tentang perusahaan yang terpaksa berhenti beroperasi sementara, dan tingkat PHK yang cukup tinggi. Aku tidur nyenyak karena yakin pekerjaanku aman-aman saja.

Kemudian, di tengah terpaan musim dingin, kedua hal tadi justru menimpaku. Pada bulan Januari 2010, aku didiagnosis terkena *multiple sclerosis*. Tiga tahun kemudian, sementara gejala-gejala MS ini memburuk, perusahaan tempatku bekerja mengubah susunan organisasi dan posisiku ditiadakan.

Hatiku pedih. Aku merasa dikhianati perusahaan dan atasan karena menggiringku ke malapetaka ini. Bagaimana mungkin mereka sampai hati memberhentikanku, sementara mereka tahu aku

mengidap MS yang akan membuatku makin kesulitan mencari pekerjaan baru?

Merasa putus asa, tertekan, dan bingung, aku menangis di sofa selama berhari-hari. Matakku begitu bengkak hingga aku terpaksa mengompresnya dengan es. Sofaku bagaikan rakit yang terapung-apung menantikan bantuan kapal penyelamat, yang datang dengan cara tak terduga.

Sekitar seminggu setelah kehilangan pekerjaan, aku dan suami-ku sedang duduk-duduk di sofa menonton acara berita. Mereka mengumumkan ada badai salju yang sedang menuju kawasan kami. Salju bakal setinggi lima belas senti, dan turun tepat ketika orang berangkat kerja pada pagi hari.

“Setidaknya kau tidak perlu berkendara satu jam menembus salju,” kata suamiku.

Dia benar. Sebelum ini, aku terpaksa berkendara satu jam melalui jalanan yang tidak selalu mulus, melintasi pedesaan dan kota-kota kecil, menuju kota besar tempatku bekerja.

Semangatku terangkat sedikit saat kami saling menepukkan tangan alias *tos*, dan gerakan ini pun menjadi kebiasaan. Setiap kali merasa sedih memikirkan keadaan, aku juga menemukan sedikit kebahagiaan hidup untuk dirayakan.

Aku tidak perlu lagi menjadi panitia, kedudukan yang tidak kusukai. *Tos!*

Aku tidak perlu membayar parkir lagi. *Tos!*

Tidak perlu bekerja sepuluh jam sehari lagi. *Tos!*

Kebiasaan tadi menjadi semacam kelakar bagi kami. Tiba-tiba saja salah satu dari kami menyadari berkat kecil dalam situasi yang sedang kuhadapi, lalu mengucapkannya dengan lantang dan melakukan *tos*. Setelah melakukan kebiasaan ini selama beberapa minggu, air matakku tidak pernah muncul lagi, dan aku merasa termotivasi.

Perusahaan tempatku bekerja dulu telah menjebakku. Aku pun langsung menyusun resume baru memperkenalkan diri, dan melamar pekerjaan. Pasar pekerjaan masih sepi. Dari sepuluh lamaran, aku hanya menerima satu panggilan untuk menjalani wawancara. Namun, aku tetap bersemangat dan terfokus pada hal-hal baik yang terjadi dalam hidupku.

Aku mengadakan acara makan siang atau makan malam bersama mantan rekan sekerja, supaya kami bisa tetap berhubungan melalui jejaring. *Tos*, sebab meskipun kehilangan pekerjaan, aku tidak kehilangan teman.

Aku punya waktu menyiapkan makan malam sehat. *Tos*, sebab aku juga tidak suka makan di luar selamanya.

Aku tidak perlu bangun pukul 05.30 lagi. *Tos!*

Aku memanfaatkan waktuku dan menyempatkan diri ke dokter dan dokter hewan. Senang rasanya bisa berkata, “Kapan pun tidak jadi soal,” dan ternyata bisa diperiksa lebih awal. *Tos!*

Aku mencoba resep-resep makanan baru yang dahulu tidak berani kucoba karena terlambat melelahkan, dan mendapatinya beberapa yang benar-benar lezat. *Tos!*

Aku sempat memanggil tukang untuk memperbaiki mesin cuci dan mengganti *printer* yang rusak. *Tos!*

Aku bisa mengerjakan beberapa hal yang dulu kutunda sampai besok, minggu depan, bulan depan, atau tak pernah sempat kerjakan. *Tos!*

Memusatkan energi positif pada pencarian pekerjaan menghasilkan sejumlah wawancara dan membuka mataku pada posisi-posisi baru di bidang industri, yang sebelum itu tak pernah ku-pertimbangkan. Duniaku semakin luas, sementara aku melihat berbagai kemungkinan di depanku. Jika bukan karena terkena PHK, aku takkan pernah mau meninggalkan pekerjaan lamaku

dengan sukarela. Meskipun aku sudah beberapa kali memikirkan pekerjaan yang mungkin lebih kusukai atau lebih dekat dengan rumahku, rasa takut terhadap hal yang belum kukenal senantiasa menahanku. Yang terbaik, jeda waktu tanpa pekerjaan membuat tubuhku sembuh sendiri, dan semua gejala MS yang kualami dulu lenyap sama sekali. Pertama kali sejak menerima diagnosis, aku tidak lagi merasakan cengkeraman penyakit kronis itu. Aku merasa bebas untuk pertama kalinya.

Tos!

Valerie D. Benko

Kecantikan yang Patut Dipuji

Aku baru tahu terdapat berkat Tuhan dalam setiap dukacita.

—SHERRIE A. HUNDLEY

Suamiku pemain *football* profesional di NFL selama sebelas tahun. Profesi ini antara lain memudahkan pasangan memanjakan diri dengan menggelapkan warna kulit, menjalani perawatan kuku dan spa, serta pergi ke pusat kebugaran. Itu hanyalah sebagian kecil. Para pacar dan istri pemain terus meningkatkan standar kecantikan.

Di awal karier suamiku, kami mengalami kecelakaan terkena tumpahan minyak panas yang mengakibatkan luka bakar tingkat tiga. Aku menderita trauma terparah, jadi para dokter menerbangkanku ke rumah sakit yang memiliki unit luka bakar. Setelah menjalani perawatan selama sebulan, beberapa operasi, dan empat pencangkokan kulit, aku diperbolehkan pulang. Empat puluh persen dari bagian depan tubuhku termasuk wajah, mengalami luka bakar. Dokter memberiku pakaian khusus yang membungkus tubuhku mulai dari perut sampai kaki, untuk dikenakan selama satu tahun penuh.

Rasa percaya diriku tertantang oleh kewajaran baru yang kuhadapi. Sejak kecil aku menggemari olahraga dan senantiasa menjaga kesehatan. Namun, kali ini aku tidak akan mampu menghapus

parut-parut luka dengan berlatih di tempat kebugaran. *Make-up* membuatku merasa seperti badut. Tragedi ini merenggut kecantikan yang dulu membuatku bisa diterima, normal, dan berharga. Aku harus merelakan penampilan lamaku dan mengantikannya dengan rasa percaya diri baru yang tidak bergantung pada penampilan luar.

Mengenakan pakaian khusus tadi selama setahun penuh cukup merepotkan, sebab ketika itu kami tinggal di Florida dengan iklimnya yang panas dan kaya sinar matahari. Koleksi pakaianku yang baru terdiri atas baju berlengan panjang, celana panjang, kaos kaki, sepatu tertutup, dan topi.

Aku tidak saja harus meninggalkan busana sesuai mode terakhir, tetapi juga sinar matahari yang dulu begitu kugandrungi, karena kulitku yang sensitif akan terasa perih karenanya. Aku lebih baik bermandi keringat daripada menampakkan pakaian khususku yang tidak menarik itu.

Karena berbagai alasan, itulah masa paling sulit dalam hidupku. Turun dari tempat tidur saja sudah membuatku sangat kesulitan. Aku mempunyai sahabat yang setia menemuiku setiap hari di tempat kebugaran dekat rumah. Kami berdua berlatih atau mengikuti kelas kebugaran agar tetap sehat. Saat bangun setiap pagi, aku langsung mengenakan sepatu untuk lari pagi. Tindakanku ini berkata kepada otakku, "Hari ini aku akan mengerjakan apa yang kutahu baik bagiku." Tindakan sederhana mengenakan sepatu ini membantuku bangun dari tempat tidur dan berbuat benar.

Rasa percaya diriku telah mengalami guncangan hebat, namun dengan berjalannya waktu, imanku membantuku menemukan kekuatan untuk mengembangkan rasa percaya diri baru berdasarkan kecantikan batiniah, dan bukannya penampilan lahiriah. Kata-kata "Aku korban luka bakar" berubah menjadi "Aku orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya" (Kolose 3:12). Pada

saat aku kebingungan dan cenderung tidak percaya, firman Tuhan mengingatkanku, “Kamu memiliki pikiran Kristus” (1 Korintus 2:16). Aku memilih hendak menetapkan dan memercayai pikiran yang mana. Saat merasa sendirian, Tuhan berbisik, “Aku akan menyertai engkau” (Yosua 1:5). Ketika kenyataan fisikku terdengar lebih nyaring daripada kekekalan-Nya, maka “Allah sumber segala penghiburan” akan mendobrak rasa terpencilku dan menghiburku (2 Korintus 1:3-4).

Aku berseru kepada Tuhan, dan Dia menjawabku. Suatu hari sukacita memenuhiku, namun keesokan harinya aku berkecil hati. Tuhan terus mengajar, mengasihi, dan menyemangatiku. Keadaan ingin mendefinisikan diriku, tetapi Tuhan memberiku identitas baru. Keinginanku menjelma menjadi keinginan Tuhan. Pikiranku terpusat kepada-Nya dan bukan kepada diri sendiri. Alih-alih mengizinkan masa lampau mananamkan rasa takut ke dalam pikiranku, aku memilih berfokus pada apa yang dikatakan Tuhan tentang diriku. Firman Tuhan mengarahkan pikiranku dan membuat pikiranku terfokus.

Sementara aku memusatkan pikiran pada kebenaran Tuhan dan mencari bimbingan-Nya dalam kehidupan sehari-hariku, Tuhan memperbarui hatiku. Hatiku mulai lebih mampu mengasihi dan memercayai dengan lebih dalam. Keyakinanku hanya di dalam Dia semata, dan Dia pun menjadi kekuatanku, sehingga memampukanku mengasihi orang lain.

Pakaian khususku perlu waktu untuk meratakan bekas-bekas luka bakarku, dan aku sendiri perlu waktu untuk belajar menyingkirkan jalan pikiranku dan menggantikannya dengan kebenaran Tuhan. Tapi semua itu sungguh sepadan. Sukacita menetap dalam diriku, menyatakan bahwa Tuhan akan memakai segala sesuatu demi kebaikan. Kemolekan adalah bohong dan kecantikan

adalah sia-sia, tetapi perempuan yang takut akan TUHAN dipuji-puji (Amsal 31:30).

Aku tidak menginginkan siapa pun mengalami luka bakar. Namun di balik proses pemulihanku ini, aku mensyukuri otot spiritual yang kudapatkan berkat luka-luka bakarku. Rasa percaya diriku yang lama dan berdasarkan kecantikan lahiriahku sudah sirna, namun digantikan dengan rasa percaya diri baru berdasarkan keberadaanku dan apa yang kupercayai. Realitasku yang baru memberiku kebebasan karena aku memilih untuk menyerahkannya kepada Tuhan tiap hari. Ini memang proses sulit yang tidak memberikan hasil sempurna, tetapi Tuhan menggunakan langkah-langkah kecilku dalam ketaatan untuk menciptakan hati penuh keyakinan dalam diriku. Penampilanku sama sekali tidak berpengaruh pada keberhasilan suamiku di lapangan *football*. Perjalanan ke Pro Bowl dan Super Bowl menghasilkan penghargaan bagi kerja keras suamiku, namun meraih kekuatan batin tetap menjadi hadiah terbesar kami.

Kasey Hansen

Dawai yang Menentukan

Keberanian tidak selalu lantang. Terkadang berupa suara kecil pada akhir hari yang berkata, aku akan mencobanya lagi besok.

—MARY ANNE RADMACHER

Aku dan suamiku semakin merisaukan Mickey, anak kedua kami. Walaupun memikat, bayi kami ini tidak tertarik bermain Cilukba, Sebesar Apa si Bayi, atau melambaikan tangan. Pada kunjungan bulanan, spesialis anak meyakinkan kami bahwa semua baik-baik saja. Namun, pada usia delapan belas bulan, Mickey hanya mampu mengucapkan tiga kata. Itulah sebabnya kami akhirnya duduk di ruangan kecil rumah sakit khusus untuk pendidikan. Dua jam lamanya sejumlah pakar berwajah muram memeriksa putra kami dengan menyodok, meraba, dan mengukurnya, serta meminta dia menggambar garis lurus, menumpuk balok mainan, dan memasukkan pasak ke dalam papan berlubang. Aku membungkuk ke depan supaya bisa lebih jelas menangkap kata-kata dokter, sambil berharap mendengar betapa menawannya anakku, dan betapa dia masih punya pengharapan.

Ternyata dokter itu berkata, “Jangan harapkan pendidikan lebih tinggi untuk putra Anda.”

Rasanya seperti memandang terowongan gelap tanpa ujung. Putra cilik kami yang ceria itu baru saja didiagnosis mengidap autisme spektrum. Bagaimana mungkin dokter tadi membuat prediksi semacam itu tentang balita yang bahkan belum berusia dua tahun? Katanya, anakku memang “istimewa”. Istilah yang membingungkan. Sebab jika dia memang istimewa, apakah itu berarti anak sulung kami, Jonathan, biasa-biasa saja?

Sama seperti orang melewati tahap-tahap kesedihan dan pemulihian setelah kehilangan orang yang disayangi, belajar menuangkan pengharapan dan impian bagi anak kita adalah proses yang sama pedihnya. Kami pun mulai menjalani serangkaian terapi tanpa henti. Terapi bicara, terapi keterampilan, terapi integrasi sensor, terapi perilaku, terapi bermain, pola makan, dan intervensi biomedis. Awalnya, suasana hatiku cukup baik, sampai sesi terapi terakhir usai. Aku merasa terpencil sementara teman-teman dan sanak keluarga berusaha menghapus ketakutanku. “Einstein baru bisa bicara pada usia empat tahun. Beri dia waktu, dan dia akan normal seperti yang lain. Anak laki-laki memang lebih lambat bicara. Jangan membanding-bandinkan anak-anakmu.”

Selama satu setengah tahun berikutnya, Mickey mampu mengetahui huruf dan angka. Dia tertarik sekali membaca papan reklame dan plat nomor mobil. Aku menantikan saat “Mukjizat” terjadi, terobosan ketika dia mendadak bisa bicara dalam bentuk kalimat panjang. Dengan naif aku masih beranggapan bahwa dengan sedikit campur tangan, Mickey sudah akan normal saat memasuki TK. Suatu malam ketika aku mengantarnya tidur, dia mengucapkan kalimat lengkap pertamanya: “Mommy, peluk aku.” Mataku langsung berkaca-kaca.

Disabilitas menyusup ke dalam semua celah dan sudut kehidupan orang. Keadaan ini menjadi pusat emosional seluruh keluarga.

Adakalanya aku merasa seolah-olah keluarga-keluarga “normal” lain sedang bersantap di restoran mewah, sementara kami berempat hanya berdiri di luar dengan hidung menempel di kaca jendela. Perayaan ulang tahun anak-anak lain adakalanya tak tertahan, sebab anakku yang jelas sangat berbeda itu tidak mampu bermain bola, melakukan gerakan senam, atau berpartisipasi dalam aktivitas lain. Orang sering menatap heran kepadanya. Perayaan ulang tahun Mickey tidak kalah menyakitkan. Mau tidak mau aku teringat bagaimana Jonathan, kakaknya, mampu melakukan lebih banyak hal ketika masih seusia adiknya.

Aku seakan-akan terkatung-katung di negeri asing tanpa buku panduan, dan tidak mengenal siapa pun di sana. Tahun-tahun pertama bersama Mickey bagaikan hidup bersama orang dari kebudayaan lain, dan sudah menjadi tugas kami untuk mengajarkan kebiasaan di dunia kami kepadanya. Perlahan-lahan kami mempelajari bahasa, sementara aku mendesak para terapis anakku agar memberiku lebih banyak informasi dan artikel. Aku banyak membaca, menghadiri lokakarya dan konferensi, serta menambah perbendaharaan kata baru.

Orang akan menyesuaikan diri. Mickey memang impulsif. Dia sering lari menjauh di tengah orang banyak atau ke luar rumah. Kami lalu memasang kunci khusus di pintu depan. Dia gemar melemparkan buku-buku atau mainan dari rak. Kami nyaris mengosongkan kamarnya dan hanya menyisakan sedikit mainan. Bunyi berisik—bahkan desir lift—begitu mengganggunya hingga kami terpaksa menutup telinganya dan bersenandung. Akibatnya, kami menghindari kerumunan orang dan lebih sering menggunakan tangga.

Namun, meskipun banyak hal yang belum mampu dilakukannya, tidak sedikit sisi dalam dirinya yang utuh. Sikapnya sangat

manis. Dia gemar membawa-bawa koleksi boneka Puzzle Place miliknya sambil memeluk dan menciuminya, serta menuap dengan makanan bohong-bohongan. Dia suka menjajarkan koleksinya di bawah selimut sambil berbisik, "Ssst, tidurlah." Mengingat masalah yang diidapnya, kehangatan dan semangatnya tampak sungguh luar biasa.

Musim panas sebelum masuk TK, gigi pertama Mickey tanggal. Kami bahkan tidak tahu gigi itu goyah, sebab dia belum bisa memberitahukan hal itu kepada kami. Ini kejadian penting yang terasa manis sekaligus pahit. Aku masih ingat betul kegembiraan yang terjadi saat kakaknya Jonathan kehilangan gigi pertamanya. Meskipun Mickey tampak senang memperlihatkan gigi ompongnya dan kami bersorak gembira baginya, kali ini tidak terjadi kehebohan. Baginya, tokoh peri gigi terlampau abstrak dan sulit dipahami.

Usia lima tahun juga merupakan batas ajaib yang sejak dulu kubayangkan, saat semua sudah berjalan normal. Namun, pada hari pertama masuk TK, aku berdiri bersama ibu-ibu lain dan memperhatikan dari balik jendela kelas, sementara Mickey berbaring di lantai dan berkata berulang kali, "Aku pulang." Namun, tahun berikutnya dia sudah bisa mengikuti aturan di kelas, dan mulai membaca. Tahun itu juga, saat dia menceritakan lelucon pertamanya, kami bahagia sekali.

Sementara waktu berlalu, aku belajar menutup mata secara emosional. Aku tetap terfokus pada Mickey, berbahagia melihat setiap perubahan pada dirinya. Aku berusaha mengabaikan hal-hal yang dapat dilakukan anak-anak lain seusianya, sebab ketidakmampuan Mickey masih terlampau menyakitkan. Aku lebih sering berusaha tidak membandingkannya dengan Jonathan, kakaknya, siswa berprestasi yang juga atletis, jenaka, dan sangat disukai orang. Lintasan hidup mereka begitu berbeda. Yang paling berat adalah

ketika Mickey baru bisa berjalan. Kalaupun aku tidak mengingat setiap perkembangan penting yang dicapai Jonathan, semuanya tercatat—olehku—dalam buku harian bayi. Adakalanya aku tergoda membandingkan keduanya, namun ini berbahaya. Aku harus mempunyai pengharapan terpisah bagi masing-masing anak.

Tak mengherankan bila sebagian besar dukungan datang dari orangtua lain anak-anak berkebutuhan khusus. Ketika aku akhirnya menjalin hubungan dengan mereka setelah melalui tahun-tahun pertama yang berat, rasanya seperti menarik napas dalam setelah menahannya terlalu lama. Hari ini kami bisa berbincang penuh semangat, bagaikan veteran perang berbagi pengalaman selama berada di lubang perlindungan. Walaupun “pergiliran tugas jaga” kami berbeda, kami semua menantikan tugas itu berakhir.

Orang sering bertanya bagaimana aku melakukannya. Tiap kali, aku memberikan jawaban sama. Aku tidak punya pilihan selain melakukannya, langkah demi langkah. Aku harus mengadvokasi anakku, sebab sehebat apa pun para terapis dan gurunya, setiap malam mereka akan pulang ke rumah masing-masing. Kami yang terus mendampingilah yang menjadi gurunya. Ini bukanlah sesuatu yang mulia. Kami melakukannya sebab memang begitulah seharusnya.

Menerima tidak berarti menyerah, dan keadaan ini tidak terus-menerus seperti itu. Kesedihan dan amarah masih sering muncul begitu saja. Aku masih bisa letih karena usaha yang gigih, perjuangan mencapai keadaan normal, rangkaian terapi tanpa henti, pertemuan di sekolah, dan perdebatan dengan perusahaan asuransi. Proses pemulihan ini bagaikan tujuan tanpa kedadangan. Memang tidak ada obat mujarab dan ajaib. Sukacita dan dukacita berjalan seiring.

Pada akhirnya, pengharapanlah yang menopang keluarga kami. Saat memandang anak ini, aku tidak melihat “autisme”. Aku

hanya melihat anakku. Remaja lima belas tahun yang lincah, mudah disayang, dan tampan, yang memiliki rasa humor usil. Walaupun pernah diberi vonis menakutkan, dia ternyata mampu bicara, membaca, dan mengerjakan soal matematika. Mengasuh anak manis yang memercayakan diri ini telah memperdalam diriku dengan luar biasa. Bagaimanapun, maukah aku menukar ketenangan dan keahlian yang telah kuraih dengan susah payah ini apabila ada orang yang besok mampu menyembuhkan autisme dengan ajaib?

Sudah pasti.

Beberapa tahun lalu, aku mendengar kisah yang mengubah caraku membatasi perasaan tentang memiliki anak berkebutuhan khusus. Itzhak Perlman sedang mengadakan konser. Dia melangkah naik panggung menggunakan tongkat penyangga, duduk, dan mengambil biolanya. Dia mulai bermain, dan tiba-tiba saja salah satu dawainya putus. Perlman memandang sekelilingnya, seperti sedang mengukur panjang panggung, sejauh apa dia harus melangkah dengan tongkatnya untuk mengambil dawai baru, kemudian seakan-akan memutuskan takkan menggunakan dawai baru. Dia kembali mengangkat biolanya dan mulai bermain. Bahkan tanpa dawai tadi, laki-laki dengan cacat fisik ini tidak saja bermain, tetapi bermain dengan sangat indah.

Seperti inilah rasanya memiliki anak berkebutuhan khusus. Rasanya seperti kehilangan dawai yang menentukan. Kemudian, dengan saksama, kau harus belajar memainkan alat musik yang telah diberikan kepadamu. Dengan lembut dan cara berbeda, kau tidak memainkan musik seperti yang telah direncanakan, namun tetap saja bermain musik.

Liane Kupferberg Carter

Di Mana Ayah?

Ada hal-hal yang tidak kita inginkan namun terpaksa kita terima, hal-hal yang tidak ingin kita ketahui tetapi harus kita pelajari, dan orang-orang tanpa siapa kita tidak bisa hidup, tetapi yang terpaksa kita relakan.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

“**K**au meminjam mesin peniup daunku?” Hening. Will, suami-ku, menggenggam telepon portabel sambil berjalan mondarmandir di ruang duduk. “Kau tahu kan, yang biasa kusimpan di garasi.” Suaranya terdengar kesal.

Will sedang bicara dengan Matt, putra kami yang tinggal beberapa blok dari kami. Aku sedang mencuci piring sarapan dan tidak begitu menaruh perhatian, sampai percakapan satu arah itu semakin panas. Aku tentu saja tidak bisa mendengar tanggapan Matt, namun ikut mendengarkan prosesnya ketika Matt hendak meminjam alat tersebut. Lonceng peringatan berbunyi di benakku, seperti yang sudah beberapa kali terjadi selama beberapa bulan terakhir ini. Namun, hal ini terdengar semakin nyaring saja.

“Dasar bocah tak bertanggung jawab!” Will mengembalikan telepon itu ke tempatnya lalu menoleh kepadaku. “Seandainya saja Matt bergabung dengan tentara seperti yang kuinginkan, hal

ini pasti tak bakal terjadi. Dia akan belajar bersikap disiplin dan menghargai milik orang lain.” Selama beberapa bulan, tema ini sering berulang setiap kali Matt tidak memenuhi harapan suamiku.

Aku tidak bisa berkata apa-apa. Pada usia tiga puluh tahun, putra kami tidak bisa disebut “bocah” lagi, tapi sepertinya, suamikulah yang berubah seperti bocah kembali. Will segera melupakan insiden tadi dan melakukan rutinitas sehari-harinya. Namun, ketika hari itu Matt mampir untuk mengembalikan mesin peniup itu, cara menghadapi persoalan itu menjadi penting—kalaupun sekadar untuk menjernihkan suasana.

“Astaga, Mom! Sikapnya seolah-olah kami tidak pernah bicara soal meminjam mesin peniup daun saja. Mom tahu sendiri dia setuju aku meminjamnya. Ada apa sebenarnya dengan Dad?”

Ya, ada apa gerangan? Perasaan terluka di mata Matt membuatku sedih. Sudah waktunya bicara terus terang. Sekeras apa pun aku berusaha menghindarinya, kali ini aku tidak bisa mengelak lagi. Untung saja Will sudah pergi ke kantor, sesuatu yang belakangan ini lebih jarang dilakukannya. Dia bekerja sebagai pialang *real estate* dan menetapkan sendiri jam kerjanya. Kami, aku dan putraku, hanya berdua, menatap masa depan yang tidak pasti. Masa depan yang perlu kami bahas.

“Sebetulnya sudah sejak lama kita harus membicarakan hal ini, Matt. Kalau mau, silakan mempersalahkan aku karena menutup mata terhadap situasi ini. Kurasa ayahmu membutuhkan bantuan profesional.”

Wajah Matt langsung pucat pasi. “Jadi Mom tahu juga?”

“Kurasa begitu.” Selama ini aku telah berusaha melindungi keluargaku dari kenyataan, tapi mereka ternyata sudah mendahuluiku. “Nah, jadi apa yang harus kita lakukan untuk menolong Dad?”

Sedikit demi sedikit aku dan Will telah berusaha mencari ja-

wabannya. Sudah beberapa bulan ini suamiku mengalami depresi karena merosotnya pasar *real estate*. Depresi bukanlah hal baru baginya. Selama tiga puluh tahun perkawinan kami, dia telah tiga kali mengalaminya. Ketika konseling dan obat-obatan tidak mampu memulihkannya dalam waktu seharusnya, kecurigaanku meningkat. Sementara waktu terus berjalan dan perilakunya semakin aneh, situasi ini tidak bisa lagi diabaikan. Pemicu yang menyadarkanku tentang hal ini adalah saat Will lupa bahwa dia telah setuju meminjamkan mesin peniup daun itu kepada Matt, sehingga marah-marah kepadanya.

Keputusanku untuk menyembunyikan kenyataan dari keluarga dan teman-teman memainkan peran penting dalam krisis kami yang terus berkembang. Aku tidak ingin mendiskusikan kekhawatiranku dengan “orang luar” yang besar kemungkinan akan menghakimi, atau lebih parah lagi, menjauhi kami. Paling tidak, itulah yang kupercaya. Kami semakin jarang bersosialisasi, membatasi kegiatan kami, dan biasanya lebih suka merendah. Menarik diri dari dunia juga membatasi pilihan yang bisa kubuat.

Menghadapi gawatnya situasi adalah langkah pertama dalam perjalanan panjang ini. Apa yang akan kami lakukan? Ke dokter merupakan salah satu pilihan. Sayangnya, tidak banyak dari antara mereka sangat memahami apa yang akan kami hadapi. Mereka tidak menyaksikan perubahan perilaku yang mengubah laki-laki yang kukasihi ini menjadi seperti orang asing atau tak dikenal. Awalnya perubahan itu begitu tak kentara hingga aku nyaris tidak menyadarinya, atau mungkin saja berusaha kuabaikan. Walau demikian, istilah buruk itu—Alzheimer—menggambarkan bayangan menakutkan. Setelah itu aku mengamati sementara semua perubahan itu berangsur-angsur mengarah ke kehidupan yang cukup teratur.

Mengetahui bahwa aku tidak sendirian cukup membantu. Namun, rasa takut, bimbang, dan tak berdaya menghantui sampai kami siap mencari dan menemukan solusi. Aku menemukan cabang perkumpulan Alzheimer lokal. Sungguh menakjubkan betapa bebanku terasa jauh lebih ringan ketika aku berbagi pengalaman dengan mereka. Di lokakarya Alzheimer, perempuan yang duduk di sampingku menggambarkan gejala-gejala yang dialami suaminya dengan begitu penuh martabat, perasaan, dan humor, hingga aku tahu bahwa duniaku tidak runtuh—tapi sekadar berubah.

Lizbeth Tarpy

Memilih Pengharapan

*Jika kau tahu bahwa pengharapan dan keputusasaan
mengarah ke tujuan yang sama, mana yang akan kau pilih?*

—ROBERT BRAULT

Kusangka aku tahu apa yang menantiku. Ternyata aku mengharapkan hal yang tidak bisa diharapkan. Mengharapkan bahwa pendapat pertama ternyata keliru. Berharap bahwa mereka mungkin telah melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada di situ.

Aku pergi mencari opini kedua. Ketika memasuki bagian neurologi, aku mendaftarkan diri. Aku lalu duduk bersama orang-orang lain yang sedang menunggu. Bagi kunjungan ke tempat praktik dokter, penantian itu terasa sangat singkat. Hanya beberapa menit kemudian namaku sudah dipanggil. Aku mengikuti perawat memasuki ruangan yang bakal sering kukunjungi dalam beberapa tahun mendatang.

Ketika memasuki ruangan, dokter itu tersenyum lebar sambil mengulurkan tangan menyambutku. Dia mengenakan celana panjang dan sweter, sedangkan rambut ikalnya yang hitam disisir rapi ke belakang membentuk buntut kuda dan tertutup baret rajutan. Sementara mengamati dokter ini, aku langsung merasa nyaman.

Aku tahu bahwa seandainya pun diagnosis dokter pertama itu benar, aku akan kembali ke dokter yang satu ini.

Dia memperkenalkan diri. Sebagai anggota terbaru dalam tim neurologi di klinik itu, dia memberitahuku daerah asalnya dan tempat dia menuntut ilmu. Kemudian tiba-tiba saat penentuan—menjalani tes.

Pejamkan matamu. Mulailah menghitung mundur dari angka enam puluh dengan mata tertutup. Sekarang ulurkan tangan ke depan, dengan telapak ke atas, telapak ke bawah, ketukkan jempol ke jari telunjuk, dan seterusnya.

Selama memeriksa tiga puluh menit, dia membuat sejumlah catatan. Kemudian dia meletakkan pena, duduk tegak, dan menarik kursinya lebih dekat denganku. Sambil menatap lurus kepadaku, dia memegang tangan kananku yang gemetar dan berkata, “Saya terpaksa sependapat dengan diagnosis dr. A. Anda mengidap penyakit Parkinson. Setelah membaca catatan kesehatan Anda, saya bahkan berpendapat bahwa dua belas tahun lalu mereka salah mendiagnosis, karena Anda telah mengidap penyakit ini sejak waktu itu.”

Dua belas tahun sebelum itu mereka berkata aku menderita penyakit lupus. Sebenarnya aku bisa saja membuang semua pil Plaquenil yang diberikan dan bukannya menelannya. Tapi bagaimana dengan penyakit Parkinson? Usiaku baru 43 tahun. Bukan-kah penyakit ini biasa diderita orang-orang lebih tua?

Sejak itu tahulah aku bahwa penyakit Parkinson ternyata tidak membedakan usia. Tidak ada diskriminasi. Tidak jadi masalah kau termasuk kebangsaan atau gender apa.

Ketika berkendara sejauh 48 kilometer, kusangka aku sudah tahu apa yang bakal kudengar. Namun, sementara menoleh ke belakang, kurasa aku sebenarnya ingin mendengar diagnosis lain.

Misalnya, "Hm, saya tidak yakin apa yang dipikirkan dr. A, tapi sepanjang profesi saya sebagai dokter, Anda orang paling sehat yang pernah saya temui." Pengharapan memang abadi.

Ah... pengharapan.

Dalam seminar tentang penyakit Parkinson yang baru-baru ini kuhadiri, salah satu pembicaranya menyatakan bahwa obat termanjur yang ada dalam memerangi penyakit adalah pengharapan. Harapkan hari yang lebih baik. Harapkan terobosan dalam penelitian. Harapkan pengobatan yang bisa menyembuhkan.

Memang begitu mudah untuk terpuruk, merasa ingin menyerah atau berputus asa saat menghadapi tantangan yang tidak bisa diatasi kecuali caramu menanggapi hal itu.

Setelah memeriksakan diri pada sore musim dingin di bawah guyuran hujan itu, aku melintasi trotoar basah, melangkah di genangan air yang tak terhindarkan, memasuki mobilku, lalu menutup pintunya. Rasa dingin dan lembap menembus sampai ke relung hatiku yang terdalam. Aku menggigil. Setelah itu aku menangis.

Ternyata dokterku tidak berkata bahwa sepanjang profesinya sebagai dokter, aku orang paling sehat yang pernah ditemuinya. Dia tidak berkata bahwa diagnosis dr. A ternyata keliru, atau bahwa aku akan sembuh. Namun, dia berkata akan tetap mendampingiku sampai akhir.

Nah, aku tahu bahwa orang tidak bisa benar-benar memegang pernyataan dokter seperti itu, tetapi mendengar hal itu dari mulut dokter yang peduli, sungguh memberimu pengharapan. Tahu bahwa ada seseorang yang memahami apa yang akan kaualami, tahu bahwa mereka berada di pihakmu sepanjang perjalanan, dan bahwa kau tidak sendirian, bisa memberimu harapan. Harapan adalah obat yang sangat manjur. Hal ini kembali mengingatkanmu

kepada tujuan, dan menghalangi pertanyaan “bagaimana kalau” dan menurunkan tingkat keraguan. Harapan melumpuhkan rasa putus asa dan memampukanmu untuk tidak saja memiliki harapan mantap akan datangnya pengobatan baru, tetapi juga untuk menemukan berkat di balik kesengsaraan dan percaya kepada masa depan yang lebih cerah daripada yang pernah kaubayangkan.

Aku menyalakan mesin mobil, dan sementara salju mulai turun, damai sejahtera pun melingkupiku. Rasa damai bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja. Rasa tenteram yang meyakinkanku bahwa meskipun tidak mampu menolak penyakit ini, aku masih bisa memilih caraku bereaksi terhadapnya. Aku pun memilih melakukan itu dengan berharap.

Sherri Woodbridge

Hari Demi Hari

*Memandang terlampau jauh ke depan sungguh keliru.
Hanya satu mata rantai takdir bisa ditangani pada satu saat.*

—WINSTON CHURCHILL

“**Y**a Tuhan, aku tidak bisa mengerjakan ini! Aku tidak sanggup mengurus segala sesuatu seorang diri!” kataku terisak sambil terduduk di pertengahan tangga. Rasa putus asa dan takut itu datang dari lubuk hatiku yang terdalam, dan rasanya begitu kuat hingga mirip nyeri secara fisik.

Pernakaman Dave, suamiku, baru berlangsung sehari sebelumnya. Putriku sudah kembali pulang ke rumahnya yang berada delapan kilometer dari sini, sedangkan saudara iparku dan istrinya baru saja berangkat menuju rumah mereka sejauh seribu enam ratus kilometer dari rumahku. Aku berada sendirian di rumah tempatku dan suamiku membesarkan anak-anak kami. Rasanya seperti memikul beban seluruh dunia. Aku juga merasa seperti orang paling “sendirian” di dunia!

Bagaimana mungkin aku bisa mengurus lahan seluas hampir setengah hektar, rumah besar, dan semua kendaraan kami? Siapa yang harus kupanggil saat membutuhkan tukang reparasi? Apa yang akan kulakukan jika timbul masalah sesudah jam kerja reguler?

Aku benar-benar terpuruk di bawah beban semua ketakutanku ini sambil duduk tersedu di anak tangga. Berapa lama aku berada di situ? Entahlah. Apa yang selanjutnya kupikirkan? Aku tidak ingat lagi.

Inilah kenyataan yang kuhadapi, sampai aku menyadari, masih ada pilihan yang harus kubuat dan tantangan yang harus kuhadapi. Aku bisa saja bergelung dan membiarkan kehidupan melewatiku, atau menghadapi waktu yang terbentang di hadapanku. Aku tahu aku akan memperoleh dukungan dari gereja dan sahabat-sahabatku, tapi hal itu tidak meredakan kecemasanku terhadap kehidupan sebagai janda. Aku bahkan sulit mencontreng kotak “janda” ketika pertama kali mengisi formulir asuransi dan kesehatan.

Dave, laki-laki bugar yang tidak pernah sakit, meninggal hanya enam minggu setelah didiagnosis mengidap kanker. Proses yang teramat singkat ini membuat guncangannya terasa lebih berat sementara aku berjuang memikul tanggung jawab dalam peranku yang baru ini. Dave termasuk laki-laki unik yang mampu melakukan hampir semua hal—mengecat, memperbaiki pipa ledeng, memasang instalasi listrik, memasang lis ruangan, memotong rumput dengan traktor, dan memelihara kondisi prima semua peralatan itu. Kami tidak pernah perlu memanggil tukang reparasi, karena sudah ada seorang yang tinggal serumah denganku! Sekarang aku memikul tanggung jawab untuk mendapatkan orang-orang yang tepat bagi semua tugas itu.

Beberapa hari sesudah pemakamannya, aku teringat percakapanku dengan Dave beberapa bulan sebelumnya. Terdorong rasa ingin tahu, aku bertanya apa yang dahulu membuatnya tertarik kepadaku, saat pertama bertemu semasa kuliah. Kusangka dia akan menyebut sesuatu berkaitan dengan penampilan atau kepribadianku yang ramah. Namun, dia mengejutkanku dengan jawabannya. “Aku

melihat kekuatan dalam dirimu yang mengatakan kepadaku bahwa kau akan mampu melanjutkan hidup dan mengurus keluarga kita seandainya terjadi sesuatu denganku.”

Dave percaya kepadaku. Sekarang aku perlu percaya kepada diri sendiri. Aku tahu ini tidak mudah dan tidak mungkin terjadi dalam waktu semalam. Aku juga menyadari hal lain yang menambah bebaniku. Aku memandang terlampau jauh ke depan—ke minggu-minggu, bulan-bulan, dan tahun-tahun mendatang. “Pandangan jauh ke depan” itu mengalahkanku, dan aku tahu bahwa aku harus berjalan hari demi hari, dari satu keadaan ke keadaan berikutnya.

“Ya Tuhan, tolonglah aku agar bisa melangkah hari demi hari, sebab Engkau tahu aku selalu memandang jauh ke depan. Tolonglah aku merencanakan ulang pola pikirku. Aku tahu aku akan mampu melakukannya dengan pertolongan-Mu,” doaku.

Tiga minggu sesudah itu aku kembali bekerja, meskipun masih tertegun akibat guncangan itu. Para rekan dan pengawasku paham saat aku menangis dan terpaksa keluar dari ruang kerjaku untuk menenangkan diri.

Ketika mengikuti sesi yang berurusan dengan dukacita, sang konselor menjelaskan konsep visual yang sangat membantu. Dia memintaku mengulurkan kedua lenganku ke depan, dan aku melakukannya. “Sekarang turunkan satu lengan. Seperti inilah situasimu sekarang ini. Selama bertahun-tahun, kau dan Dave bekerja sama dalam satu tim, dan memikul tanggung jawab masing-masing. Sekarang salah satu anggota tim itu sudah tiada, dan kau termasuk tidak normal seandainya tidak merasa seperti ini. Situasinya tidak wajar, namun perilakumu cukup wajar.” Kata-katanya menenteramkan hatiku dan membuatku sadar bahwa aku ternyata tidak kehilangan akal sehat. Hari itu aku meninggalkan ruangannya dengan rasa kecakapan yang diperbarui.

Minggu demi minggu pun berlalu, dan aku merasa sedikit lebih terbiasa dengan peran baruku ini. Aku terus mengingat kata-kata David tentang kekuatan yang dilihatnya dalam diriku, dan aku ingin menghormati keyakinannya itu. Setiap kali timbul masalah yang membutuhkan tukang reparasi, aku menemukan orang yang tepat. Putriku mengambil alih tugas memangkas padang rumput itu, sedangkan aku melanjutkan kebiasaan “mempercantik” rumah dengan bunga-bunga. Aku tahu, batin kami sering kali bisa terpengaruh oleh lingkungan di luar kami, baik secara negatif maupun positif. Aku tidak ingin lingkungan sekitarku mencerminkan situasi sulit yang sedang kuhadapi.

Dua belas bulan pertama terasa sangat sulit, sebab selama itulah aku mengalami hal-hal “pertama” bagi segala sesuatu—liburan, ulang tahun, ulang tahun pernikahan, dan peristiwa khusus. Setiap kali, aku mengingatkan diri bahwa ini hanyalah satu-satunya kali “pertama”, dan bahwa sesudah itu pengalaman selanjutnya akan terasa sedikit lebih mudah. Ada hari-hari yang lebih baik daripada yang lain. Aku mampu melewati situasi yang tadinya kusangka bakal menghentikan langkahku. Namun, adakalanya aku merasa dilumpuhkan oleh tugas atau komentar sekecil apa pun. Aku mulai menyadari sendiri bahwa proses penyembuhan bagaikan mengendarai *roller coaster*. Kau bisa melihat beberapa jalur yang menurun tajam, sementara ada juga yang muncul dengan tiba-tiba.

Sementara terus menyesuaikan diri, aku tetap mengingatkan diri tentang dua kebenaran penting yang kupelajari. Pertama, aku takkan mampu melihat terlampau jauh ke depan dan berusaha mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi. Hal ini akan menghalangiku membuat langkah-langkah kecil pertama yang memang dibutuhkan dalam proses kesembuhan. Ini juga akan membebaniku dengan semua situasi yang kutahu bakal muncul di kemudian hari. Aku benar-benar harus menjalaninya hari demi hari.

Kedua, aku memiliki kekuatan dalam diriku yang bisa kugunakan setiap kali aku membutuhkannya. Jika kekuatan itu kurang memadai, aku bisa meminta Tuhan memberiku keberanian yang kubutuhkan. Aku juga tahu bahwa karena Tuhan mengasihi anak-anak-Nya tak terhingga, Dia tidak akan mengecewakan saat aku membutuhkan-Nya.

Saat menoleh ke belakang semasa Dave masih bersamaku, aku menyadari bahwa apa yang tampak seperti hal kecil ketika itu, telah berubah menjadi kenangan indah yang akan terus menemaniku seumur hidup. Aku pasti akan berhasil—hari demi hari!

Carol Goodman Heizer

Cuaca Buruk

Sebab aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan.

—FILIPPI 4:11

Dari luar, aku terlihat tenang, tetapi di dalam, aku bergumul bagaikan menentang cuaca buruk. Suasana di rumah sangat kacau dan ini membuatku gelisah. Aku mudah cemas dan gugup. Aku bahkan tidak ingin pulang dari tempat kerja.

Aku tahu hidup seperti ini tidaklah sehat, namun aku tidak bisa berbuat apa-apa untuk mengatasinya. Aku tidak mampu mengendalikan keadaan. Aku tinggal bersama putraku yang menderita gangguan mental, dan ini berdampak atas sifat dan emosinya. Adakalanya Jacob bersikap sangat normal, namun terkadang amarahnya akan menghancurkan suasana tenteram di rumah, bagaikan batu menghantam kaca jendela.

Tidak jarang terdengar lontaran kata-kata tak senonoh pada tengah malam buta.

“Mana ponselku? Aku harus menemukannya sekarang juga!”

Dia lalu menyalakan lampu kamar tidur kami dan menuntut agar kami membantu mencari benda itu untuknya.

Kadang-kadang muncul saat-saat yang kutakuti—ketika aku

merasakan kehebohan yang bakal terjadi. Aku menyiapkan makan malam dengan gelisah. Makanan kesukaannya tidaklah banyak. Bila aku menyediakan makanan yang tidak disukainya, dia bersikeras agar aku membuatkan makan malam lain baginya. Dia juga tidak mau mengalah sedikit pun. Dia terus membuntutiku sementara aku membereskan meja makan dan bersiap mencuci piring. "Kau membuatku mati kelaparan!" Untuk mencari ketenangan, aku lalu menyelinap ke luar rumah, naik mobilku, dan mengendarainya sejenak.

Aku menyayangi putraku dan berusaha melakukan segala yang mampu kulakukan demi menjaga ketenteraman di antara kami. Sebenarnya dia ingin juga bekerja sama. Dia mau kupeluk, dan kadang-kadang bahkan minta maaf. Aku merasa iba kepadanya saat mengingat ledakan emosi yang harus diatasinya—juga pertemanan yang hilang dan rasa kesepian yang dialaminya.

Aku sendiri juga kesepian.

Aku sulit mencari dukungan pada suamiku, sebab dia sendiri juga merasa pedih. Lagi pula, kami tidak selalu sepandapat soal cara menangani masalah Jacob. Kemarahan kami pun tersulut, sehingga kami saling menjauh.

Ketika menceritakan kesulitanku kepada teman-teman dalam menghadapi Jacob, mereka tidak tahu harus berkata apa. Tidak jarang mereka berkata,

"Aku bakal sedih sekali kalau sampai harus menjalani hidup sepertimu."

"Kau begitu baik."

"Usir saja dia!"

Karena itu aku tidak membicarakannya lagi. Sungguh berat harus menanggungnya seorang diri. Kadang-kadang aku membuka komputer pada malam hari dan mencari program—dalam upaya

menemukan seseorang yang mungkin juga menjalani keadaan seperti diriku. Aku menemui sejumlah keluhan, namun mendapatkan bahwa komentar mereka ternyata sudah berlangsung “tiga tahun silam”.

Jauh di lubuk hati, aku tahu bahwa satu-satunya yang benar-benar memahami keadaan ini adalah Tuhan. Dia tahu betul apa yang sedang kulalui, sebab Dia bisa memandang ke bawah dan melihatku setiap hari. Aku berdoa meminta kekuatan kepada-Nya. Aku membaca ulang janji-Nya di Alkitab, “Aku sekali-kali tidak akan membiarkanmu dan Aku sekali-kali tidak akan meninggalkanmu.”

Tak lama kemudian, seorang teman dengan maksud baik mengingatkanku bahwa hidup di bawah tekanan terus-menerus bisa menimbulkan akibat buruk pada kesehatanku.

“Hal itu bisa membunuhmu.”

Kata-katanya menghantuiku. Aku berusaha menepiskannya, tetapi jauh di lubuk hati aku tahu aku harus membuat perubahan. Aku berbaring tanpa bisa tidur pada malam hari karena mence-maskan hal ini. Aku memang harus menjaga diri. Tapi bagaimana?

Aku tahu aku tak mungkin mengusir putraku. Dia akan celaka bila berkeliaran di jalanan. Sementara merenung dan berdoa, muncul sebuah gagasan di benakku.

Terimalah keadaan. Kau perlu menerimanya sebagai bagian dari hidupmu.

Namun, aku tidak ingin menerima kenyataan bahwa putraku mungkin takkan pernah bisa pulih. Aku juga tidak mau menerima kenyataan bahwa hidupku takkan pernah “normal” kembali. Selain itu, aku tidak siap menerima kemungkinan bahwa putraku akan hidup bersamaku sepanjang sisa hidupku.

Namun, semakin merenungkannya, aku pun tahu harus berbuat

apa. Aku harus menghadapi kenyataan. Aku juga harus berusaha memanfaatkan keadaan sebaik-baiknya.

Maka aku pun mulai menerima keadaan hari demi hari. Begitu mengubah sikap, aku merasa lebih santai. Aku tidak perlu melawan keadaan lagi. Aku tidak perlu berkubang dalam rasa mengasihani diri. Aku tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain.

Keadaan masih tetap sama. Ini merupakan bagian hidupku, dan aku harus menjalaninya serta belajar mengatasinya.

Aku tahu, prioritas pertamaku haruslah merasa bersyukur. Aku pun mulai mengucapkan syukur kepada Tuhan atas segala sesuatu yang baik dalam hidupku, walaupun ini sekadar tentang bunga-bunga ungu yang bermekaran di kebunku—atau bahkan jilatan sayang anjingku.

Kedua, kupastikan menyediakan waktu bagi diri sendiri. Awalnya aku tidak tahu hendak melakukan apa. Aku begitu terbiasa memusatkan perhatian pada putraku, hingga melupakan kegiatan-kegiatan yang dulu kusukai. Aku seperti mendengar suara di hati kecilku: Kembalilah ke akarmu—apa yang senantiasa kausukai sejak kecil? Kenangan manis tentang memetik gitar, menulis, berjalan kaki, dan bermain tenis memenuhi benakku dan membuatku lebih bersemangat.

Hari ini aku menghabiskan beberapa jam dalam sepekan, paling tidak dengan menjalankan salah satu kegiatan. Jika hal ini tidak berhasil kulakukan karena munculnya keadaan darurat, aku tidak memaksa diri. Hidupku bakal diisi berbagai keadaan darurat, dan aku akan bisa melaluinya.

Sekarang hidupku terasa semakin baik, karena aku menantikan waktu pribadi dan semakin menyadari berkat-berkat yang kuterima. Selain itu, aku tidak begitu merasa kesepian lagi. Aku telah bergabung dengan perkumpulan nasional di bidang penyakit mental,

kelompok yang mendukung orang-orang yang hidup bersama orang terkasih yang mengalami gangguan mental. Hubunganku dengan suamiku juga membaik, dan setiap hari Tuhan memberiku kekuatan baru.

Betapa inginnya aku bisa berkata bahwa keadaan putraku juga membaik. Namun, ini sulit dikatakan. Kadang-kadang suasana cerah bagaikan langit biru, namun adakalanya cuaca cukup buruk. Tapi, ada satu hal yang kuketahui. Jika aku menarik napas dalam-dalam, relaks, dan menerima keadaan, maka hidup akan membaik—baik bagiku maupun bagi orang-orang yang kukasih.

Elizabeth Waters

Kemenangan Atas Maut

*Memaafkan tidak mengubah masa lalu,
tetapi memperluas masa depan.*

—PAUL BOESE

Telepon berdering. Kemudian terdengarlah kata-kata yang me-luncur dari mulut ibuku, yang takkan pernah ingin didengar oleh siapa pun: “Menurut mereka, dia sudah meninggal.”

Adakalanya hidup ini menghantamu dengan masalah yang begitu besar hingga waktu seakan-akan terhenti selama berbulan-bulan. Ketika akhirnya teringat untuk menengadah, kau terheran-heran melihat dunia tetap berjalan seperti biasa, seolah-olah peristiwa yang mampu mengubah hidup ini tidak pernah terjadi.

Sesuatu yang begitu traumatis hingga mengubah caramu mem-perhatikan waktu. Semua kejadian lain sekarang diingat sebagai “sebelum” atau “sesudah” hal itu terjadi.

Adik perempuanku. Gadis delapan belas tahun penuh semangat, mencintai keadilan, pirang, bermata biru, terlampaui cerdas bagi ke-baikannya sendiri, gemar memetik bunga untuk menghiasi rambut keponakannya. Adik perempuanku yang cantik. Sudah tiada?

Informasi datang perlahan-lahan sementara para detektif pem-bunuhan memeriksa kasus ini. Kami diperingatkan agar menghin-

dari pihak pers demi kebaikan emosional kami sendiri. Namun, rasa ingin tahu yang tidak wajar membuatku muncul di layar kaca dan koran setiap hari. Pihak pers memang tidak akan membuat kenyataan tampak baik seperti yang dilakukan para detektif atau orangtuaku.

Laki-laki itu telah membunuhnya. Kami mengenalnya sejak dia masih kecil—bocah laki-laki tenang, manis, dan penuh hormat. Kami sering bermain petak umpet dengannya. Kami memercayakan adikku kepadanya. Namun, dia telah membunuhnya.

Setelah kejadian itu, aku tidak tahan melihat warna merah, sebab ini mengingatkanku kepada darah. Aku membenci kegelapan malam. Aku hanya tidur pada siang hari.

Aku sama sekali tidak mau ke luar rumah, kecuali ke pengadilan atau kantor polisi.

Begitu akhirnya mampu ke luar rumah, aku akan mengambil jalan putar sampai beberapa kilometer, hanya untuk menghindari tempat kejadian.

Ungkapan “waktu akan menyembuhkan” terasa seperti kata-kata dusta.

Kami tak henti-hentinya menerima karangan bunga, ucapan ikut berduka, dering telepon dan bel rumah, serta makanan yang harus kami kembalikan piringnya. Sanak keluarga dan orang tak dikenal pun mengurus rumah kami dengan membersihkannya, menerima telepon, mengajukan pertanyaan, dan menangis bersama kami.

Orang-orang yang bermaksud baik akan berkata bahwa mereka “paham”, seolah-olah mereka memang memahaminya. Kemudian, seakan-akan hendak membuktikan hal ini, mereka lalu menceritakan kisah kejadian menyeramkan yang pernah mereka alami. Atau lebih buruk lagi, mereka memberikan nasihat untuk “melanjutkan hidup” atau bahkan “melupakan hal ini”.

Orang-orang yang paling kusukai adalah mereka yang tidak banyak bicara. Mereka yang membiarkanku mengingat adikku seperti apa adanya. Adik kecilku yang berpendirian kuat, kreatif, sekaligus mengesalkan. Entah bagaimana, di balik sosoknya yang kecil itu terdapat kepribadian tegas yang begitu sering membuatku kewalahan.

Aku menyadari bahwa hanya sedikit orang yang bisa mengerti. Mereka ini pernah mengalami hal yang sama denganku, dan berhasil melewatkannya. Berubah selamanya, namun tetap hidup, dan menawarkan pengharapan bahwa aku pun bisa melewati hal ini.

Ada yang pernah bertanya kepadaku apakah waktu benar-benar bisa memulihkan segala sesuatu. Aku tidak tahu cara menjawabnya—cara menawarkan pengharapan sekaligus berterus terang. Akhirnya aku menjawab, “Waktu bisa mengubah segalanya.”

Kau mungkin saja takkan pernah merasa pulih sepenuhnya, tapi kau juga takkan senantiasa merasa rentan. Kau takkan pernah bisa melupakan. Setiap kehilangan yang terjadi sesudah itu seakan-akan bergabung dengan kehilangan utama itu.

Kau merasa seperti takkan pernah bisa pulih kembali. Pemulihan yang kauharapkan itu adalah milikmu sebelum hal itu terjadi. Bagaimanapun, masih ada kehidupan baru dan wajar, pemulihan baru bagimu sekarang ini.

Kau pasti akan menemukannya.

Suatu hari nanti kau akan heran saat mendapati dirimu sudah mampu bernapas lega lagi.

Aku teringat akan hari ketika aku sadar bahwa sepanjang hari itu aku sama sekali tidak memikirkan adikku. Aku merasa bingung dan bersalah, seakan-akan telah mengkhianati adikku tersayang.

Namun, aku tidak boleh terus hidup di masa lalu sambil berharap keadaan tidak seperti itu. Aku tidak akan menciptakan budaya

dukacita dan penderitaan mendalam, serta membuat anak-anakku juga merasakan kehilangan dan kengerian tak terkira bersamaku. Adikku adalah bibi yang takkan pernah mereka ingat, dan aku takkan membiarkan trauma generasi merampas keceriaan anak-anakku.

Namun, kehilangan ini bersifat ganda. Aku harus menghadapi kematian adikku, sekaligus pembunuhanya.

Pemuda manis dan pemalu yang sudah kami kenal sejak kecil itu ternyata seorang pembunuh berdarah dingin. Aku bisa saja membiarkan parasit kebencian dan kepahitan menghancurkan semangatku dan meracuni masa depanku... atau aku bisa menghadapinya dengan langsung.

Bagaimana caranya menghadapi pembunuh setelah dia dijatuhi hukuman dan dijebloskan ke penjara?

Titik balik pemulihanku adalah istilah dengan huruf P paling menakutkan yang pernah kutemui: Pengampunan.

Pengampunan bukanlah perasaan yang muncul dalam sehari. Bukan juga melupakan apa yang telah terjadi, atau memaafkannya. Yang jelas, mengampuni adalah kebalikan dari memaafkan. Kenyataan bahwa pengampunan diperlukan, berarti bahwa apa yang telah terjadi itu tidak dapat dimaafkan.

Pengampunan berarti menanggalkan kebutuhanku untuk membalas dendam. Tidak mau membiarkan amarah, kepahitan, dan kebencian menguasai hidupku. Ini merupakan keputusan yang dibuat dengan tenang dan berhati-hati. Keputusan yang harus kubuat beberapa kali untuk pelanggaran yang sama. Keputusan yang kurasa bakal kubuat beberapa kali lagi dalam hidup untuk kejahatan kejam ini.

Sekarang peristiwa itu sudah sepuluh tahun berlalu, tapi aku masih saja merasa tidak bisa mengampuni. Sepuluh tahun sudah

berlalu, namun aku masih merasa kehilangan adikku. Aku berharap seandainya saja dia masih ada untuk mengenal suami dan anak-anakku. Namun, aku tidak bisa menjalani hidup di masa lampau, sambil membayangkan apa yang bisa terjadi.

Tidak masalah bila aku masih merindukannya.

Tidak masalah bila aku adakalanya tidak memikirkan dia selama beberapa hari.

Tidak masalah bila aku masih ingat.

Tidak masalah bila aku masih membicarakan adikku dan juga apa yang telah terjadi. Tidak masalah bila hatiku masih hancur. Namun, tidak masalah juga bila aku merasa bahagia. Tidak masalah aku masih hidup.

Genevieve C. West

Pisang Untuk Harry

*Ketika seseorang yang kau kasih menjadi kenangan,
kenangan itu menjadi harta karun.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Sepertinya, hal-hal kecil dalam hidup ini paling mampu menggugah perasaan. Siapa yang akan percaya bahwa membeli pisang di Shop Rite, toko lokal di daerah pinggiran Philadelphia, bisa membuat perempuan 53 tahun menangis? Namun, memang itulah yang terjadi setiap minggu.

Harry, suami yang sudah kunikahi selama 20 tahun, meninggal tahun lalu akibat gagal jantung. Kami sudah bersama selama 22 tahun dan terus berbahagia dalam kebersamaan kami. Kami berbelanja, memasak, tertawa, bepergian, bertengkar, saling memeluk dan mengasihi, serta merencanakan masa depan dengan putra kami yang berumur enam tahun—anak ajaib kami—bersama-sama.

Sekarang, pikiran pertama yang timbul setiap kali dibangunkan anak dengan ribut pada pagi hari sebelum dia naik bus sekolah adalah bahwa pertama kali dalam sekian dekade aku sendirian. Keheningan di rumahku yang memiliki empat kamar tidur ini terasa memekakkan telinga. Kesedihan yang melingkupiku cukup bisa membuatku merasa kesakitan, baik secara fisik maupun emosional.

Sanak keluarga dan teman-teman yang bermaksud baik memberikan saran seperti: jual saja rumahmu, berkencanlah, jangan berkencan, belilah sofa baru untuk menggantikan dipan di lantai bawah tempat Harry menjalani pemulihan selama tiga tahun se-sudah mengalami kecelakaan mobil yang nyaris fatal. Berhentilah menangis terus, bersenang-senang dan tersenyumlah lebih sering, dekorasi ulang rumahmu, turunkan foto-foto Harry dari dinding, lebih sering bicarakan dia, termasuk fakta bahwa dia pergi namun mewariskan anak untukmu, jangan terlalu sering membicarakan dia. Kemasi semua pakaiannya untuk disumbangkan, dan carilah kehidupan baru. Yang paling penting—jangan membeli pisang lagi.

Suamiku memang penggemar berat pisang. Sebelum mengalami kecelakaan mobil itu, dialah yang pergi berbelanja bahan makanan. Setelah dia sakit, akulah yang melakukannya. Namun, akan selalu tersedia tiga sampai enam pisang di mangkuk biru di meja dapur. Aku sendiri bukan penggemar pisang. Namun, setiap minggu aku selalu membeli pisang di Shop Rite, membawanya pulang, dan akhirnya memberikannya kepada teman atau tetangga.

Jika aku tidak membeli pisang lagi, itu berarti Harry sudah benar-benar tiada. Ketika aku terakhir kali melihat dia di ranjang rumah sakit, mengucapkan selamat tinggal, mengatur upacara pemakaman, dan menatap peti jenazahnya diturunkan ke liang lahat, bayangan bahwa dia takkan pernah kembali—untuk mengcupku dengan penuh kasih sayang, mengagumi potongan rambut baruku, menemaniku membeli peralatan baru, memperbaiki komputerku, memberiku saran, mengajakku berjalan-jalan ke pantai Jersey, menyemangati putra kami saat menunggang kuda, mengantar putra kami ke bus sekolah pada hari pertama masuk TK, kelas satu dan sebagainya—sungguh tak tertahankan.

Aku telah memperoleh beberapa pelajaran penting melalui

kematian Harry. Kau bisa saja berencana, sedangkan Tuhan (atau kuasa tinggi apa pun yang kau percaya) mempunyai rencana-Nya sendiri. Ketika sebuah pintu tertutup dan membuatmu tertegun, pintu atau jendela lain mungkin saja baru terbuka lama kemudian. Tidak ada yang mempersiapkanmu tentang betapa sedih dan kewahan rasanya bila orang yang paling kau kasih diambil. Sekarang aku sulit tertidur. Menyalakan TV pada malam hari bagaikan memperoleh teman baru. Menjalin pertemanan baru pada usiaku tidaklah mudah—and dengan siapa gerangan aku bisa bergaul? Sanak keluarga? Pasangan lain? Ibu-ibu tunggal? Orang-orang muda yang memiliki anak berusia enam tahun? Orang-orang lansia dengan anak-anak yang sudah dewasa?

Seandainya saja aku bisa berkata enam bulan, sembilan bulan, lebih dari satu tahun kemudian, bahwa aku sudah berhenti menangis dan hatiku sudah pulih kembali—sayangnya bukan begitu halnya. Aku hanya tahu bahwa aku ingin terus merindukan Harry seperti yang kulakukan dua puluh dua tahun, sepuluh tahun lalu, dan sehari sebelum dia meninggal. Mungkin bahkan lebih.

Kehidupan dan dunia baruku yang tidak berkembang takkan pernah sama lagi tanpa kehadiran Harry dan keistimewaannya yang tidak sedikit itu. Kunjungan ke rumah makan favoritnya, ke mal, tempat peristirahatan di pantai, dan tempat-tempat lain, suatu hari nanti mungkin tidak terasa begitu menyakitkan lagi. Namun, aku masih akan terus mendengar saran, ungkapan kasih sayang, dan perhatiannya.

Ya, aku memang beruntung. Dua puluh dua tahun yang lalu aku telah menemukan belahan jiwaku, satu-satunya cinta sejati. Biro-biro perjodohan takkan pernah paham bagaimana kami bisa saling mencintai meskipun kami memiliki banyak perbedaan. Aku gemar menonton film James Bond, *House*, dan *NCIS*, sedangkan

dia suka sekali menonton film seri komedi romantis, *The Good Wife*, dan *Desperate Housewives*. Memang itulah yang kita lakukan bila ingin menghabiskan waktu bersama seseorang yang kita cintai sepenuh hati.

Aku dan Harry berpegang pada cinta tanpa syarat, dan akibatnya, menonton film dongeng terasa jauh lebih menyakitkan daripada yang bisa kubayangkan.

Oleh sebab itu aku akan terus membeli pisang. Mungkin aku akan makan satu pisang untuk sarapan, membuat sendiri kue cokelat dengan pisang, atau anakku yang sekarang berumur tujuh tahun akan gemar makan pisang juga. Namun, aku bisa tersenyum di balik air mataku, setiap kali membeli pisang dan ingat bahwa aku membawanya pulang bagi laki-laki yang kucintai.

Debra Forman

Menerima Hal yang Membuatmu Berbeda



Kantong Harapan

*Tidak ada harapan tanpa ketakutan,
dan tidak ada ketakutan tanpa harapan.*

—BARUCH SPINOZA

Ketika Nathan datang Jumat sore itu, jam menunjukkan pukul lima sore. Rambut pirangnya dipangkas pendek, sedangkan mata birunya serasi dengan senyum hangatnya. Ini hari ulang tahunnya yang kedelapan.

Dia tidak menerima hadiah, tetapi membawanya. Nathan membawa hadiah bersama kedua orangtua serta adik laki-lakinya, dan di bahunya dia menyandang Kantong Harapan.

Kaipo, putraku yang berusia enam tahun, menyambut kedatangan mereka.

“Tunjukkan kepada Kaipo apa yang ada di dalam Kantong Harapan itu,” ujar ayah Nathan.

Anak itu lalu menuangkan isi kantong di sofa. Dia tidak menahan yang paling bagus sampai saat terakhir. Dia justru mengawali dengan yang terbaik, sebuah boneka beruang bernama Rufus.

“Tiap malam aku tidur dengan bonekaku,” kata Nathan kepada Kaipo.

Rufus, si Beruang Diabetes, dilengkapi dengan gelang penanda

medis yang menunjukkan bahwa ia mengidap diabetes. Juga bercak-bercak di bagian badan untuk menunjukkan tempat menyuntikkan insulin: di lengan, kaki, perut, dan pantat.

“Aku menyuntik Rufus, persis seperti yang harus kujalani,” jelas Nathan.

Dia lalu melanjutkan dengan benda-benda lain di dalam Kantong Harapan itu, sambil memberikan beberapa kepada Kaipo dan beberapa kepadaku—buku anak-anak, buku mewarnai, video, dan bahan bacaan untuk para orangtua. Setelah itu dia mengambil paket tes darah dan menunjukkan kepada Kaipo cara melakukan tes darah dari lengan dan bukan dari ujung jari.

Sebelum mereka datang hari itu, ayah Nathan telah menghubungiku untuk menentukan waktu pertemuan. Yayasan Penelitian Diabetes pada Anak-anak telah mengatur pertemuan mereka dengananku dan putraku.

Enam bulan sebelumnya, Nathan didiagnosis mengidap diabetes, jelas ayahnya kepadaku.

“Kapan putramu didiagnosis?” tanyanya.

“Dua minggu lalu,” jawabku.

“Kalau begitu kau pasti merasa tak berdaya.”

Dia paham. Ini dia orang yang mampu mempertalikan diri dengananku dengan cara yang takkan mampu dilakukan orang lain.

“Ya,” kataku. “Adakalanya aku cuma bisa menangis di tengah percakapan.”

Ayah Nathan tahu ketakutan yang kurasakan, juga dukacita, kesedihan, dan rasa kehilangan yang kualami. Dia juga bisa ikut merasakan kepedihanku.

Sungguh mengherankan betapa hidup bisa berubah dalam waktu singkat. Tiba-tiba saja aku menjadi perawat yang harus memeriksa darah putraku paling tidak empat kali sehari, memberinya

suntikan insulin dua kali sehari, dan memastikan agar dia makan dalam jumlah tepat enam kali sehari. Aku mengantarnya ke sekolah dengan kecemasan yang jauh lebih besar dibanding beberapa hari sebelumnya. Akankah putraku tahu bila kadar gula darahnya terlalu rendah? Aku berulang kali memberitahukan gejala-gejalanya kepada Kaipo.

Selama tiga hari dirawat di rumah sakit, banyak sekali yang kami jalani. Misalnya kursus kilat tentang diabetes yang membuatku sangat kewalahan. Aku tahu bahwa begitu tiba di rumah, takkan ada perawat yang bisa menjawab semua pertanyaanku. Aku akan seorang diri. Bagaimana kalau aku sampai melupakan sesuatu yang telah kupelajari selama beberapa hari itu? Tidak ada orangtua lain di rumahku yang bisa mengingatkanku kepada semua informasi yang berjejalan di benakku.

Kecemasanku tak ada henti-hentinya dan sangat ekstrem. Itulah bagian yang menurutku paling berat sebagai orangtua tunggal—memikul 100% ketakutan dan tekanan situasi. Tidak ada pasangan yang bisa menanggung separuhnya. Ibu Nathan berkata dia mencemaskan peningkatan kadar gula darah putranya. Ayahnya justru khawatir bila kadarnya terlampaui rendah. Aku mencemaskan keduaanya, namun lebih mengkhawatirkan hipoglikemia (kadar gula darah rendah). Hal ini bisa terjadi dengan cepat dan membuat penderitanya pingsan. Jika hal ini terjadi saat dia sedang tidur, akankah dia bangun kembali?

Orang-orang seperti orangtua Nathan berkata, “Telepon aku kapan saja,” dan mereka tidak sekadar berbasa-basi. Mereka mengatakan bahwa aku manusia normal.

“Ketika itu sudah waktunya tidur, dan kadar gula darahnya rendah. Aku lalu memberinya makanan karbohidrat ekstra dan menyuruhnya tidur bersamaku.”

“Kami semua juga melakukannya.”

Ketika aku pertama kali menghubungi yayasan tadi, perempuan yang berbicara kepadaku berkata, “Aku menangis tiap hari selama tiga bulan ketika anakku didiagnosis terkena diabetes.” Dengan berjalaninya waktu, akhirnya air mataku pun mengering, digantikan pengalaman dan pengetahuan.

Kantong Harapan Nathan ternyata memberiku lebih banyak daripada apa yang ada di dalamnya. Aku juga memperoleh pengalaman, kebaikan, dan simpati. Kudengar bahwa kebanyakan orangtua memerlukan waktu satu tahun untuk bisa merasa cukup nyaman dalam menghadapi diabetes yang diidap anak mereka. Hanya enam bulan sesudah diagnosis putra mereka, orangtua Nathan sudah menawarkan dukungan—itu saja sudah memberiku banyak harapan.

Malam itu, sesudah aku menyuntiknya dengan insulin, Kaipo menggunakan jarum suntiknya untuk menyuntik Rufus. Yang jelas, malam itu Rufus menerima beberapa suntikan. Dosisnya pasti tepat—Rufus tidur dengan lelap dalam pelukan Kaipo sepanjang malam. Dosis harapannya juga tepat—sejak itu, Kaipo selalu memeluk boneka beruangnya setiap malam, persis Nathan.

Jika memang benar bahwa dalam memberi kita juga menerima, maka Nathan telah merayakan ulang tahun terbaiknya.

Jo Eager

Kegemukan Membebaskanku

*Aku membutuhkan waktu lama untuk tidak
menilai diri melalui mata orang lain.*

—SALLY FIELD

Hampir sepanjang hidupku sebagai orang dewasa, aku memiliki sesuatu yang dianggap banyak orang sebagai kekurangan fatal. Namun, tidak seperti orang lain yang bisa menyembunyikan kekurangan mereka di balik sikap pura-pura tegar, kekuranganku jelas terlihat oleh semua orang. Apa gerangan kekuranganku itu? Aku gemuk. Bagi beberapa orang, hal ini memberitahu mereka tentang semua yang ingin mereka ketahui.

Padahal, kegemukanku sama sekali tidak menceritakan apa pun tentang diriku selain penampilan fisik. Berat badanku tidak memperlihatkan siapa aku sebenarnya: seorang ibu, istri, sahabat, anak perempuan, saudara perempuan, bibi, sukarelawati, penulis, seniwati, dan musikus. Mungkin ada juga yang berkata aku cukup ulung sesuai kecakapanku—sesuatu yang dikatakan seorang perempuan yang baru saja kujumpai.

Inilah yang dikatakannya: “Wah! Hidupmu sungguh menarik! Kau benar-benar ulung, meskipun... kau tahu kan.”

Aku menyadari jeda beberapa saat ketika ucapannya terhenti,

dan kuamati bagaimana matanya cepat-cepat melirik ke kiri dan kanan. Suaranya berubah lirih ketika menyadari bahwa dia hendak membicarakan subjek peka yang sebetulnya tidak pantas diucapkan.

“Meskipun apa?” tanyaku sopan.

Pandangan matanya menyapu sekujur tubuhku, lalu berhenti di bagian tengah yang cukup lebar. Dia tampak tersiksa sekaligus malu.

“Kau pasti tahu,” katanya lagi. Dia terlihat begitu ingin menyingkir ke tempat lain.

Aku membebaskannya dari kesulitannya itu. Sambil tersenyum aku mengalihkan pokok pembicaraan.

Itu tadi ungkapan perasaan yang pernah kudengar, dan mungkin masih akan kudengar lagi di kemudian hari. Di tengah masyarakat yang terobsesi dengan penampilan, terdapat banyak aspek menyangkut penampilan perempuan yang dianggap tidak bagus, termasuk kegemukan, kulit keriput, ketuaan, tidak menarik, atau rambut beruban.

Sudah bukan rahasia lagi bahwa aku gemuk. Aku melihatnya di cermin dan merasakan guncangan gelambir di lengan saat aku melambai mengucapkan selamat tinggal.

Aku tidak gemuk sejak dulu. Namun, sejak mengidap penyakit tiroid Hashimoto, aku bergumul menjaga berat badan hampir sepanjang kehidupan dewasaku. Pada awal usia dua puluhan, aku sepertinya berhasil mengatasinya. Hidupku cukup aktif dan aku makan sedikit sekali.

Suatu pagi, aku terbangun dengan perasaan tidak enak badan. Kepalaku pusing. Rasanya seperti seseorang telah menekan tombol. Tiba-tiba saja aku merasa kehabisan tenaga dan nyeri sepanjang waktu. Tidak peduli sesedikit apa pun aku makan, berat badanku terus

bertambah. Baru beberapa tahun kemudian aku menerima diagnosis tepat. Namun, sementara itu dampaknya sudah telanjur terjadi.

Berat badanku berlebih ketika usiaku 22 tahun. Ukuran busana yang kukenakan meningkat dari nomor 3 ke 24. Aku selalu merasa lapar, kesakitan, dan kehabisan tenaga, tapi itulah kehidupanku.

Pada awal usia empat puluhan, seorang dokter pernah memberiku obat untuk mengatasi sakit migrain yang kuderita. Obat itu bereaksi dengan susunan kimiawi tubuhku, dan dalam waktu singkat berat badanku turun. Sayangnya, pengobatan itu juga merampas emosi, kreativitas, dan tingkat kecerdasanku—semua hal yang membentuk keberadaanku. Meskipun sangat menyukai efeknya yang membuatku langsing, aku sama sekali tak menyukai akibat samping lainnya. Aku berhenti menelan obat itu, dan berat badanku pun langsung melonjak.

Ketika masih bisa mengenakan busana ukuran 3 pada usia awal dua puluhan, kulakukan apa pun demi mencapai standar ideal yang tidak realistik. Aku berolahraga tanpa henti. Aku terus menjalani diet. Aku menggelapkan warna kulit, dan menyingkirkan bulu badan yang tidak dikehendaki dengan cara mencabuti dan menggosoknya dengan lilin. Aku mengenakan busana trendi dan sepatu berhak tinggi yang sangat menyakitkan. Aku menjalin sejumlah hubungan dangkal berdasarkan penampilan tanpa memperhatikan hakikat. Aku pribadi yang tidak bahagia ataupun unggul.

Hari ini segalanya sudah berubah. Adakalanya aku masih merengis ketika memandang cermin, dan masih merasa perlu menjelaskan keadaanku kepada orang lain. Kadang-kadang aku juga merasa bahwa aku harus menjadi lebih baik, pintar, cepat, kuat, dan lebih berbakat daripada orang yang ukurannya separuh diriku, supaya orang bisa menerimaku. Namun, semua hal itu masih sedang kuusahakan.

Hal-hal tentang diriku yang paling kuhargai nyaris tidak ada hubungannya dengan penampilan atau berat badanku. Aku justru menghargai siapa diriku sebenarnya—seorang ibu, istri, seniwati, penulis, sukarelawati, dan sahabat. Itulah aspek-aspek kehidupan yang memberiku sukacita. Dalam banyak hal, kegemukan telah membebaskanku untuk menjadi pribadi tersebut.

Aku sedang menuju arah lain saat tombol itu ditekan pada awal usia dua puluhan. Aku menghabiskan banyak waktu dan energi dalam upaya membentuk diri seperti seharusnya, bukan seperti yang kuinginkan. Ketika itu aku tak lebih dari sebuah objek yang harus menyenangkan orang lain—boneka cantik yang duduk di rak tanpa sukacita atau pikiran sama sekali.

Kemudian tombol itu ditekan dan semuanya berubah. Aku tidak mungkin bisa mencapai keinginanku, dan aku tidak mau lagi menerima standar dangkal sebagai jalan hidupku. Begitu standar ideal kecantikan yang kudambakan itu benar-benar tidak mungkin dicapai lagi, aku bebas berfokus pada hal-hal yang memang penting. Rasanya seperti disiram seember air dingin yang membangunkanku dari mimpi buruk yang kuciptakan sendiri. Aku perempuan cerdas yang tadinya memercayai hal seperti yang selama ini kupelajari. Ketika jelas bagiku bahwa aku tidak akan bisa menjadi seperti itu tak peduli sekeras apa pun aku berusaha, aku pun bebas menjadi seperti apa yang benar-benar kudambakan. Tanpa penyakit Hashimoto dan peningkatan berat badan itu, aku tidak yakin apakah aku bisa mencapai prestasi seperti sekarang.

Aku ingin kembali ke masa muda dan memeluk sosok diriku yang dulu. Aku ingin mengangkat dagunya, menatap ke dalam matanya, dan berkata kepadanya bahwa dia tidak perlu seperti ini. Dia tidak perlu menjadi versi berfisik ideal, sebab hal itu justru takkan pernah membuatnya merasa bahagia atau puas.

Meskipun aku sekarang sudah merasa bahagia dan stabil secara emosional, aku berdusta seandainya berkata bahwa aku merasa sangat nyaman dengan keadaanku. Pembelajaranku tentang penampilan berakar sangat dalam, dan aku masih merasa kurang nyaman saat melihat diriku di video atau foto. Aku merasakan prasangkaku sendiri yang membuatku menilai sesuatu berdasarkan penampilan. Namun melalui pengalaman, aku juga tahu bahwa orang harus masuk lebih dalam demi mengenal pribadi sesungguhnya.

Kita sering membuat asumsi, tidak peduli yang keliru sekalipun, perihal kaitan kegemukan dengan keadaan emosional. Misalnya saja rasa tidak aman, rendah diri, rakus, malas, kesepian, jorok, dan sulit mengendalikan diri.

Aku di sini untuk menyampaikan bahwa adakalanya aku merasa tidak nyaman saat memandang cermin, namun tak satu pun dari semua hal tersebut menggambarkan kehidupan emosionalku. Aku memiliki sifat-sifat lain yang bisa menggambarkan diriku. Bersemangat. Berbelas kasihan. Ceria. Jenaka. Menyenangkan. Jujur. Berbakat. Kreatif. Penuh kasih sayang. Inilah aku, seperti aku yang kuinginkan.

Kegemukan telah membebaskanku. Membebaskanku dari keinginan mengejar standar fisik ideal. Kegemukan menantangku menjadi perempuan yang berarti, dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal yang memang penting. Aku sungguh mensyukuri hal itu.

Karen Frazier

Menjadi Raja

Berpuaslah dengan apa yang kita miliki; bersukacitalah dengan keadaan. Ketika kita menyadari tidak ada yang kurang, maka seluruh dunia adalah milik kita.

—LAO TZU

Sementara aku duduk untuk mengikuti reli persahabatan, aku melayangkan pandangan ke seluruh gimnasium yang penuh sesak, dan merasa sangat konyol. Keempat pemuda yang duduk bersamaku adalah para kapten tim *football*, basket, sepak bola, dan olahraga lari. Mereka ini terpilih sebagai senior yang berkostum terbaik, paling bugar, dan tampan. Di pihak lain, aku sama sekali tidak termasuk kategori itu. Aku mengikuti lari lintas alam, dan meskipun selalu berusaha keras, prestasiku tidak begitu bagus. Bisa kujamin juga bahwa dalam waktu dekat ini aku tidak bakal terpilih sebagai atlet paling tampan atau berkostum terbaik. Aku bertanya-tanya apakah seluruh kegiatan ini sekadar lelucon tidak lucu, sebab aku tidak bisa mengerti untuk apa aku duduk bersama mereka.

Ketika upacara pembukaan sedang berlangsung, pikiranku melayang merenungkan enam bulan terakhir. Aku tahu bahwa para siswa SMA cenderung suka membesar-besarkan sesuatu, namun terus terang saja bisa kukatakan bahwa sepanjang enam bulan yang

singkat itu, lebih banyak yang telah dialami para siswa dibanding di SMA lainnya.

Semua ini diawali pada bulan April ketika aku dan tiga pemuda lain terpilih untuk mewakili SMA kami di konferensi politik nasional di Washington, D.C. Meskipun perjalanan itu cukup menyenangkan, aku sulit menjalin hubungan dengan orang lain. Pada akhir pekan itu aku merasa cukup kesepian. Beberapa minggu kemudian, aku ikut berlari demi meraih satu-satunya hal yang kuinginkan di sekolah—menjadi Ketua OSIS. Pemilihan berjalan sangat ketat, dan akhirnya aku kalah. Malam itu terasa sungguh brutal, sementara aku berjam-jam berbincang melalui telepon dengan guru kimiaku, sesuatu yang sungguh tak terduga. Aku bertanya-tanya apakah ada hal lain yang seharusnya kulakukan, dan guruku berusaha keras menenteramkan hatiku. Namun, kekalahan itu tetap saja menyakitkan.

Perasaanku membaik beberapa minggu sesudahnya, ketika aku dan tiga teman sekelas terpilih untuk mewakili sekolah kami di Boys State, yakni program kepemimpinan, dengan tujuan mengumpulkan para siswa terbaik dan paling cerdas. Namun, pekan itu benar-benar menjadi malapetaka bagiku. Aku diejek oleh hampir semua siswa kecuali teman-temanku sendiri. Dalam upaya terang-terangan untuk mengejekku lebih jauh, aku dinominasi untuk menduduki posisi Bendaharawan Negara Bagian. Aku tahu hal ini semata-mata demi memberi para penyiksaku itu peluang lain untuk mengolok-olokku, karena dengan demikian aku harus bicara di hadapan beberapa ratus siswa.

Dengan bantuan teman sekolah yang ikut dalam perjalanan itu, aku menyampaikan pidato. Aku bicara tentang perilaku mereka dan mengutarakan rasa muakku terhadap apa yang telah dilakukan orang-orang yang dianggap terbaik dan paling cemerlang. Sungguh

mengejutkan, pidato itu ternyata diterima dengan suara bulat. Mereka bertepuk tangan sambil berdiri, dan aku menerima penghargaan sebagai delegasi terbaik.

Musim panas berlalu nyaris tanpa kejadian berarti, hingga bulan Agustus, saat aku mengalami kecelakaan ketika mengantar ayahku ke bandara. Untung saja aku hanya mendapat luka ringan.

Melalui semua kejadian ini, aku bergumul dengan sebuah pilihan. Aku ditawari peluang untuk mengubah diri, tetapi hal ini takkan mudah. Singkat cerita, tubuhku pendek. Sejak berusia tiga belas tahun, tinggi tubuhku hampir satu setengah meter dan tidak bertambah lagi. Ketika aku masih kecil, hal itu tidak begitu menjadi masalah. Namun, semasa remaja, aku berhenti bertumbuh sementara yang lain semakin jangkung saja. Pilihannya adalah menjalani pembedahan rumit. Kedua tungkai kakiku harus dipatahkan kemudian dipasangi pen guna memperpanjang tulang. Kedengarannya menyakitkan, sebab memang begitulah halnya. Aku harus mengambil cuti setahun guna menjalani berbagai pengobatan. Selama enam bulan terakhir itu, aku bertanya-tanya apakah keadaan akan lebih baik andaikata tubuhku lebih jangkung. Apakah aku bisa memenangi pemilihan itu? Akankah aku terbebas dari ejekan ratusan remaja selama satu minggu? Akankah aku terhindar dari kecelakaan?

Aku tersentak dari semua kekhawatiranku dan pikiranku berhenti mengembara saat mendengar namaku dipanggil. Aku harus memimpin salah satu kontes reli persahabatan. Sementara melangkah menuju mikrofon, aku melayangkan pandangan ke arah hadirin mencari-cari sosok seorang gadis muda. Aku jatuh cinta kepadanya dan berharap dia mau datang ke pesta dansa senior bersamaku pada bulan Juni, sambil berharap aku cukup berani untuk mengajaknya. Aku tidak pernah berkencan. Meskipun

mempunyai beberapa sahabat dekat, aku tidak pernah termasuk kategori “populer”, dan malam hari aku lebih banyak mendekam di rumah. Setiap tahun, sekolah mengadakan pesta dansa semi formal. Para siswilah yang mengajak siswa, dan aku belum pernah diajak siapa pun, bahkan dalam kelompok. Aku sering bertanya-tanya apakah para gadis akan lebih tertarik kepadaku seandainya tubuhku lebih jangkung.

Kontes sudah berakhir, dan aku kembali ke tempat dudukku. Tidak lama kemudian, aku mendengar sorak-sorai penonton, dan gadis di sampingku menyikutku sambil berbisik, “Berdirlilah, kita menang!” Aku tertegun sesaat, namun ketika orang berbondong-bondong datang memberi selamat kepada kami, barulah aku menyadari apa yang sedang terjadi. Entah mengapa, aku dinobatkan sebagai Raja Alumni. Sepanjang sore itu terasa kabur, sampai aku tiba di rumah dan guru kimiaku meneleponku. Dia teringat percakapan kami bulan Mei sebelumnya, ketika sambil menangis aku bertanya kepadanya apakah aku akan memenangkan pemilihan seandainya tubuhku lebih jangkung. Sore ini, dia ingin memastikan bahwa aku akhirnya menyadari hal-hal seperti itu tidaklah penting.

Kejadian itu sudah berlalu 21 tahun lalu. Aku tidak pernah tahu mengapa para siswa memberikan suara mereka seperti itu. Namun, kepada setiap orang yang melakukannya, aku mengucapkan banyak terima kasih. Mereka mengajariku bahwa rintangan terbesar yang perlu kuatasi bukanlah sosokku yang pendek. Yang penting, menerima keadaan seperti apa adanya. Bila mereka menerima apa adanya, maka aku pun harus demikian.

Kita semua memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Bagi banyak dari antara kita, tantangannya adalah melihat sisi baik dalam diri kita. Selama duduk di SMA, aku menjadi diri sendiri, dan ternyata itu sudah cukup. Teman-teman

sekelasku menyelamatkanku dari pilihan berupa pembedahan yang tidak perlu dan sangat menyakitkan. Aku memilih untuk tidak menjalaninya, dan lulus tepat waktu bersama teman-teman sekelasku. Ketika para senior unggul melangkah keluar, aku tidak terpilih sebagai lulusan paling tampan atau berbusana terbaik. Namun, aku mendapatkan gelar yang sama hebatnya: lulusan paling ramah. Selain itu, aku mengajak gadis pilihanku ke pesta dansa, dan dia menerimanya.

Rajkumar Thangavelu

Jemari Kaki

*Aku berpegang pada kekuranganku
sebagai inti keberadaanku.*

—ANATOLE FRANCE

Aku akan bercerita tentang jemari kakiku. Ya, benar. Jemari kakiku. Kau tentu tahu beberapa orang memiliki jari kedua yang lebih panjang daripada jempol mereka, kan? Nah, aku ditakdirkan memiliki jari kedua paling panjang yang pernah dilihat orang. Yang jelas, semua jari kakiku cukup panjang. Putra teman kencanku berkata kepadaku, “Kau bisa bermain piano dengan jemari kakimu itu.”

Begitulah. Aku cukup terkenal dengan jemari kaki mengerikan itu. Tahukah kau apa yang biasa kulakukan? Menyembunyikan jemari. Aku takut kepada musim panas. Semua gadis lain akan mengeluarkan sandal jepit dan sandal imut mereka, kecuali gadis yang satu ini. Tidak. Aku tetap mengenakan sepatu tenis, tidak peduli segerah apa pun cuacanya. Aku tak bakal memperlihatkan jemari kaki mengerikan ini kepada dunia.

Namun, suatu hari semua ini berubah. Yang kumaksudkan bukanlah “suatu hari” secara umum. Maksudku, aku ingat betul harinya.

Ketika itu sedang musim panas, dan aku mengenakan sepatu tennis seperti biasa. Aku berdiri mengantre di SPBU untuk membayar, dan menatap ke tanah sambil menunggu. Lalu kulihat kaki gadis di depanku. Jemarinya mungil dan cantik, mengenakan sandal jepit lucu. Mengapa aku tidak memiliki kaki seperti itu? Mengapa aku tidak memiliki jemari kaki mungil dan mengenakan sepatu imut? Mengapa gadis inilah yang memilikinya dan bukan aku? Betapa beruntungnya dia.

Kemudian aku mendongak.

Selain kaki-kaki mungil, tahukah kau apa lagi yang dimiliki gadis ini?

Kepala botak.

Dia pasien kanker.

Mendadak, segudang kenangan membanjiri benakku. Beberapa tahun sebelumnya, aku pun pasien kanker berkepala botak. Ketika itu aku malu sekali karena kenyataan bahwa aku gadis tujuh belas tahun tanpa rambut. Ketika itu aku belum cukup dewasa untuk menyadari bahwa berkepala botak nyaris tak berarti dibanding pengobatan yang menyelamatkan nyawaku. Tidak. Aku terlampau sadar diri dan canggung untuk itu. Aku hanya mencemaskan penampilanku. Aku takkan membiarkan siapa pun memotretku tanpa rambut palsu, jadi aku tidak memiliki dokumentasi sama sekali tentang masa itu. Begitu aku akhirnya bisa kembali bersekolah untuk menyelesaikan pendidikan, aku ingat bagaimana teman-temanku menyuruhku melepas rambut palsu yang membuatku merasa gerah dan gatal itu, lalu mengenakan selendang atau sejenisnya supaya merasa lebih nyaman. Tapi tidak. Aku begitu bodoh. Aku belum siap menyingkapkan sesuatu yang menurutku adalah kekurangan, meskipun aku tahu bahwa aku akan tetap disayangi dan diterima oleh teman-temanku.

Tidak jarang aku mengenang masa itu dan berharap seandainya saja aku telah menanggalkan rambut palsu itu. Sungguh bodoh bersembunyi di baliknya. Rasanya gerah, tidak nyaman, dan akan jauh lebih baik bagiku bila aku berhenti mengkhawatirkan penampilkanku dan membiarkan semua orang melihat kepala plontosku. Aku sama sekali tidak perlu merasa malu, karena memang tidak punya pilihan lain. Aku cantik—bukan meskipun kepalamku botak, tetapi justru karena itu.

Sekarang inilah aku, menyembunyikan hal lain. Jemari kakiku yang konyol.

Diam-diam aku menghormati gadis berjemari cantik itu karena rasa percaya diri dan ketegarannya. Setiba di rumah, aku melepas sepatu tenis konyol yang gerah itu dan mulai mengenakan sandal jepit dan sandal biasa.

Nah, mengapa aku menceritakan hal ini kepadamu?

Apakah ada sesuatu yang sedang kau sembunyikan? Hentikan kebiasaan itu. Boleh jadi hal itu bersifat fisik seperti jemari kaki jelek, atau sesuatu yang lebih mendalam. Sebagian dirimu yang menurutmu takkan bisa diterima orang apabila mereka “melihat”-nya. Apa pun itu—hentikan sekarang juga. Tidak ada alasan logis untuk menyembunyikan sesuatu yang membuatmu seperti apa adanya. Apa pun hal itu, akuilah saja. Suatu hari nanti kau akan menoleh ke belakang dan berharap seandainya saja kau telah melakukannya.

Jadilah orang yang santai. Yang penuh percaya diri. Jadilah diri sendiri.

Tunjukkan jemari kakimu.

Kau paham, kan?

Melissa Halsey Caudill

Musuh di Dalam

*Apa yang dipikirkan orang tentang dirinya,
itulah yang menentukan atau menunjukkan takdirnya.*

—HENRY DAVID THOREAU

Aku menderita penyakit yang kutentukan sendiri. Nama penyakit itu membenci diri, yang bagaikan ular meliuk-liuk di dalam otakku sejak masa remaja, senantiasa menyerangku, menyemburkan bisa dan melumpuhkanku. Aku berkomplot dengan wujud ini, menciptakan serangkaian propaganda menentang diriku, mengikuti pola psikologi terbalik yang berlaku. Tak seorang pun bisa menolakku karena aku menganggap diriku tak layak dicintai.

Aku perlu memberikan latar belakang sumber kebencian terhadap diri sendiri ini. Tidak lama setelah duduk di bangku SMA pada usia lima belas tahun, dokter keluarga kami merujukku ke spesialis endokrin. Aku telah mengeluh kepada orangtuaku tentang anak-anak lain yang bertambah jangkung, sementara tinggi tubuhku tetap seperti tahun sebelumnya.

Spesialis endokrin itu melakukan serangkaian tes termasuk foto Rontgen tengkorak untuk menentukan usia biologisku. Hasil pemindaian menunjukkan bercak kelabu yang kemudian didiagnosis sebagai *craniopharyngioma*, tumor jinak di dekat ke-

lenjar di bawah otak. Bila tidak ditangani, jenis tumor ini dapat menyebabkan sakit kepala, ketidakseimbangan hormonal, dan masalah penglihatan.

Para ahli bedah di Upstate University Hospital di Syracruse, New York, mengangkat tumor itu pada tahun 1984. Pembedahan berjalan lancar, namun mengakibatkan *panhypopituitarism*, yakni kekurangan semua hormon yang dihasilkan kelenjar di bawah otak. Pubertas pun terkendala. Sementara teman-temanku terus bertumbuh dan semakin dewasa ketika kami hendak masuk kuliah, fisikku tetap sama.

Aku terlihat seperti remaja empat belas tahun saat menjadi mahasiswa tahun pertama di St. John Fisher College di Rochester, New York. Beberapa teman kuliah menyangka aku termasuk keajaiban akademis. Aku terpaksa menjelaskan kepada mereka bahwa tingkat kecerdasanku normal—hanya mencapai angka 970 menurut standar SAT—namun terlihat lebih muda daripada usiaku akibat suatu penyakit.

Di kampus, tidak satu pun gadis melihatku sebagai pacar potensial, karena aku dianggap imut dan menggemarkan seperti boneka beruang—lembut dan aman—kebalikan dari seksi.

Selama periode ini, rasa membenci diriku makin memburuk.

Tanpa testosteron dan hormon pertumbuhan, tubuhku tak lebih dari sosok tak berbentuk. Aku membenci wajah bulatku yang mirip bayi dengan bulu halus di atas bibir. Ciri-ciri penampilanku yang feminin dan suaraku yang melengking membuat orang adakalanya menyangka aku seorang gadis.

Sementara menunggu pesanan minuman di bar kampus suatu malam, kehadiranku menarik perhatian dua laki-laki berkumis yang sedang mereguk bir. Salah satunya menatapku, lalu menoleh kepada temannya dan bertanya, “Dia laki-laki atau perempuan?” laki-laki

kedua itu menatapku, kemudian berbisik kepada temannya, “Entahlah.” Aku langsung meninggalkan bar dan berjalan kembali ke kampus di tengah malam dingin, sementara air mata membasahi pipiku.

Aku mengurung diri di dalam dunia penuh rasa malu, tidak mampu mengendalikan reaksi mendadak yang kurasakan setiap kali melihat bayangan diriku di cermin atau di foto.

Aku tidak bisa berbuat apa-apa untuk mengubah penampilan luarku yang mirip kanak-kanak itu.

Kemudian sang spesialis endokrin menyuntikku dengan hormon pertumbuhan dan testosteron. Lambat laun tubuhku bertumbuh dan wajahku tampak lebih dewasa, meskipun hanya sedikit.

Aku lulus dari perguruan tinggi, meraih gelar Master, dan mulai bekerja di bidang jurnalisme. Kebencianku terhadap diri sendiri memang masih membara, tapi aku berhasil mengendalikannya.

Kemudian, serangkaian krisis kesehatan mengubah pandanganku. Salah satu yang paling kuingat terjadi ketika aku tinggal di Phoenix pada tahun 2004. Suatu Minggu sore, aku mulai muntah-muntah, sedangkan kedua kakiku terasa berat dan lemah. Malam itu aku masih bermaksud menjalankan tugas sebagai editor. Namun, ketika bersiap-siap mandi, aku terjatuh ke dalam bak mandi dan berusaha keluar dengan susah payah. Aku minta cuti sakit dan teman sekamaruku mengantarku ke rumah sakit.

Tes darah menunjukkan bahwa kadar sodiumku sangat rendah. Para dokter di Scottsdale memutuskan bahwa darahku terlampau encer karena dosis Desmopressin yang selama ini kuminum sebagai pengganti *vasopressin*, hormon yang mengatur produksi urine, terlampau tinggi, sementara dosis kortison terlampau rendah.

Aku dirawat seminggu di rumah sakit dengan infus. Kadar so-

dium dalam darahku meningkat, dan aku meninggalkan rumah sakit pada sore hari yang cerah di bawah langit biru. Woody, seorang sukarelawan dengan rambut dan kumis putih serta lengan kekar, mendorong kursi rodaku ke luar. Sinar matahari terasa hangat dan aroma padang pasir terasa bersih, berbaur aroma harum daun *sage* dan bunga liar.

Sementara menunggu temanku membawa mobilnya mendekat, aku berbincang dengan Woody. Sikap positif dan suacita yang diungkapkannya dalam menolong orang sangat berkesan bagiku. Aku bersyukur karena kesehatanku sudah pulih kembali. Aku masih hidup. Aku mampu berjalan dan tidak mengidap penyakit serius yang memerlukan pembedahan atau pengobatan lebih lanjut.

Aku lalu memutuskan untuk berhenti membenci diri, dan me-nyingkirkan pikiran negatif yang selama ini memenuhi benakku. Kesia-siaan filosofi meremehkan diri tampak jelas bagiku. Aku bertanya kepada diri sendiri, apa keuntungan yang kuperoleh dengan membenci diri sendiri? Apa akibatnya terhadap diriku?

Filosofi ini telah mengendalikan eksistensiku namun tidak menghasilkan apa pun yang berharga, sekaligus merampas energi dan waktuku. Waktu yang hilang dan takkan pernah bisa kuperoleh kembali.

Kematian orangtuaku akibat kanker paru-paru—ayahku pada tahun 2007 dan ibuku pada tahun 2011—membuatku tegar. Melihat tubuh mereka semakin ringkih sementara kanker itu menyebar, membuatku sadar bahwa tubuh kita tak lebih dari mesin yang penuh keterbatasan, tidak memiliki kekuatan selain fungsi yang mampu dijalankannya.

Aku telah berusaha mengesampingkan obsesiku dengan diri sendiri. Aku tiba pada kesimpulan bahwa aku tidak mampu menyusun ulang molekul-molekul diriku dan menciptakan wajah baru, tubuh

baru, atau suara baru. Inilah aku, dan aku perlu berhenti menolak diri sendiri atau mendambakan versi diriku yang lebih baik.

Pada tahun 2011, *craniopharyngioma* itu kembali menyerangku. Hanya saja, kali ini dengan intensitas lebih tinggi. Tumor itu menekan saraf optikku, menyebabkan sakit kepala, mata kananku setengah terpejam, dan penglihatan ganda. Para ahli bedah di Upstate menjalankan dekompresi tumor melalui hidung, dan penglihatanku pun kembali normal. Aku bisa melihat lagi dan rasa syukur memenuhi hatiku.

Meskipun aku tidak akan pernah bisa mengalahkan rasa membenci diri sendiri, rasa syukur mampu menggesernya. Keduanya tidak bisa menempati ruang yang sama. Orang tidak bisa membenci diri sendiri apabila dia merasa beruntung masih hidup dan merangkul karunia kehidupan, napas, tubuh, dan jiwa.

Pikiran buruk tentang diri sendiri masih tersimpan di dalam, bagaikan arsip yang akan digunakan kelak, dan bisa diakses kapan pun.

Supaya bisa menepis hal negatif, aku acap kali mengulang sebuah slogan konyol di benakku. Ini merupakan variasi semboyan Popeye yang berbunyi: “Aku adalah aku, dan aku memang seperti itu.”

Versi lain yang mulai kugunakan pada tahun 2004 berbunyi: “Aku adalah aku, dan aku tak mungkin membenci orang ini.” Di kemudian hari aku merevisinya menjadi: “Aku adalah aku, dan aku harus mencintai orang ini.”

Aku memang tidak selalu berhasil menjalankan saran ini, namun aku juga tidak menyalahkan diri sendiri apabila gagal.

Francis DiClemente

Hal yang Membuatnya Istimewa

*Kecantikan sejati adalah cahaya percaya diri
yang bersinar dari dalam ke luar.*

—BARRIE DAVENPORT

Ketika Melody dan Jessica, kedua putri kembarku, berulang tahun ketujuh, aku singgah di sekolah mereka untuk mengantarkan kue ulang tahun *cupcake* (untuk kelas Jessica), dan kue donat (untuk kelas Melody). Mrs. Connally, kepala sekolah, melihatku dan memintaku datang ke kantornya. Dia pasti telah melihat ekspresi wajahku—atau mungkin juga dia sudah terbiasa melihat reaksi orang-orang yang dipanggil menghadap ke kantor kepala sekolah—karena dia menenangkanku dengan berkata, “Aku hendak membangga-banggakan Melody.”

“Apakah Melody bercerita tentang apa yang terjadi pekan lalu?” tanya Mrs. Connally setelah kami duduk.

“Sepertinya tidak.” Kedua putriku memang bercerita banyak tentang apa yang terjadi minggu sebelumnya, namun tidak ada yang begitu istimewa hingga pantas dipuji kepala sekolah.

Kepala sekolah itu mengatakan kepadaku bahwa salah satu murid kelas empat yang biasanya bersikap manis, belakangan ini suka berulah. Dalam salah satu insiden, dia duduk di samping Melody

ketika makan siang, dan bertanya apa yang telah terjadi dengan wajahnya. Melody mulai menangis.

Saat mendengar bagian ini, aku juga mulai menangis, disusul sang kepala sekolah. Sebelum melanjutkan kisah tentang acara bertangis-tangisan ini, aku ingin bercerita sedikit tentang latar belakangnya.

Menurutku, bukan sekadar kebanggaan seorang ibulah yang membuatku beranggapan bahwa baik Jessica maupun Melody sama-sama cantik. Mereka adalah anak kembar identik, namun Melody kebetulan lahir dengan kelainan pertumbuhan hidung, atau sumbing wajah, mirip langit-langit mulut yang terbelah. Namun, hal ini terjadi di bagian wajah atas dan tidak memengaruhi langit-langit mulutnya. Jessica lahir tanpa kelainan itu. Sejak lahir, Melody sering ditangani spesialis tulang tempurung kepala. Awalnya dia diperiksa tiga bulan sekali, kemudian berangsur-angsur lebih jarang menjadi sekali setahun, dan sekarang setiap dua tahun sekali.

Melody tidak perlu dioperasi, dan fungsi hidungnya tidak bermasalah, selain tidak memiliki ujung yang jelas. Kelainan itu membuat letak kedua matanya saling berjauhan dan batas rambut di dahi berbentuk segitiga. Menurut pandanganku, semua ini membuat Melody terlihat seperti boneka porselen.

Para dokter yang menanganinya telah memperingatkan kami bahwa meskipun fungsi hidungnya tidak bermasalah, anak-anak usia tujuh tahun bisa saja bersikap jahat menyangkut penampilan. Kami bisa mempertimbangkan operasi bila ini diperlukan agar Melody memiliki konsep sehat tentang diri sendiri. Terus terang saja, aku belum pernah mempertimbangkan hal ini dengan serius. Melody anak yang pandai menyesuaikan diri.

Bukan berarti penampilan Melody yang tidak biasa ini belum pernah diperbincangkan. Ketika anak-anak bertanya mengapa dia

memiliki "hidung aneh", aku menjawab bahwa ini perlu supaya kami bisa membedakannya dengan saudari kembarnya. Ketika mendengar seorang gadis kecil berkata kepada Melody bahwa hidungnya "terlalu kecil", aku menanggapinya dengan berfokus pada kegunaan hidung itu. "Apa hidung itu bisa dipakai untuk bernapas?" Ya. "Bisa juga mencium bau?" Ya. "Apakah tidak terlalu kecil untuk bisa melakukan tugasnya?" Tidak.

Aku berkata kepada Melody bahwa dia memiliki hidung yang paling mudah dikecup. Sebelum pergi tidur, dia memperbolehkanku mendaratkan lima kecupan di "hidung kecupan"-nya. Beberapa waktu yang lalu, Jessica berkata kepada seseorang bahwa cara jitu untuk membedakan dia dengan saudari kembarnya adalah dengan melihat hidungnya yang mancung dan bertolak belakang dengan hidung Melody yang pesek. Aku mempertimbangkan untuk berdiskusi dengan Jessica tentang berpikir dulu sebelum bicara. Namun, aku sadar bahwa Jessica tidak bermaksud membeda-bedakan nilai penampilan. Dia hanya mengungkapkan kenyataan.

Namun, sebagian diriku khawatir kalau-kalau memiliki anak kembar akan memperlihatkan kepada Melody seperti apa penampilannya andaikata tidak memiliki kelainan itu. Aku takut dia akan membenci Jessica. Ternyata hal itu tak pernah terjadi. Kuharap takkan pernah terjadi. Sungguh melegakan, karena sementara kedua putriku menghargai hubungan mereka sebagai saudari kembar, mereka juga menikmati keadaan sebagai individu, lengkap dengan perbedaan masing-masing.

Sekarang mari kita kembali ke kantor kepala sekolah. Kau tentu masih ingat bahwa kami menangis di situ.

Sikap anak kelas empat tadi cukup jahat, dan Melody menangis di hadapan teman-temannya. Anak laki-laki itu agak sulit mengakui bahwa sikapnya salah dan sengaja hendak menyakiti perasaan

Melody. Setelah dia akhirnya siap meminta maaf dengan tulus, Melody sudah kembali ke kelasnya. Sang kepala sekolah memanggilnya keluar, dan murid kelas empat itu pun meminta maaf.

“Tidak apa-apa,” ujar Melody kepadanya. “Kau sudah minta maaf, dan aku memaafkanmu. Orang selalu mengucapkan hal itu kepadaku. Jadi tidak masalah.”

Sekarang giliran anak laki-laki itulah yang menangis. Dia sangat malu.

“Itu bukan tidak apa-apa,” kata kepala sekolah kepada Melody. “Kau gadis cantik, dan orang tidak boleh bicara buruk tentang orang lain.”

“Tapi aku memaafkannya,” ujar putri istimewaku yang menakjubkan itu. “Aku mencintai sekolah ini!” Setelah itu dia berlari-lari kecil masuk kelas.

Malam itu perhatian Jessica tertumpu pada hidangan pencuci mulutnya, jadi aku menggunakan kesempatan untuk membicarakan kejadian itu dengan Melody. “Kudengar kau bersikap sangat pemaaf di sekolah. Mrs. Connally sangat bangga denganmu.”

Wajah Melody berseri-seri.

“Kau mau menceritakan hal itu kepada Mommy?”

Secara garis besar dia menceritakan hal yang kudengar di kantor kepala sekolah. Aku mengulangi perkataan kepala sekolah, bahwa dia tidak harus menerima kata-kata jahat orang begitu saja.

“Tapi, Mommy. Sungguh tidak jadi soal. Mereka boleh saja mengatakan apa pun. Tugasku adalah memaafkan. Aku cuma tidak mengerti saja. Aku tidak paham mengapa orang ingin bersikap jahat tentang hal yang membuatku istimewa. Hidungku yang mudah dikecup ini membuatku istimewa. Apa salahnya? Entah mengapa hidungku berbentuk seperti ini, tapi ini tetap saja membuatku istimewa.”

Kukatakan bahwa tak ada yang salah. Dengan pengendalian diri luar biasa, kali ini aku mampu menahan air mataku. Maukah dia tahu mengapa hidungnya istimewa? Melody ingin tahu, jadi dengan istilah-istilah yang sangat sederhana dan objektif, aku menjelaskan perihal kelainan itu. Aku juga menjelaskan bahwa keadaan ini memberinya batas rambut berbentuk segitiga, yang disebutnya “rambut hati”, karena ini memberinya bentuk wajah mirip hati.

“Aku sangat menyukai rambut hatiku!” katanya. “Itu juga bagian yang membuatku istimewa.”

Kemudian dia berkata bahwa gurunya bercerita, dia sering diganggu ketika masih kecil, karena tidak mampu bicara dalam bahasa Inggris dengan baik. Guru Jessica bercerita bahwa dia sering diejek karena memiliki hidung besar. Aku juga menambahkan dengan berkata bahwa aku sering diganggu gara-gara penyakit eksem yang kuderita. Kukatakan kepadanya bahwa aku belum pernah menyadari bahwa aku cantik, sampai mencapai usia delapan belas tahun.

Melody menarik napas tertahan. “Tapi Mommy, kau memang cantik.”

“Begin juga kau, Sayang. Aku begin juga kau sudah tahu.”

“Aku juga. Aku tahu itu sejak Nicole (temannya sejak kecil) berkata aku cantik waktu aku masih kecil dulu. Itulah sebabnya dia sahabat karibku,” katanya.

Tidak ada lagi yang perlu dikatakan.

Sadia Rodriguez

Menemukan Tempatku

Setiap helai rumput memiliki malaikat yang membungkuk di atasnya sambil berbisik, "Bertumbuhlah."

—TALMUD, TRADISI YAHUDI

“**B**agaimana?” desak guruku. “Kau tahu jawabannya?” Aku bersingsut gelisah di bangkuku dan melayangkan pandangan ke sekeliling ruang kelas.

Aku memaksa diri menatap mata guruku, dan dengan nada yang kuharap terdengar acuh tak acuh, aku menjawab, “Tidak.” Dia tidak melihat air mataku dan melanjutkan pelajaran matematika. Rasanya siswa hari itu berlalu sangat lamban, dan akhirnya bel terakhir berbunyi juga. Tanda kebebasan, sampai hari berikutnya.

Sekelompok anak berlarian melintasiku. Aku tidak merasa nyaman dengan sekolah ini, begitu juga dengan keluargaku. Semua rasa pedih, frustrasi, marah, dan malu harus kuhadapi di sekolah dan semakin memuncak begitu sampai di rumah. Apa yang akan dilakukan kedua orangtuaku yang membesar kan kelima kakak laki-lakiku yang cukup cerdas itu, dengan diriku yang tidak berarti ini? Aku, anak tak berguna yang terpaksa belajar di kelas terpisah karena tidak mampu menyerap pelajaran? Anak yang perlu tinggal kelas di TK ketika hampir semua kakaknya justru lompat kelas.

Sejak dulu aku menemui kesulitan di sekolah. Komentar ayahku sungguh tepat: "Ada anak-anak yang pandai di sekolah, dan ada juga yang tidak. Kau termasuk salah satu yang tidak pandai." Namun, aku tidak puas mendengar penjelasan itu.

Sejak hari pertama masuk sekolah telah ditekankan dalam benakku bahwa aku harus berjuang meraih keberhasilan di bidang akademis. Kepala sekolah kami sangat sering membicarakan upaya keras untuk meraih keberhasilan. Foto-foto para lulusan sekolah dan profesor menghiasi paling tidak satu dinding hampir semua kelas.

Namun, sekolah bukanlah masalah terbesar bagiku. Keberadaanku di rumahlah yang meninggalkan dampak terbesar padaku. Entah karena rapor gemilang kakak-kakakku, atau bahkan nilai A dan B di rapor mereka, aku selalu merasa tidak cukup baik. Aku merasa rendah diri. (Baru di kemudian hari aku menyadari bahwa aku agak membesar-besarkan hal ini).

Di kelas empat, rasa percaya diriku makin menipis, dan aku mengalami depresi. Karena hanya mempunyai beberapa teman dan tidak yakin mereka menyukaiku, aku tidak mempunyai siapa pun yang bisa kuajak mengobrol. Aku sering berbaring dengan mata terbuka pada malam hari sambil bertanya-tanya apakah hidupku berarti. Apakah kakak-kakakku tidak merasa malu punya adik sepertiku? Apakah mereka menganggapku anak yang gagal? Anggota keluarga yang tak disukai dan bernama buruk? Air mata membasahi bantalku. Akhirnya aku jatuh tertidur juga dengan gelisah.

Tiga tahun sebelum itu, aku menjalani tes dan mereka mendapati bahwa aku punya masalah dalam kemampuan menyerap pelajaran. Aku harus terus mengulang pelajaran supaya bisa menyimpan informasi itu di otakku. Dalam pelajaran matematika, aku selalu tertinggal dua sampai tiga tahun dibanding anak-anak sekelas.

Ketika kesulitanku semakin memuncak dan rasa malu itu terlalu berat ditanggung, depresi yang melandaku sejak dua tahun sebelumnya itu pun meningkat menjadi keinginan untuk bunuh diri. Jauh sesudah waktu tidur, aku masih saja berkutat dengan pertanyaan apakah hidup ini layak dilanjutkan. Syukurlah, aku tidak pernah melaksanakan tindakan itu.

Aku jarang mau menerima pujiannya atas pencapaianku di sekolah atau di rumah. Aku selalu menepiskannya sambil berkata kepada diri sendiri bahwa mereka hanya berbasa-basi. Parahnya, semua kakak laki-lakiku juga belajar di sekolah dasar yang sama. Semua guru mengenal mereka, dan kusangka aku harus memelihara “rentetan kemenangan” itu. Aku hidup di bawah bayang-bayang masa lalu mereka, dan tidak mampu melanjutkan prestasi mereka.

Tanpa pendidikan khusus, aku terpaksa mencari jalan lain di SMA agar bisa meraih prestasi lebih baik di sekolah. Namun, ketegangan selama enam tahun sebelumnya telah menyusulku, dan aku benci bekerja. Aku sudah cukup sering mengalami kegagalan dalam hidupku. Untuk apa aku membubuhkan garam ke luka?

Suatu malam ketika aku duduk di kelas dua, aku belajar bersama guru les sesudah pulang sekolah. Aku tidak mampu menangkap apa yang diajarkannya, dan hal ini telah berlangsung selama beberapa minggu. Akhirnya guruku kehilangan kesabaran dan mulai membentak-bentakkku di depan semua murid lain (bersama guru masing-masing). “Memangnya kau ini segoblok apa? Kita telah mengulang langkah-langkah matematika yang sama selama tiga minggu. Kalau kau tidak segera memperbaiki diri, kau bakal gagal selamanya.”

Itulah kali pertama seseorang menyebutku “gagal selamanya” tanpa tedeng aling-alings. Sebelum itu, rasa putus asa karena kegalanku hanya kusimpan di hati. Aku langsung menghambur keluar ruangan dan bersembunyi di sudut gelap di luar sekolah.

Aku mendekam di situ selama setengah jam sambil menangis dan bertanya kepada Tuhan, kapan kepedihan dan kekecewaan ini akan berakhir.

Tidak lama kemudian aku keluar dari sekolah itu, dan berharap menemukan sekolah tempat aku bisa terbebas dari kepedihan, sekaligus menemukan kehebatan yang tersembunyi dalam diriku. Ternyata aku berhasil. Sekolahku yang baru membiarkanku memandang diriku dalam terang yang lebih baik dan melihat kemajuan yang telah kucapai. Para pengajarnya tidak seketalat di sekolah lama, dan aku bisa membuka diri kepada orang lain. Aku tidak lagi mencemaskan apa pendapat mereka tentang diriku. Aku telah menjalin hubungan baru—bukan berdasarkan keterampilan akademis, melainkan persahabatan sejati.

Aku bisa menatap cermin dan melihat diriku seperti apa adanya, bukan seperti seharusnya. Tidak penting lagi siapa yang memperoleh nilai bagus. Caraku membawa diri dan tindakankulah yang terpenting. Aku sadar bahwa selama ini aku memandang dengan cara yang salah—menilai diri berdasarkan kemampuanku, bukan potensiku untuk tumbuh menjadi manusia hebat. Aku telah begitu terbiasa oleh sisi akademis, hingga lupa memandang pribadi di baliknya.

Tiap pagi, orang menyapaku dengan ramah, sebab mereka melihat kehangatan pribadiku. Mereka tidak peduli bila aku gagal mencapai prestasi gemilang di kelas atau tidak memperoleh nilai bagus dalam ujian. Mereka peduli terhadap pribadiku, bukan pencapaianku. Mereka suka berada bersamaku mengingat siapa diriku sebagai pribadi. Aku! Orang yang mati-matian berusaha tidak gagal di kelas. Orang yang berusaha keras menjadikan dirinya pribadi sebaik mungkin.

Tahun ini aku merasakan embusan hidup baru dalam diriku.

Louis R. Cardona

Sesuai Ketentuannya Sendiri

Sementara kita berusaha mengajarkan segala sesuatu tentang hidup kepada anak-anak kita, mereka mengajari kita tentang makna hidup.

—ANGELA SCHWINDT

Aku dirundung kecemasan seperti biasa. Kami sedang dalam perjalanan ke pesta wisuda putra tetangga kami. Ini bukanlah karena kesedihan yang kurasakan mengingat Mickey, putraku berusia dua puluh tahun, mengidap autisme, tidak akan ikut kuliah juga. Yang paling kucemaskan adalah, malam ini akan hadir sekitar lima puluh orang, dan banyak dari antara mereka yang belum pernah berjumpa dengan putra kami.

Namun, Mickey ingin hadir juga. Dia begitu bersemangat hingga tidak merajuk saat kami berkata dia tidak boleh menge-nakan kaos oblong. Dia mengenakan kemeja biru tanpa memprotes. “Bolehkah aku membawa album Muppet-ku?” pintanya.

“Tidak, Sayang. Itu tidak pantas.”

“Oke,” katanya tanpa membantah. “Kalau begitu lain kali saja.”

Tanpa menunggu, dia melangkah penuh percaya diri menyeberangi jalan. Dia menyapa orang-orang dengan ceria sementara menyeruak di antara kerumunan orang banyak. Aku terus mem-

bayanginya, dan bahkan berhenti mengobrol supaya mengawasinya. Mickey berjalan ke luar, dan aku membuntutinya. Dia kembali masuk ke dapur, dan aku berada tepat di belakangnya.

“Boleh minta minum air?” pintanya kepada pelayan.

“Tolong,” aku memperbaiki kalimatnya.

“Jangan ikuti aku terus, Mom,” katanya kesal. Aku terkejut. Tapi, siapa yang bisa menyalahkannya?

Aku paham. Dia tidak suka bila aku terus membayanginya. Namun, aku tidak sekadar memonitor perilakunya.

Dia senang sekali berada di sini. Mungkin bahkan terlalu senang. Hal ini bisa memicu serangan kejang-kejang. Aku teringat akan acara makan malam dua tahun lalu di tempat yang sama. Mickey duduk di sampingku. Tiba-tiba kepalanya berputar ke arahku dan matanya terbeliak. Suasana di ruangan itu mencekam sementara aku memeluk putraku. “Tidak apa-apa. Kau aman dalam pelukanku,” bisikku berkali-kali kepadanya sampai serangan itu berhenti.

Namun, haruskah aku terus waspada seperti ini? Tidak ada pemuda dua puluh tahun yang suka diawasi terus oleh ibunya. Aku lalu menarik napas dalam-dalam.

“Oke, Mick,” kataku. “Aku takkan mengikutimu.”

Mickey bergabung dengan sekelompok remaja laki-laki yang tidak kukenal. Salah satunya bergeser dari bangku untuk menyediakan tempat baginya. Sejak dulu Mickey ingin menjalin hubungan. Aku teringat akan seorang terapis perilaku yang pernah mengamati putraku di kantin SD. Laporannya sungguh mencuatkan nyaliku. Setiap kali Mickey duduk di meja makan, semua anak lain langsung bangkit berdiri dan pindah tempat. Mickey memang tidak pandai mengobrol. Dia masih berjuang untuk bisa menangkap percakapan yang rumit. Namun, aku memperhatikan sementara

dia menyimak dengan sungguh-sungguh dan tetap bergabung dengan kelompok tadi. Tidak ada yang menatap aneh kepadanya. Tak seorang pun berpindah tempat. Kemudian aku melihatnya di halaman belakang bersama anak-anak lain. Dengan canggung dia berusaha melempar piringan Frisbee. Aku sangat bersyukur. Anak-anak lain telah menerima keberadaannya di dalam kelompok mereka tanpa ragu.

Aku tidak sekadar berangan-angan. Aku tahu dia masih sering tampak aneh dan menonjol. Apakah hal ini kupermasalahkan hanya demi kepentingannya semata? Bukankah aku sendiri juga sering merasa risi apabila orang sepertinya menghakimi dia—and menurut dia, maksudku menurut kami—dengan begitu kritis?

Betapa rindunya aku melihat anakku bisa berbaur dan merasa cocok. Namun, aku juga ingin dia menjadi diri sendiri: pribadi yang jenaka, mudah disayang orang, dan apa adanya. Bagaimana aku bisa menyatukan keduanya? Apakah hal ini bahkan masih harus kупutuskan?

Ali, putri tetangga kami, bergabung denganku. “Aku tadi asyik mengobrol dengan Mick,” katanya. Ali sedang menempuh pendidikan untuk menjadi guru khusus.

“Apakah dia membicarakan The Muppets?”

“Sama sekali tidak,” kata Ali menenteramkanku. “Katanya, dia berlatih di tempat kebugaran Planet Fitness dan mengajakku pergi bersamanya.”

Aku senang sekali dia mampu menggalang percakapan normal. Betul, dia memang hanya mampu mempertahankan hal ini untuk waktu singkat. Namun, betapa jauh kemajuan yang telah diraihnya sejak delapan belas tahun lalu, ketika terapis bicaranya mengatakan kepadaku bahwa Mickey mungkin takkan pernah bisa bicara.

Marc, suamiku, bergabung denganku juga. Kami bersama-sama

memperhatikan tiga anak muda tampan yang sedang melempar bola di cahaya senja. Putra kami salah satu dari mereka. Dia mampu mempertahankan posisinya.

“Coba lihat dia,” ujar Marc lirih. “Kau tahu apa yang menakjubkan? Betapa wajarnya pemandangan ini.”

Liane Kupferberg Carter

Belajar Menjangkau



Menemukan Tuhan Melalui Acara TV

*Kau berkuasa atas pikiranmu—bukan atas kejadian di luar.
Sadarilah hal ini, dan kau akan menemukan kekuatan.*

—MARCUS AURELIUS

Aku akan mengawali dengan berkata bahwa aku bukanlah orang yang religius. Sebagian besar karierku kujalani dengan bekerja di acara realitas TV, tempat konsep tentang Tuhan disediakan bagi para kontestan saleh yang dijuluki “pengikut fanatik Yesus”. Tempat terakhir yang kuanggap terinspirasi secara ilahi adalah tempatku bertugas. Namun, justru saat meliput program bertajuk *Survivor* lah aku menyaksikan serangkaian kejadian yang mengubah pandanganku tentang kuasa dari atas.

Tiga tahun lalu, sebagai salah satu produser *Survivor*, aku memperoleh kesempatan untuk menghasilkan perkembangan baru bagi pertunjukan bertajuk *Redemption Island*, yang mengubah aturan main paling mendasar. Ketika para kontestan ditetapkan harus keluar oleh kelompok melalui pemungutan suara, mereka tidak boleh meninggalkan kompetisi lagi. Mereka diasingkan di *Redemption Island*, tempat mereka harus hidup menyendirsi, menantikan kontestan berikut yang tereliminasi untuk bergabung

dengan mereka. Begitu terdapat dua penghuni di pulau itu, mereka akan berkompetisi dalam Duel, suatu tantangan yang menggabungkan keterampilan fisik dan mental. Pemenangnya akan tetap tinggal di Redemption Island sambil menunggu kesempatan untuk bergabung kembali dalam permainan bersama para kontestan lain. Yang kalah harus pulang.

Dalam pertemuan konseptual, kami membayangkan Redemption Island sebagai tempat mengerikan. Idealnya, para kontestan akan merasa begitu getir saat harus keluar dari permainan, hingga mereka akan melakukan apa pun supaya bisa kembali bermain dan membalas dendam. Kami membayangkan peserta dalam pengasingan pertama tentu akan memonopoli makanan dan tempat perlindungan serta meninggalkan penghuni kedua di luar, sebagai upaya melemahkan lawannya dalam Duel.

Survivor atau penyintas pertama yang diasingkan adalah seorang perempuan bernama Francesca. Dia perempuan baik hati dan cerdas, namun tanpa diduga berhasil dijatuhkan pada Dewan Kelompok pertama. Setibanya di Redemption Island, dia merasa gusar, malu, dan marah (selain kelaparan dan kedinginan). Dia mencari-cari alasan untuk membela diri, ciri khas orang yang mengalami penolakan. Ketika peserta kedua tiba, perempuan itu masih merasa getir dan marah.

Matt adalah orang kedua yang harus keluar dan menjadi penghuni kedua Pulau Redemption. Dia pemuda Kristen saleh dari Nashville yang di mata para peserta *Survivor* lain telah terlampaui banyak memperlihatkan kasihnya terhadap Kristus. Sifatnya yang baik itu dimanfaatkan, dan dia pun berhasil dijatuhkan tanpa terduga.

Saat Matt tiba di tengah hujan lebat dan malam dingin, Francesca melakukan tepat seperti yang kami harapkan. Dia telah

membuat naungan kecil dari daun kelapa untuk melindungi diri dari terpaan hujan, namun tidak memperbolehkan Matt bergabung dengannya. Dia berkata kepada anak muda itu bahwa dia masih gusar karena Matt merupakan bagian dari kelompok yang telah memilih dia untuk diasingkan. Matt tidak menentang keputusan perempuan itu. Dia lalu tidur di bawah guyuran hujan.

Hal yang tak terduga pun terjadi saat aku mewawancara Matt keesokan paginya, tepat sebelum Duel pertama dimulai. Meskipun merasa sangat gusar karena telah dibohongi “teman-teman”-nya, dia tidak marah ataupun ingin membala dendam. Dia berkata bahwa di balik segala sesuatu yang telah terjadi itu terdapat alasan yang merupakan bagian dari rencana Tuhan. Sekeras apa pun aku berusaha memancingnya, dia tidak mau mengucapkan hal yang kuinginkan, yaitu “Akan kulakukan apa pun untuk kembali bermain dan membala dendam.” Dia berkata bahwa dia akan terus berjuang dan berharap bisa kembali bermain, tetapi ini tidak bergantung pada keputusannya.

Matt memenangi Duel pertama, kedua, dan ketiga. Dia terus saja menang, tetapi prinsipnya tetap sama. Dia adalah pelayan Tuhan, dan hasil akhir Duel berada di tangan Tuhan. Dalam menjalani Duel, energinya tetap tenang dan relaks, sangat bertolak belakang dengan kegugupan serta keletihan para lawannya. Dia tidak lagi membicarakan pengasingan, dan hanya memusatkan perhatian pada Duel berikutnya. Bukan hanya itu, sebab Matt berusaha meyakinkan hampir setiap kontestan yang diasingkan sesudah dia, supaya mau memeluk imannya juga. Redemption Island bukan lagi tempat penuh amarah dan balas dendam, melainkan tempat penuh kedamaian dan kasih. Bisa Anda bayangkan reaksi para produser ketika melihat hal ini terjadi. Setiap kali seorang peserta yang diasingkan tiba, terjadi hal yang sama. Para kontestan

tiba dengan marah dan malu, namun beberapa jam kemudian Matt sudah membuat mereka mengulang ayat-ayat Alkitab. Bahkan Russell Hantz, peserta *Survivor* yang terkenal kejam pun menyingkirkan muslihat-muslihatnya yang licik, kemudian ikut menikmati sarapan dan pemahaman Alkitab bersama Matt pada pagi mereka harus menjalani Duel. Begitu Duel berakhir, mereka yang kalah memeluk Matt berulang kali dan mengucapkan terima kasih kepadanya sebelum pulang. Dalam banyak hal, ini sungguh berlawanan dengan apa yang kami inginkan bagi acara TV itu. Meskipun merasa frustrasi, mau tidak mau kami melihat bahwa Matt bisa dijadikan kisah hebat.

Matt memenangi enam Duel sebelum diperbolehkan mengikuti permainan sesungguhnya, saat dua kelompok bergabung menjadi satu. Dia kembali ke kelompoknya yang pernah menjatuhkannya itu dengan harapan baru. Bukan untuk membala dendam, tapi tidak harus menolaknya juga. Kemudian terjadilah hal yang mengejutkan. Matt diterima kembali oleh orang-orang yang pernah menjatuhkannya. Mereka berjanji akan mengajaknya ke final bersama mereka. Meskipun agak ragu, dia memercayai kata-kata mereka, dan mereka menjatuhkannya sekali lagi. Dia orang pertama yang harus keluar, dan langsung kembali ke Redemption Island, hanya tiga hari setelah meninggalkan tempat itu.

Saat kembali ke sana, perasaan Matt bercampur aduk. Pengkhianatan itu sangat bertolak belakang dengan apa yang diperdayainya. Selama beberapa hari berikutnya dia merasa malu, tertekan, dan jelas hatinya hancur. Dia tidak ingin melanjutkan permainan lagi, namun tidak mau berhenti begitu saja karena itu bukanlah kehendak Tuhan. Dia masih sangat percaya bahwa dia berada di situ untuk suatu alasan. Segala sesuatu yang terjadi merupakan bagian sebuah rencana, tidak peduli yang membuatnya

kebingungan sekalipun. Beberapa hari kemudian, dia menemukan pijakan kembali. Dia menyadari bahwa sebenarnya keadaannya di Redemption Island justru lebih baik daripada di permainan se-sungguhnya. Dia memang masih mengikuti kompetisi, tetapi juga memperoleh tempat perlindungan pribadi, jauh dari tipu muslihat dan fitnah, tempat dia bisa menunjukkan kepada pendatang baru cara membuang amarah mereka.

Matt berangsur-angsur memperoleh kekuatan kembali, dan dia terus menang. Pemahaman Alkitab terus berjalan dengan setiap kedatangan baru. Seusai Duel, lawan yang kalah tetap memeluk dan mengucapkan terima kasih kepada Matt saat berpisah. Dia telah memberi mereka jalan untuk meninggalkan permainan dengan damai, sesuatu yang tidak pernah bisa terjadi pada acara-acara *Survivor* sebelumnya. Matt kembali memenangi empat Duel, dan kembali dengan puas, bahkan penuh suka cita. Kemudian, pada hari ke-36 dari hari ke-39, dalam Duel terakhir yang menentukan siapa yang bisa kembali bermain untuk menghadapi kelima penyintas terakhir, Matt kalah.

Ini merupakan tantangan daya tahan. Setiap peserta Duel harus menyeimbangkan papan dengan vas di atasnya, dengan kaki. Bila kaki mereka bergoyang dan vas itu jatuh dari papan, mereka kalah. Matt menjalani Duel dengan sikap tenang dan percaya diri seperti biasa, yang telah kulihat hampir sepanjang 29 hari yang kami lalui bersama di Redemption Island. Suatu saat dia begitu tenang, dan sementara menyeimbangkan vas, dia pun melirik ke arahku dari balik kamera, lalu mengangguk sekilas sambil tersenyum. Itulah kali terakhir kami berada bersama, apa pun hasil pertandingannya, dan aku merasa agak sedih. Dia memang tidak memperlihatkan liku-liku dramatis yang kami inginkan sebagai produser TV, tapi mau tidak mau aku mengagumiinya atas apa yang telah dilakukannya dengan Redemption Island. Dari segi praktis, hal ini justru semakin

masuk akal. Keyakinannya bahwa segala sesuatu terjadi karena suatu alasan, telah membuat dia melimpahkan perasaan negatifnya ke atas bahu kuasa yang lebih tinggi, sehingga dia memperoleh kekuatannya kembali.

Aku membala senyuman Matt sementara dia menyeimbangkan vas. Beberapa menit kemudian kakinya bergerak sedikit sehingga vas itu jatuh. Dia memang merasa kecewa, namun tidak teramat sangat. Aku tahu sebagian dirinya memang tidak ingin melanjutkan permainan, tempat dia pasti akan menjadi korban fitnah dan tipu daya yang sangat dibencinya itu. Aku tahu dia senang bisa keluar sesuai kehendaknya sendiri, bersama martabat dan keyakinannya. Meskipun berhentinya dari permainan itu merupakan rencana Tuhan, aku curiga bahwa pada saat yang sangat penting itu, dia memaksa kakinya untuk beranjak dari sana.

Itulah musim terakhir dalam tugasku di acara *Survivor*. Sejak itu, aku memang tidak menjadi orang yang teramat religius, tapi di tengah kesusahan, aku sungguh mengingat pengalamanku di Redemption Island. Aku berkata kepada diri sendiri: Dalam hidup ini akan selalu terdapat pengalaman negatif, penolakan, tragedi, dan kekecewaan. Suatu saat, kita semua akan disingkirkan oleh teman sekelompok, namun pada akhir semua pengalaman itu, kita juga memperoleh kesempatan sama seperti Matt. Kesempatan untuk menentukan nuansa Redemption Island kita sendiri. Kita bisa membuat pulau kita menjadi tempat penuh amarah dan kepahitan dengan menyalahkan orang atau membala dendam. Atau, kita juga bisa menciptakan pulau penuh kedamaian dan penerimaan, dengan percaya bahwa semua itu terjadi karena suatu alasan. Dalam kasus Matt, hasilnya memperlihatkan bahwa sikap terakhir tadi jauh lebih efektif untuk bisa bertahan.

Nick Fager

Kehidupannya Sendiri

*Jangan menunggu terang muncul di ujung terowongan.
Hampiri dan terangi sendiri tempat itu.*

—SARA HENDERSON

Pintu depan terus digedor. Ibuku bergegas membukanya, lalu berhadapan dengan Merle, tetangga sebelah. “Mary,” katanya, “Bill jatuh di belakang!”

Ibuku berdiri kebingungan, namun kemudian dia mulai paham. Merle bicara tentang ayahku. Sementara Mom berlari masuk rumah, Merle menghubungi 911, namun terlambat. Pagi itu Dad ke kebun, dan sekarang dia terkapar di tanah. Dia mendapat serangan jantung tepat di tengah halaman belakangnya.

Hati Mom hancur. Kehidupannya bersama Dad begitu berarti. Karena pemalu sejak dulu, dia terbiasa membiarkan Dad menentukan segala sesuatu. Namun, dengan kepergian Dad, semua berubah. Pertama kali dalam hidupnya, dia harus hidup sendirian, situasi yang diperparah oleh fakta bahwa aku dan kedua adik perempuanku tinggal terpisah di kota-kota lain yang cukup jauh.

Awalnya aku begitu mengkhawatirkan ibuku. Meskipun aku menemaninya selama beberapa minggu sesudah pemakaman Dad, akhirnya tiba juga waktunya aku harus pulang. Hatiku hancur saat

mulai berkendara selama empat jam. Aku tentu saja masih sedih dengan kepergian Dad, tapi aku juga tidak mampu menghapus bayangan Mom yang berdiri melambai kepadaku dari pintu rumahnya. Rambut putihnya bersinar tertimpa cahaya matahari pagi. Aku terus menangis sejauh beberapa kilometer.

Beberapa tahun sesudah kepergian Dad, Mom memutuskan pindah ke kota tempatku tinggal. Aku senang sekali mendengar keputusannya, namun aku merasa khawatir juga. Dia sudah tinggal di kota kediamannya seumur hidup. Bagaimana mungkin dia mampu membiasakan diri di tempat asing, kota yang lebih besar, tempat dia tak mengenal seorang pun selain aku dan keluargaku? Namun, tampaknya memang tidak ada pilihan lain baginya. Badai salju pada musim dingin itu membuktikan hal ini kepadaku, sebab aliran listrik di rumah Mom padam sampai hampir dua minggu. Ketika aku dan suamiku berkendara menembus badai untuk menjemputnya pada bulan Januari itu dan mengajaknya tinggal bersama kami sampai aliran listrik kembali normal, aku pun tahu bahwa sudah tiba waktunya membuat perubahan. Walaupun kesehatannya cukup bagus, Mom mulai membutuhkan lebih banyak bantuan daripada yang bisa diberikan kedua adikku dan aku sendiri.

Dibutuhkan beberapa bulan untuk urusan kepindahan itu, tapi akhirnya kami berhasil menempatkan Mom di rumah barunya yang hanya lima menit jauhnya dari rumahku. Rumah itu sangat sesuai dengan kebutuhannya. Ukurannya pas, dan letaknya cukup dekat. Andaikata dia menemui kesulitan, aku akan bisa ke sana dengan segera. Awalnya dia bergantung padaku untuk mengantarnya ke sana kemari. Namun, setelah mulai mengenali daerah sekitar, dia pun mulai memberanikan diri pergi sendiri. Dia berusaha keras hidup mandiri, tapi aku tahu dia merasa kesepian. "Seandainya saja aku punya satu teman," katanya berulang kali, "maka aku akan senang sekali."

“Akan kudoakan, Mom,” kataku.

“Aku juga mendoakannya.”

Suatu hari ketika aku menelepon untuk menanyakan keadaannya, Mom menjawab dengan napas memburu. “Semuanya baik-baik saja?” tanyaku.

Dia tertawa malu, seolah-olah tepercaya telah melakukan kesalahan besar. Namun, aneh juga rasanya mendapati bahwa dengan berjalaninya waktu, aku dan Mom telah saling bertukar posisi. Inilah perempuan yang ketika aku duduk di kelas tujuh, menyuruhku menelepon teman laki-laki yang diam-diam telah kuminta mendampingiku ke pesta dansa, lalu mengatakan kepada danya bahwa aku ternyata tidak bisa ke pesta itu bersamanya sebab aku belum boleh berkencan. Sebagai gadis remaja, aku tahu ibuku terkenal seperti mempunyai mata di belakang kepalanya! Dia seakan-akan selalu berada satu langkah di depanku. Namun, sekarang akulah yang menjaganya, memastikan dia baik-baik saja. “Sebenarnya aku cuma memandang ke luar jendela,” ujar Mom. “Aku bukan berusaha mencampuri urusan tetangga... kau tahu aku takkan pernah mengintip, tapi....”

Dia lalu bercerita tentang perempuan yang tinggal di seberang jalan, tidak sampai tiga puluh meter darinya. Setiap hari ibuku melihat perempuan itu berjalan keluar menuju kotak suratnya. “Dia terlihat begitu baik,” tambahnya. “Kurasa kami akan bisa berteman.”

“Kenapa tidak memperkenalkan diri saja?” tanyaku mendorongnya.

Ibuku ragu sesaat. “Mungkin aku akan melakukannya... suatu hari nanti.”

Aku tahu itulah bagian tersulit baginya—mengumpulkan cukup keberanian untuk mengubah “suatu hari nanti” menjadi “hari ini”

dan “aku akan” menjadi “aku sudah”. Sebenarnya hal itu sangat sederhana, tapi melangkah keluar dari zona nyaman adakalanya terasa begitu berat. Ayahku sering mengatakan bahwa bila sesuatu memang pantas dimiliki, maka berusaha keras untuk mencapainya sungguh sepadan. Adakalanya kita bisa memulai dengan hal baru termasuk persahabatan. “Kau hanya perlu mempersiapkan diri dan melakukannya.”

Akhirnya itulah yang dilakukan ibuku. Dia mengumpulkan keberanian, melangkah maju, menyeberangi jalan, dan mengucapkan kata yang paling menakjubkan itu: “Halo.”

“Tahu tidak?” katanya kepadaku keesokan paginya dengan penuh semangat lewat telepon. “Aku sudah melakukannya! Kemarin aku datang menemuinya.”

“Oh, Mom! Hebat sekali!”

“Namanya Carol. Dia juga sudah menjanda.”

Sejak itu, Mom dan Carol bersahabat karib. Sekarang mereka sering keluar makan bersama, juga menonton sandiwara dan bioskop. Keduanya bergabung dalam perkumpulan wanita dan mengikuti darmawisata bersama. Belum lama ini aku dan Mom berjumpa dengan putra Carol. Sementara berjabat tangan dengan ibuku, dia berkata, “Terima kasih sudah bersahabat dengan ibuku.”

Kata-katanya membuat kami tertegun. Selama ini, aku dan Mom percaya bahwa Carol merupakan karunia dari atas, tanpa pernah menyadari bahwa Carol dan keluarganya mungkin saja berpikir sama tentang ibuku.

“Ya ampun, Carol,” ujar Mom, “akulah yang berterima kasih karena kau mau bersahabat denganku.”

Sementara wajah kedua perempuan itu berseri-seri dan mereka saling berpelukan, aku yakin hubungan mereka sakral. Persahabatan ibuku dengan Carol telah dirangkum secara kosmis. Jalan hidup mereka ditakdirkan untuk bersilang.

Aku pernah mendengar bahwa Tuhan mampu menggambarkan hal-hal lebih besar di benak kita, dibanding yang bisa kita bayangkan. Aku tahu ini benar. Dengan sedikit iman, sedikit dorongan, dan sedikit keberanian, Mom tidak saja bertekun, tetapi juga berkembang pesat. Dia tidak saja memperoleh sahabat, tetapi dia sendiri pun sudah menjadi sahabat. Ibuku telah mengatasi tantangan yang mengguncang fondasi kehidupannya, dan dengan demikian dia pun diubahkan. Dia telah menangani hal yang bisa saja menjadi eksistensi penuh rasa kesepian dan ketakutan, tapi lalu dia menciptakan kehidupannya sendiri.

Theresa Sanders

Tantangan Berbuat Baik

Berbuat baik menguatkan diri kita dan menginspirasi orang lain untuk berbuat baik.

—PLATO

Musim panas 2011 menandai musim panas pertamaku sebagai alumni Universitas Central Michigan. Membayangkan pekerjaan “orang dewasa” membuatku gugup. Aku ingin sekali berkelana sebelum terikat dengan jam kerja dari pukul 09.00 sampai 17.00. Ketika mengobrol dengan teman, aku bercerita tentang keinginanku melakukan perjalanan. Temanku berkata bahwa pacarnya bekerja di restoran di negara bagian Alaska yang indah. Dia bisa mencari pekerjaan sebagai pelayan musiman sepanjang musim panas. Aku membuat surat lamaran keesokan harinya, dan diwawancarai hari berikutnya. Dalam waktu sepekan, aku sudah menerima pekerjaan di Alaska dan naik pesawat menyongsong petualangan seumur hidup.

Aku cukup beruntung mendapatkan pekerjaan sebagai pelayan menjelang akhir musim panas, yang berlangsung dua bulan saja. Biasanya, pekerjaan musiman berlangsung empat sampai enam bulan. Dua bulan terakhir akan penuh dengan persaingan. Selama dua bulan itu, para pekerja berusaha memperoleh penghasilan

sebanyak mungkin sebelum terbang ke kampung halaman atau menuju pekerjaan musiman berikutnya. Aku tiba di tengah masa persaingan ini, dan tidak mengenal siapa pun. Aku merasa seperti orang buangan. Gara-gara persaingan itu, beberapa pelayan lain berusaha supaya orang baru mengundurkan diri atau dipecat. Bagaimana mereka membuat orang berhenti atau dipecat? Dengan penggertakan atau perundungan, dan akulah korbaninya.

Dalam pekerjaan ini, semua orang bekerja dan tinggal bersama, sehingga sungguh mustahil untuk menghindar. Penangkapan sinyal telepon selulerku sangat buruk, sehingga aku sulit menghubungi sanak keluarga atau teman. Karena nyaris mustahil membuka Internet, aku seakan-akan terdampar dan tidak bisa bicara kepada teman ataupun keluarga tentang apa yang harus kulakukan. Aku terisolasi dan sendirian menghadapi pergumulan ini.

Di situ terdapat dua perundung yang berusaha keras supaya aku berhenti bekerja. Bila aku berkata, "Hei, apa kabar?" mereka akan menjawab, ""Untuk apa bicara denganku? Aku membencimu! Jangan pernah bicara denganku lagi! Aku sudah tidak sabar melihatmu menyingkir dari sini!" Adakalanya salah satu dari mereka bertindak kasar secara fisik, tapi aku terlampau gugup untuk melapor kepada atasanku. Aku tidak ingin terlihat seperti pengecut, jadi mereka bebas mengintimidaskiku.

Setiap hari aku berpikir, betapa mudahnya berhenti bekerja dan kembali pulang. Kembali ke teman-teman, keluarga, dan kehidupanku.

Namun, hidup ini sesekali melemparmu ke genangan lumpur, dan karaktermu dibentuk dengan bagaimana kau bangkit berdiri dan membersihkan diri. Aku sadar situasi ini merupakan genangan lumpurku, dan karakterku akan ditentukan oleh caraku keluar dari genangan itu.

Aku menoleh ke belakang dan memandang situasiku dari perspektif lain. Aku mulai mengamati alasan mereka merundungku. Jiwa-jiwa yang hancur dan setan-setan masa lampau mampu menyebabkan kerusakan permanen pada manusia. Terkadang orang-orang ini mengizinkan kepahitan dan kebencian menguasai kehidupan mereka. Aku menyadari bahwa usia rata-rata para pekerja berkisar antara 18 sampai 22 tahun, namun perundung utama itu sudah berusia 31 tahun. Aku mulai mempertanyakan mengapa dia suka bekerja dengan orang-orang yang lebih muda, dan apa gerangan tujuannya. Aku lalu mengenang hari pertama ketika dia menggangguku.

Kali pertama dia menggangguku terjadi dalam kelompok. Ketika mengucapkan komentar sangat jahat tentang diriku, semua orang tertawa, termasuk aku sendiri. Aku ingin bersikap seolah-olah komentar itu tidak memengaruhiiku, tetapi tidak memikirkan akibatnya terhadap si perundung. Dia menyadari bahwa komentar tadi membuat orang lain tertawa dan berpihak kepadanya. Aku lalu menyadari bahwa satu-satunya jalan yang diketahuinya untuk memperoleh teman adalah dengan mengganggu orang lain. Bila dia menyakiti satu orang sehingga lima orang lain tertawa, itu berarti dia menang. Sasaranku adalah mengubah kebiasaan dan pandangan ini. Kuputuskan untuk memulai proyek berbuat baik! Tanggapan terhadap kedua pengganggu ini akhirnya justru mengubah hidupku dengan cara yang tak pernah kubayangkan sebelumnya.

Proyek berbuat baik ini agak mirip dengan studi kasus. Kuputuskan untuk berbuat baik sekali setiap hari bagi para perundungku, terutama yang satu itu. Kupastikan aku mengetahui jadwal kerjanya supaya bisa selalu bekerja bersamanya. Setiap kali melihat dia datang, aku membuka pintu untuknya. Aku juga melakukan apa pun untuk membuat hidupnya lebih mudah. Sesudah memulai

upaya melakukan perbuatan baik setiap hari, aku melihat dia berhenti bersikap kasar dan penuh kebencian kepadaku. Sementara melakukan perbuatan baik ini, aku mengamati bagaimana sikap perundungku itu berubah dari sekadar bersifat pribadi menjadi sifat kelompok. Setelah beberapa pekan, salah satu teman si perundung membuat pernyataan yang turut memperkuat karakterku.

“Kau seharusnya tidak menerima perlakuan seperti ini. Kau layak menerima yang lebih baik.”

Setelah itu, aku mulai menjalin pertemanan, dan beberapa dari antara mereka adalah teman si perundung. Diterima orang lain membuatku lebih bahagia, dan ini menunjukkan kepadaku pentingnya penerimaan dalam kelompok. Akhirnya aku bisa menikmati dan memercayai diri sendiri.

Berteman dengan teman-teman si perundung menciptakan teka-teki baginya. Dia menghadapi situasi sulit: bersikap baik kepadaku dan bergaul denganku bersama teman-teman *kami*, atau tetap tidak menghargaiiku dengan risiko kehilangan semua temannya. Masih ingat bagaimana dia menyangka bahwa perundungan bisa mendatangkan teman baginya? Sekaranglah saatnya dia harus menapaki jalan baru menuju persahabatan. Di sinilah terang bersinar dan studi kasus itu ternyata bermanfaat. Dia menaruh respek atas diriku, dan hal ini menyelamatkanku. Aku keluar dari “genangan lumpur” itu, menjalani musim panas menyenangkan, dan mendapat pelajaran berharga tentang cara menangani perundung yang masih bisa memasuki kehidupanku di masa mendatang.

Andrew J. Nalian

Sketsa yang Sangat Jelek

*Kita bisa membuat diri sengsara, atau bahagia dan kuat.
Upaya yang dibutuhkan sama saja.*

—FRANCESCA REIGLER

Pada usia 23 tahun, kau takkan menyangka ada tumor ganas dan mampu membunuh di dalam tubuhmu—kanker langka stadium lanjut di dalam kantong pankreas.

Namun, itulah yang terjadi padaku. Tahun 2008 aku jatuh pingsan di tempat kerja, yang ternyata merupakan serangan epilepsi parah. Setelah beberapa hari bersikeras bahwa itu hanyalah gejala kecapekan, aku dilarikan ke IGD oleh Hartman, temanku. Aku masih berharap hanya membutuhkan vitamin.

Ternyata tidak. Aku bisa dibilang sedang sekarat.

Dalam waktu 72 jam, diagnosis resmi pun keluar: aku mengidap tumor pankreas besar yang menyebabkan pendarahan di dalam rongga perutku.

Semua ini terasa tidak nyata. Beberapa hari sebelumnya, aku perempuan muda berusia sekitar dua puluhan, baru bermukim di Las Vegas, dan berambisi menjalankan bisnis. Sekarang segalanya terjungkir balik. Aku mengidap tumor besar dan menghadapi operasi bernama Prosedur Whipple, yang pada dasarnya akan menata

ulang sistem pencernaanku. Selain itu, aku tentu saja masih harus mencari tahu apakah tumor itu benar-benar kanker atau bukan.

Oke, pikirku, aku pasti mampu melaluinya. Namun, rasanya seperti kata-kata dusta juga. Aku sama sekali tidak merasa bisa melaluinya. Namun, aku terus mengucapkannya, sambil berharap imanku bertumbuh.

Awalnya aku menerima berita itu dengan cukup tegar—semampuku. Dr. Casey memang ramah, tapi juga gamblang perihal fakta bahwa aku perlu dioperasi—and saat itulah aku mulai panik. Aku sudah diperiksa dengan mendalam termasuk menjalani CT Scan, sementara perasaan takut dan frustrasi silih berganti melandaku. Sekarang dr. Casey sudah kembali, dan tanpa tedeng aling-alings menggambarkan tumor yang mereka temukan itu.

“Jadi itulah keadaannya,” ujarnya tenang. “Kita perlu bertindak cepat. Alicia, kita harus menjalankan prosedur Whipple.”

Kusangka aku akan tetap tegar. Ternyata tidak. Aku mulai menangis.

Dr. Casey duduk tenang sambil mendengarkan isak tangisku. Beberapa menit kemudian dia mengambil spidol dan menggambar diagram besar di *whiteboard* yang tergantung di dinding dekat kaki ranjang. Dengan sesederhana mungkin, dia menunjukkan apa saja yang diperlukan dalam prosedur itu.

Dia memang bukan seniman sejati, bahkan buruk sekali. Namun, entah sketsanya bagus atau tidak, dia berhasil menjelaskannya kepadaku. Sepertinya operasi ini sangat besar. Dia menggambar sosok manusia yang tidak jelas—aku—kemudian menarik garis-garis yang membagi-bagi rongga perutku, yakni bagian pankreas dan kandung kemihku, lalu menarik beberapa garis menggambarkan isi rongga perutku. Sepertinya mereka bakal memotongku menjadi dua.

“Anda hendak melakukan itu pada saya?” tanyaku.

“Ya,” jawabnya tenang, “sebab inilah opsi terbaik yang kami, saya dan dr. Lau, miliki untuk menyelamatkan nyawamu. Cara ini akan menyingkirkan tumor yang bakal membunuhmu itu.”

“Atau, cara ini justru akan membunuh saya,” kataku.

Dokter itu mengangguk. “Itulah sebabnya kau perlu didampingi keluargamu,” katanya. “Di mana ibumu?”

Aku menatap sketsa itu dan menarik napas dalam. Aku tidak ingin melibatkan keluargaku yang tinggal begitu jauh dari sini. Aku ingin bersikap tegar.

Namun, dokter itu benar. “Dia tinggal di Florida.”

“Dia harus berada di sini.” Dokter itu menunggu tanggapanku. “Betul?”

“Oke,” kataku. “Silakan menentukan jadwal. Saya akan menghubunginya.”

Dr. Casey tersenyum. “Baiklah,” katanya. “Sampai jumpa Kamis pagi.” Dia menepuk bahuiku, lalu meninggalkan ruangan.

Aku menangis lagi, lalu menatap sketsa jelek di *whiteboard* itu, dan menguatkan diri. Aku mengangkat telefon, dan melakukan hal yang seharusnya kulakukan sebelum ini—aku menghubungi keluargaku dan meminta dukungan mereka. Aku menelepon ibuku, nenekku, dan bibiku Sherry, karena membutuhkan hubungan keluarga. Mereka semua tinggal begitu jauh dariku—aku di Vegas, Mom di Jacksonville, sedangkan bibiku di Boston. Mereka sangat kaget mendengar kabar itu, tetapi aku juga merasakan aliran kasih sayang dan dukungan melalui percakapan di telepon itu.

Pada Kamis pagi, Mom sudah hadir di samping Hartman temanku, setelah terbang semalam demi mendampingiku yang akan menjalani pembedahan itu. Aku membuka mata dan melihat ibuku yang kecapekan, sambil menikmati kebersamaan sebelum

operasi itu. Kami hanya berpegangan tangan dan tersenyum, namun kehadirannya merupakan penghiburan yang sangat kubutuhkan.

Kemudian tibalah saat menentukan itu. Beberapa perawat masuk untuk mempersiapkanku dengan memasang serta mencabut slang infus termasuk slang-slang lain, supaya bisa membawaku ke ruang operasi kemudian memindahkanku ke meja operasi.

Mom dan Hartman mengucapkan kata-kata perpisahan kepadaiku. Keduanya tampak ketakutan dan cemas. Aku memeluk masing-masing seerat mungkin dari atas brankar, dan mengatakan aku mencintai mereka. "Sampai jumpa lagi," kataku sambil berusaha terdengar ceria.

Ibuku tersenyum di balik derai air matanya. "Pasti." Dia mengangguk. "Kami akan segera berjumpa denganmu lagi."

Aku tidak ingin mereka mencemaskanku. Aku ingin mereka menyangka aku penuh percaya diri. Padahal, seumur hidup aku belum pernah merasa setakut itu. Aku terus berusaha menarik napas dengan normal dan berkata kepada diri sendiri, "Kau pasti bisa melaluinya!"

Kemudian terjadilah hal yang sangat aneh.

Sementara mereka mulai mendorongku ke ruang operasi, aku mengalami gelombang ketenangan luar biasa dan keyakinan yang tidak pernah kualami sebelumnya.

Aku mendengar suaraku sendiri berkata dalam benakku: "Aku bisa melaluinya. Aku akan baik-baik saja." Keyakinan itu sama kuatnya dengan rasa takutku sebelum ini. Aku merasa tenang dan dilindungi. Aku bahkan merasa hampir tidak sabar, ingin melihat apa yang kemudian akan terjadi.

Di tengah cahaya terang benderang, aku pun memasuki ruang operasi melalui pintu. Bahkan sementara mereka memindahkanku

ke meja operasi, aku memperhatikan kegiatan di sekelilingku. Semua sangat terorganisasi, cepat dan tenang, mirip tarian.

“Kau baik-baik saja?” tanya dr. Casey.

“Pasti,” jawabku. Suasana ruangan penuh kesibukan. Begitu banyak orang berseliweran mengenakan baju operasi dan masker, terciptam aroma tajam antiseptik, dan peralatan mengilat sebentar lagi akan memotong serta menyayat isi perutku. Rasanya seperti tidak nyata.

“Alicia, kau sudah siap?” tanya dr. Lau. Matanya berkerut di atas masker.

Aku menatap para dokter pemberani yang begitu yakin mampu menyelamatkan nyawaku ini. Aku melayangkan pandangan ke seluruh ruangan, kepada orang-orang berbakat yang akan menangani dan mengangkat tumorku ini, penyusup jahat yang ingin kusingkirkan dari tubuhku. Aku merasa sangat tenang dan memercayakan diri kepada mereka. Aku melepaskan diri kepada keahlian mereka.

Aku tersenyum sambil mengumpulkan seluruh keberadaanku ke dalam perasaan kuat, sukacita, dan keyakinan teguh ini.

“Tentu saja,” jawabku. “Ayo kita mulai saja.”

Aku melihat rasa heran di wajah mereka, kemudian keduanya saling melirik dan tersenyum. Dr. Casey tertawa. “Itulah yang ingin kudengar.”

Aku masih tersenyum saat memasuki kehangatan dan kegelapan anestesi. Aku takkan kalah. Aku tidak selemah itu. Aku juga tahu bahwa itulah kebenarannya.

Aku mampu melaluinya. Aku menarik napas dalam, tersenyum, dan tak sadarkan diri.

Alicia Bertine

Orang Lain

Pengharapan adalah penyembuh setiap kesengsaraan.

—PEPATAH IRLANDIA

Kami menjadi “orang lain” pada malam ketika seseorang mengetuk pintu kami. Maksudku, menjadi orang yang mengalami kejadian buruk, dan menerima berita buruk di tengah malam buta. Hal semacam itu seharusnya tidak terjadi pada diri kami. Kehilangan anak, kepedihan tak terbayangkan itu, hanya terjadi pada “orang lain”.

Kyley, putri kami, baru berusia enam belas tahun saat tewas dalam kecelakaan mobil tidak jauh dari rumah kami. Dia sedang dalam perjalanan pulang dari kerja, dan hampir tiba di rumah. Rasanya semakin menyakitkan karena dia sudah sampai di ujung jalan, seakan-akan dengan berada begitu dekat dengan rumah dan keluarga, dia pasti terlindungi.

Minggu pertama, sementara kami mengatur upacara pemakaman dan menerima para tamu di rumah, aku sadar bahwa aku nyaris tidak merasakan emosi apa pun. Rasanya seperti memerankan bagian dalam film. Aku mengikuti setiap kegiatan dengan patuh sekaligus tidak sabar menunggu adegan menyediakan ini segera berakhir. Sekarang aku sadar bahwa aku sangat terguncang. Aku

teringat bagaimana perisai yang melindungiku itu runtuh. Keperdihan dan keputusasaan melandaku dan tidak ada yang mampu menghiburku.

Suatu hari ibuku datang berkunjung ke rumah. "Bagaimana kalau kau bicara dengan seseorang, Melissa? Misalnya konselor."

Aku kaget sendiri saat amarahku meledak. Sejak dulu aku membanggakan diri karena mampu mengatasi masalah apa pun yang mengadangku. Satu-satunya pemecahan bagi kesedihanku adalah memperoleh kembali anakku. Aku tidak mampu membuat hal itu terjadi. Aku menjawab dengan ketus, "Tidak bakal!"

Kurasa pada saat seperti itulah banyak orang akan menyelinap pergi meninggalkan sang ibu yang gusar dan sedih itu, supaya tidak membuatnya semakin sedih. Namun, ibuku tidak demikian. Dia tetap bersikeras, dan akhirnya aku menyerah.

Boleh jadi sikapku di kantor terapis pada hari pertama itu agak acuh tak acuh, menentang, dan arogan. Aku duduk bersedekap dan nyaris tidak melakukan kontak mata sementara aku berkata bahwa kalau dia tidak mampu mengembalikan Kyley kepadaku, maka kami akan membuang-buang waktu saja.

Anehnya, dia tetap bersikap lembut saat menanggapiku. "Kau benar, aku takkan mampu mengembalikan putrimu. Tugasku adalah membantumu melanjutkan hidup tanpa dia."

Sebelum itu, bayangan untuk "melanjutkan hidup" tidak pernah terpikirkan olehku. Aku tidak mau melanjutkan hidup tanpa Ky! Segala sesuatu yang kuketahui tentang Kyley, semua yang kuingat tentang dirinya, terjadi sebelum hari di bulan Desember ketika dia meninggalkan kami. Bila aku bangkit dan melanjutkan hidup, bukankah aku akan bergerak semakin jauh dari anakku? Mana mungkin aku melakukannya?

Teman-teman dan keluargaku mempertimbangkan sisi ro-

haniku. Sekarang Kyley berada di masa depanku, tempat dia menungguku di Surga. Dengan setiap hari yang kujalani, aku berada satu hari lebih dekat untuk bersatu dengannya lagi.

Aku menatap putraku yang berusia sebelas tahun dan suamiku. Usiaku baru 35 tahun. Masa depanku masih panjang, dan aku tahu bahwa aku tidak ingin menjalaninya dirundung dukacita dan kepahitan. Hatiku begitu pedih dan aku tidak tahu cara menyelapkannya. Aku tidak tahu cara mengakhirinya, tapi mungkin saja terapis itu bisa.

Perempuan itu tidak menunjukkan rasa heran saat melihatku datang untuk pertemuan kedua. Dia hanya memimpin sesi kami dengan memperlihatkan keyakinan dan belas kasihan dalam porsi yang kubutuhkan. Hari itu aku meninggalkan kantornya berbekal daftar beberapa sumber bantuan yang bermanfaat bagiku. Dia mendorongku untuk mencari pelayanan bagi keluargaku.

Pusat Bantuan Anak-anak yang Kehilangan di South Texas berada di daftar tadi, dan aku menghubungi mereka untuk menjadwalkan hari pertemuan. Kami diwawancara sebagai keluarga dan diberitahu tentang pelayanan yang menurut mereka bisa bermanfaat bagi kami. Pusat itu dirancang untuk membantu anak-anak mengatasi kesedihan mereka dan memberi mereka tempat yang aman untuk mengutarakan perasaan di tengah anak-anak sebaya yang mengalami kehilangan serupa. Sarana itu sungguh bagus, dan para stafnya juga sangat baik.

Kami kembali ke Pusat itu pada malam yang telah ditentukan bagi kelompok kami. Direktur Pusat itu memberitahukan apa yang akan kami alami: kami akan makan malam bersama keluarga-keluarga lain, dan sesudah itu orang-orang dewasa akan memisahkan diri dari anak-anak. Mereka akan bergabung dengan kelompok dukungan mereka masing-masing yang dipimpin fasilitator yang terlatih menangani kesedihan.

Semua anak yang hadir malam itu, termasuk anakku, telah kehilangan saudara kandung. Kelompok kami terdiri atas para orangtua yang juga telah kehilangan anak. Ketika itu kami belum mengenal keluarga lain yang mengalami jenis kehilangan seperti kami. Aku tidak tahu bagaimana harus bersikap saat menatap wajah mereka dan melihat keputusasaan yang juga kurasakan.

Hatiku sudah lebih lunak terhadap jenis proses terapi ini berkat pengalamanku dengan terapisku sendiri. Aku berusaha berpikiran terbuka. Aku berpartisipasi dalam kelompokku, berbagi perasaan dengan para orangtua lain. Sungguh menenteramkan saat mendengar bahwa beberapa perasaan yang kualami ternyata masih wajar dan aku tidak perlu merasa bersalah karenanya. Rasanya sungguh menyembuhkan.

Sudah berlalu hampir lima tahun sejak kami sekeluarga mengunjungi Pusat Kehilangan itu, dan juga sejak aku duduk bersedekap di kantor terapisku dengan sikap menantang dia untuk mencoba membantuku. Kami tidak menjadi klien Pusat itu, tetapi baru-baru ini aku datang berkunjung dan berbincang dengan direkturnya. Ada sesuatu yang ingin kusampaikan kepadanya.

Saat pertama kali mengunjungi tempat itu, hatiku begitu hancur hingga aku tidak mampu melihat apa pun selain kepedihanku. Kusangka aku takkan pernah bisa merasakan sukacita lagi, dan aku bahkan ragu bahwa hidup bisa terasa normal kembali sesudah tragedi semacam itu. Aku tidak berani mengharapkan sesuatu yang menurutku tidak mungkin terjadi. Itulah indahnya pengharapan: keberadaannya tidak bergantung pada kemampuan seseorang untuk melihat atau merasakannya. Orang-orang istimewa di Pusat itu tahu bahwa masih ada harapan. Dengan lembut mereka menuntunku ke arah pengharapan sementara aku berangsur-angsur pulih, sampai aku akhirnya bisa melihatnya sendiri. Itulah yang mereka lakukan bagiku.

Terapisku dan staf Pusat itu sangat senang saat aku, sang klien, berjalan memasuki kantor mereka dan menyatakan, “Terima kasih, tapi aku tidak membutuhkan kalian lagi.”

Aku menjalani hidup paling berbahagia. Ya, hidup ini terasa normal kembali. Pengharapan masih ada. Adakalanya kita hanya membutuhkan sedikit bantuan untuk melihatnya.

Melissa Wootan

Dibutuhkan Seluruh Tetangga

*Kita tidak dapat hidup untuk diri sendiri saja.
Seribu serabut menghubungkan kita dengan sesama.*

—HERMAN MELVILLE

Berusia tiga belas tahun memang terasa canggung bagi siapa pun, tetapi terbukti merupakan masa teramat menekan bagiku. Kehidupan dalam keluargaku hancur, dan kami tahu bahwa menyimpan rahasia bisa sangat berbahaya bahkan mengancam nyawa.

Sejak dulu ayahku peminum berat. Itu bukan hal baru lagi. Namun, ketika dia kehilangan pekerjaan, kehidupan di rumah merosot terus, disertai ancaman KDRT terhadap ibuku dan kami anak-anaknya. Tak pernah kuduga aku bisa merasa begitu tak berdaya dan ketakutan seperti itu. Sayangnya, itu barulah permulaannya.

Ketika ibuku kembali bekerja purnawaktu, ayahkulah yang terpaksa mengasuh adik perempuanku yang masih kecil. Saat pulang dari sekolah dan mendapati ayahku tak sadarkan diri di sofa, sementara adikku menangis di boks dengan popok yang seharusnya sudah diganti berjam-jam sebelumnya, aku tidak tahan lagi. Ayahku tidak dapat dipercayai mengasuh anak kecil. Oleh sebab itu ibuku mempekerjakan tetangga sebelah rumah untuk menjaga

adikku. Ibuku tentu saja tidak mau mengakui alasan sebenarnya. Dia hanya berkata ayahku tidak bisa menjaga anak karena sedang sibuk mencari pekerjaan lain.

KDRT semakin meningkat, dan akhirnya ibuku nekat mengusir ayahku dan minta cerai. Kedengarannya memang mudah, tapi ternyata tidak. Ayahku tidak sudi meninggalkan rumah dan mau tidak mau ibuku mengurus surat perintah penangkalan terhadap ayahku. Dia terpaksa melakukan hal itu demi melindungi kami.

Polisi mengawal ayahku dari rumah kami, namun hal itu tidak bisa menjauhkan dia dari kami. Dia begitu sering menelepon hingga kami tidak mau mengangkatnya lagi. Dia berulang kali mengirimkan ancaman pembunuhan ke mesin penjawab telefon kami. Melalui pos dia juga mengirimkan foto semua senjata api yang dimilikinya. Dia juga mengirimkan foto diri sambil mengarahkan laras ke kamera.

Ibuku membawa semua foto ini ke kantor polisi, tetapi mereka mengabaikannya. Rekaman ancaman membunuh dan foto senjata tidak memenuhi syarat untuk dijadikan barang bukti, kata mereka.

Namun, kami anak-anak terlambat malu bercerita kepada siapa pun tentang apa yang sedang terjadi. Ibuku memang berusaha bicara dengan pengacara kami, pihak polisi, dan beberapa kerabat, tapi bagaimana dengan kami anak-anaknya? Kami hanya memiliki satu sama lain. Menyimpan rahasia sudah lazim terjadi dalam rumah tangga dengan tindak kekerasan yang merajalela. Kami tetap membungkam hingga terasa sangat menghancurkan hati.

Setelah beberapa waktu, ayahku merasa belum cukup bila sekadar mengancam kami lewat telepon atau pos. Dia menghantam pecah kaca jendela dan menerobos masuk saat ibuku di tempat kerja dan kami anak-anak berada di sekolah. Ketika hari itu aku pulang bersama adik-adikku, aku tahu bahwa kami membutuhkan

perlindungan polisi. Namun, pada masa sebelum terciptanya telepon seluler, bagaimana mungkin kami menelepon dalam keadaan darurat? Di kawasan kami yang terletak di pinggiran kota tidak terdapat telefon umum.

Kami pun terpaksa membuka rahasia.

Bersama adik-adik, aku ke rumah tetangga sebelah yang mengasuh adik perempuan kami. Kami menceritakan segalanya kepadanya—tentang kebiasaan minum-minum ayahku, pengabaiannya terhadap keluarga, ancaman membunuh, dan senjata-senjata apinya. Tetangga ini menolong kami dengan menghubungi ibu kami, dan Mom menelepon polisi. Ayahku dibawa pergi dengan tangan terborgol karena melanggar surat perintah penangkalan itu.

Seandainya saja cobaan berat itu berakhir di situ.

Namun, itu baru kali pertama ayahku memasuki rumah kami dengan paksa. Ketika kami memasang teralis di jendela, dia mendobrak pintu. Kami tidak bisa lagi menyembunyikan apa yang sedang terjadi. Tetangga sudah tahu, apalagi dengan kehadiran polisi sepanjang hari. Akan tiba saatnya kau tidak bisa berdusta lagi. Kau takkan mampu menutupi kesalahan anggota keluarga.

Ketika kami menceritakan kebenaran kepada para tetangga kami, terjadilah hal yang luar biasa.

Kali berikut ayahku datang untuk “merebut kembali rumahnya”, dia memberi kami peringatan. Dia bahkan memberikan tanggalnya. Ibuku langsung menghubungi polisi, namun mereka berkata bahwa ayahku belum benar-benar melanggar penangkalan. Tidak ada yang bisa mereka lakukan sebelum itu. Ibuku baru bisa menelepon polisi bila ayahku sudah sampai.

Kami semua ketakutan, tetapi ibuku sudah tidak tahan lagi. Dia telah melakukan segalanya untuk melindungi kami anak-anak. Namun, bila dia menunggu sampai ayahku datang sebelum sempat menghubungi polisi, terlambatlah sudah.

Kali ini, bukan kepada nenekku dia mencurahkan kekhawatirannya—nenekku sering tidak memercayai kata-kata Mom—melainkan kepada tetangga yang mengasuh adikku pada siang hari. Tetangga ini perempuan lantang dan berpendirian keras. Begitu dia menghimpun warga sekitar untuk bertindak, mereka akan mematuhiinya.

Ayahku takut bila ulahnya terbongkar di depan umum. Dia percaya kami pasti menutup mulut dan menyimpan rahasia tentang dirinya. Ternyata dia keliru. Pada hari yang ditentukannya untuk merebut kembali rumah kami, semua tetangga datang untuk melindungi kami. Mereka bergandengan tangan membentuk pagar betis di depan jalan masuk mobil rumah kami.

Mobil ayahku muncul di jalan, dan melambat begitu dia melihat kami—seluruh warga lingkungan berdiri di samping anak-anaknya, menunjukkan kepadanya bahwa mereka siap mendukung kami. Ancaman dan perlakunya tidak bisa diterima, dan dia harus pergi.

Itulah yang dilakukannya.

Ketika mobilnya menjauh, ibuku mengucapkan terima kasih kepada para tetangga dan mengatakan bahwa kami telah menyita waktu mereka. Pendirian mereka tetap teguh, karena ayahku tidak bakal mau menyerah begitu saja. Bagaimana kalau dia sampai kembali ketika mereka semua sudah pulang ke rumah masing-masing? Tidak, mereka akan tetap bertahan selama waktu yang dibutuhkan. Bila perlu, mereka bahkan rela berkemah di halaman depan kami sepanjang malam. Sekarang setelah tahu apa yang selama ini kami alami, mereka siap melindungi kami.

Mereka tentu saja benar. Ayahku mengitari kawasan melintasi rumah berulang kali, sampai ibuku menghubungi bagian pelanggaran perintah penangkalan dan polisi menahannya. Para tetangga yang sebelum hari itu tidak pernah sangat dekat satu sama lain, bekerja sama untuk melindungi kami anak-anak dan ibu kami.

Melalui seluruh cobaan berat itu, rintangan paling menakutkan yang kami hadapi sebagai keluarga adalah yang bersifat intern: takut mengakui kenyataan, khawatir apa yang akan dipikirkan orang lain. Rasa malu itu sepertinya sungguh tak terperikan.

Situasi menghebohkan itu memang sama sekali bukan salahku, namun ketika itu rasanya memang begitu. Kusangka kami sendirian tanpa siapa-siapa. Kusangka takkan ada orang lain yang mampu mengerti.

Dibutuhkan upaya luar biasa sebelum aku, ibuku, dan adik-adikku akhirnya bersedia membuka diri dan keluar dari topeng yang menampakkan kewajaran. Ketika menceritakan rahasia keluarga, kami sangka para tetangga akan memandang keluarga kami dengan rasa jijik. Ternyata, mereka justru menjadi perisai kami. Ketika kami gagal memperoleh perlindungan polisi, para tetangga kami maju mengambil alih. Mereka mendampingi keluarga kami, dan akhirnya kami menyadari bahwa kami tidak sendirian.

Foxglove Lee

Poison Ivy

*Sementara iman kita dikuatkan, kita akan mendapatkan
bahwa rasa mengendalikan tidak diperlukan lagi.*

*Segala sesuatu akan mengalir begitu saja, dan
kita akan ikut mengalir bersama, sehingga
menimbulkan sukacita dan manfaat luar biasa.*

—EMMANUEL TENEY

Dua hari sebelum menjalani operasi besar, aku menghadapi tugas sulit mengendalikan *poison ivy*, tanaman beracun yang membuatku kewalahan. Dahan-dahannya yang menjalar itu tidak saja telah menyerbu kebun mawarku, tetapi juga telah mulai menjulur ke arah tanaman geranium dan memanjat sisi rumah kami. Aku mengenakan kemeja berlengan panjang dan sarung tangan, lalu memangkas setiap dahan dan akar menjalar yang bisa kutemukan.

Sambil mendongak ke arah matahari siang yang seakan-akan hendak membakar kulitku, aku berkata, “Ya Tuhan, selain harus merampungkan segala sesuatu yang perlu kukerjakan, mengapa aku masih harus memberantas tanaman *poison ivy* ini?” Rasanya bagaikan pertempuran tanpa akhir, simbol kewajiban dan tanggung jawab yang melilitku.

Sementara bekerja keras sampai sore, mau tidak mau aku me-

mikirkan apa yang menantiku beberapa hari ke depan nanti—pengangkatan rahim dan endometriosis, sekaligus operasi usus besar. Rangkaian pembedahan itu seakan-akan hanyalah tugas rutin lain dalam daftar tugas yang tak ada akhirnya itu. Sementara merenggut tanaman yang ulet itu, aku teringat kepada peringatan para dokter tentang masa pemulihanku. Mereka melarangku berkendara dan bekerja, baik di kantor maupun di rumah.

Aku menumpuk dahan-dahan itu di pinggir jalan lalu menoleh ke mobilku. Aku bertanya-tanya, bagaimana mungkin aku mampu bertahan hidup tanpa berkendara. Aku tidak bisa meminta Allen, suamiku yang sibuk, mengantarkan Meredith, putri kami berusia delapan tahun, ke sekolah dan les menari. Itu tugasku.

Ketika aku akhirnya berhenti merenggut tanaman itu dan masuk ke dalam, temanku Caroline menelepon. “Aku tahu kau sangat mandiri, tapi kau perlu membiarkan teman-teman membantumu,” katanya. “Ayolah—paling tidak sampai kau bisa berdiri tegak lagi.”

“Aku akan menelepon bila membutuhkan sesuatu,” janjiku. “Tapi kurasa semua sudah beres.”

Aku bisa mendengar desah napasnya sementara meletakkan gagang telepon.

Keesokan harinya, aku hanya boleh mengonsumsi cairan, dan sibuk menghadiri pertemuan serta menyelesaikan tugas. Tidak ada cukup waktu untuk merampungkan segalanya. Malam itu, setelah mengantar Meredith menginap di rumah teman, aku berbaring dan mengenang hidup perkawinan kami yang sudah berjalan enam belas tahun. Sejak awal, karier merupakan hal penting bagiku. Kemudian lahirlah Meredith, disusul kenaikan pangkatku sebagai Wakil Direktur perusahaan tempatku bekerja. Tugas Allen yang sangat sibuk sebagai agen *real estate* pun bertambah karena dia terpilih menjadi walikota. Rasanya kami sangat terbelit tanggung

jawab dan kehidupan kami diserbu segudang kewajiban dan tugas. Aku merasa tercekik seperti kebun mawarku.

Aku pasti jatuh tertidur juga, sebab alarm jam membangunkanku pada pukul 04.30 untuk bersiap-siap berangkat menempuh perjalanan panjang menuju Savannah.

“Aku akan mengemudi sementara kau tidur lagi,” kataku kepada Allen.

“Jangan konyol,” sahutnya. “Aku ingin mengemudi untukmu.”

Dengan sigap ahli anestesi memasang slang infus dan memintaku berbaring miring. “Cuma tusukan kecil,” gumamnya. Setelah siuman kembali, aku membuka mata dan merasa tangan hangat Allen menggenggam tanganku.

“Aku cemas,” dia mengaku. “Operasinya lama sekali.”

“Aku baik-baik saja,” kataku sambil berusaha mencondongkan tubuh ke arahnya. Aku merasakan berbagai slang berseliweran bagaikan jaring di sekitarku.

“Kau begitu pucat,” bisiknya sambil membelai wajahku.

“Hm,” ujarku tersenyum, “kau sendiri juga tidak terlihat hebat.”

Suamiku tertawa. Sementara berkali-kali jatuh tertidur, aku terus berkata kepadanya bahwa dia tidak perlu menungguiku. Terlalu banyak yang masih harus dikerjakannya. “Kau membutuhkanku,” katanya, “dan aku di sini.”

Pernyataannya yang sederhana itu memberiku rasa damai luar biasa, mirip penyerahan diri yang seharusnya sudah terjadi lama sebelum itu. Ya Tuhan, mengapa keadaan tidak bisa seperti ini sejak dulu? Mengapa aku berpikir bahwa akulah yang harus mengurus segala sesuatu? Mengapa aku merasa seperti terus berputar tanpa henti?

Se semua pertanyaan itu terus menggangguku, bahkan setelah aku meninggalkan rumah sakit. Namun, setiba di rumah, Allen me-

nangani tugas-tugas yang harus dikerjakan dan mengantar Meredith menjalani semua kegiatannya. Meredith sendiri memastikan aku tidak lupa menelan obat-obatanku. Pertama kali dalam hidup, aku tidak membiarkan diri mengatur apa pun. Aku memandang ke luar jendela ke arah tanaman *poison ivy*, sambil mengagumi kekuatannya, dan mengakui bahwa aku sebenarnya takkan mampu membasminya seorang diri. Memang aneh, tapi menggantungkan diri kepada keluarga dan teman terasa bagaikan menjalankan gentelan senjata dengan daftar tugas dan kewajibanku.

Hidupku terasa berbeda. Lebih baik. Aku lebih sering berjumpa dengan Allen di rumah. Dia berkeras mengantarku ke dokter. Meredith menggarap pekerjaan rumahnya tanpa harus kuomeli. Teman-teman membawakan masakan dalam pinggan dan menyimpannya di lemari es.

Caroline, yang menelepon sebelum operasi, mampir membawa buku baru dan bunga. "Kurasa kau akan menyukai ini," katanya. Kemudian, sebelum beranjak pergi, dia mengucapkan terima kasih kepadaku. "Saat kau memperbolehkan orang membantumu, kau juga membuat mereka merasa dibutuhkan."

Enam minggu lamanya tidak ada daftar tugas sama sekali. Aku membiarkan diri diurus, sehingga dengan demikian bisa merasakan kebebasan yang sudah begitu lama tak pernah kualami—bebas dari kekacauan tanpa henti karena berusaha memenuhi harapan sendiri. Sejak dulu aku menyangka bahwa bergantung pada orang lain sama saja dengan mengakui bahwa aku tidak cukup memenuhi syarat. Ternyata rasanya kita justru sangat bermurah hati saat meminta bantuan, sesuatu yang hampir spiritual.

Meskipun tanaman *poison ivy* itu telah kembali merambati dinding rumahku yang menghadap ke selatan, hari-hariku tidak terasa kusut dan mencekik lagi. Ketika aku diperbolehkan mengemudi

mobil kembali, rasanya tidak begitu penting lagi. Tak satu pun tugas yang dahulu menyita waktuku itu terasa sangat penting. Bahkan ketika pola hidup kami kembali bergulir semakin cepat, aku bisa membiarkan orang lain memikul sebagian bebanku.

Pada suatu Sabtu sore, tiga bulan sesudah operasi, aku mengajak Meredith berjalan-jalan ke mal. Waktu kami pulang, Allen sudah berada di kebun membawa kereta sorong beroda satu dan gunting pagar. Senyum lebar menghiasi wajahnya.

“Daddy,” pekik Meredith, “kau sedang apa?”

Allen menghampiri kami sambil menyeka peluh dari keningnya. “Cuma berusaha mengendalikan *poison ivy* milik ibumu.” Dia tertawa, merangkul pinggangku, dan mengecup ubun-ubunku.

“Terima kasih, Allen,” kataku tertegun melihat tindakannya, sambil berharap dia menyadari betapa aku membutuhkannya.

Bila ditinjau kembali, selama ini aku telah mengizinkan tanggung jawab dan kewajiban merampas kehidupan dari hubunganku. Menerima bantuan ternyata telah menyembuhkanku. Kuputuskan bahwa pelajaran paling sederhana adakalanya justru paling sulit dipelajari.

Debra Ayers Brown

Kolam Penuh Syukur

Rasa syukur membuat kita mampu menata ulang makna dalam setiap situasi, supaya kita bisa memiliki perspektif dan dari situ melihat sukacita, dukacita, dan kekecewaan—bahkan keberhasilan.

—DR. ROBIN SMITH

Jam belum menunjukkan pukul 08.30, tetapi aku bukannya masuki tempat kerja, melainkan keluar dari situ. Selain tas dan kantong berisi makan siangku, aku juga menenteng tas plastik berisi barang-barang pribadiku—pigura foto suamiku, kamus, beberapa bungkus jagung berondong yang bisa dibuat di *microwave*, teh celup, dan berbagai macam benda yang kukumpulkan selama hampir empat tahun. Ucapan “selamat tinggal” masih terngiang di benakku. Aku berjalan tersaruk-saruk ke mobilku, memasukkan barang-barang tadi, dan pulang sambil terisak-isak. Aku baru kena PHK.

Setengah jam kemudian aku membelokkan mobil ke jalan masuk rumahku dan belum juga berhenti menangis. Aku masuk rumah dan duduk. Sementara air mataku masih terus mengalir, aku menatap kosong ke langit-langit dan nyaris lupa bernapas. Aku menghubungi telepon seluler suamiku. Aku tahu dia sedang menghadiri konferensi, tapi aku tak mampu menahan diri. Waktu dia mengangkat telefon, kuceritakan kabar itu kepadanya.

“Aku akan pulang,” sahutnya.

“Oh, terima kasih,” ujarku tersenyum, “tapi kau tak perlu pulang. Aku tidak mau kau meninggalkan konferensi. Aku tadi cuma ingin bicara saja.”

“Tidak,” tegasnya, “aku akan pulang. Aku akan tiba setengah jam lagi.”

Ketika suamiku tiba, aku sudah agak lebih tenang, namun ini semata-mata karena aku telah menelan obat penenang dengan catatan “bila perlu” belaka. Dia mengajakku ke kafe terdekat dan menghiburku sementara aku sarapan *burrito*. Keju dan dukungan emosional itu memang menenteramkan, tetapi hanya sebentar. Selama beberapa minggu berikutnya, aku masih terguncang akibat PHK itu.

Aku merasa risau akibat PHK yang kualami itu. Bagaimana jadinya dengan orang-orang yang bakal terkena dampak proyek-proyek yang kutinggalkan? Bagaimana dengan informasi pekerjaan penting yang hanya kuketahui? Apa yang akan didengar para rekan sekerjaku, dan apa yang akan mereka pikirkan tentang diriku? Bagaimana dengan hubungan-hubungan yang terputus dengan tiba-tiba, dan orang-orang yang sudah menjadi dekat denganku selama bertahun-tahun ini? Akankah aku mendapat pekerjaan lain, mengingat riwayat pekerjaanku sudah ternoda? Berminggu-minggu lamanya aku bergumul dengan rasa cemas dan malu, diselingi sedu-sedan tak tertahankan. Ketika pergi tidur pada malam hari, aku silih berganti mengalami insomnia dan mimpi buruk.

Ketika makan malam bersama tiga sahabat dekatku di teras restoran kecil, kuceritakan bahwa aku merasa linglung. Dulu aku selalu berhati-hati, pekerja keras, dan jujur. Mengalami PHK benar-benar membuatku terguncang. Rasanya seperti diberitahu bahwa aku akan masuk penjara—and reaksi pertamaku adalah,

“Tapi itu tak mungkin terjadi pada orang-orang sepertiku! Aku bukan penjahat!”

Sementara kami berbincang, aku mendengar bahwa dua di antara mereka ternyata juga pernah mengalami PHK. Sahabat ketigaku berkata dia merasa “nyaris seperti dipecat” ketika majikannya merasa begitu tidak puas hingga tidak bersedia membayar gajinya (meskipun akhirnya mengalah juga). Aku terheran-heran. Aku mengenal ketiganya selama hampir satu dekade, dan aku tahu mereka orang baik-baik, cerdas, dan penuh perhatian. Jelas sudah bahwa pola pikir “dipecat sama dengan orang jahat” yang kuanut ternyata keliru. Sungguh menenteramkan saat menyadari bahwa orang-orang baik dan sukses ini ternyata pernah mengalami PHK juga.

Sekitar satu bulan sesudah kehilangan pekerjaan, aku membaca bahwa *Chicken Soup for the Soul* sedang mencari kisah-kisah tentang mengatasi tantangan. Tenggat waktu penyerahan naskah masih empat bulan lebih sedikit. Tidak perlu dipertanyakan lagi bahwa PHK yang kualami sedang menguji emosi, keuangan, dan bahkan identitasku. Namun, aku belum mengatasi tantangan apa pun. Kemudian aku menyadari sesuatu yang menggiurkan: aku masih punya waktu empat bulan untuk mengubah arah hidupku dan berbagi kisahku. Tantangan diterima.

Sementara membaca anjuran di bidang tulis-menulis—“Perubahan apa saja yang telah Anda buat untuk dapat mengatasi masalah dan mengubah hal negatif menjadi positif?”—aku menyadari betapa bagusnya pertanyaan ini. Aku lalu mencatat tiga sasaran lagi: aku akan menghadiri malam pertemuan untuk sebuah jejaring, meneliti pendidikan berlanjut, dan mulai menyampaikan terima kasih kepada orang-orang yang telah membantuku selama ini.

Ternyata ini lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Aku mendengar tentang malam pertemuan untuk sebuah jejaring dan

mengajak temanku Nicole datang juga. Dia menyanggupi, dan aku merasa lega sekaligus penuh harapan—sampai kubaca bahwa acara untuk bulan itu dan juga bulan berikutnya ditangguhkan. Kami sepakat hadir bulan sesudah itu, tetapi antusiasmeku sudah menurun. Supaya bisa melanjutkan pendidikanku, aku mencari kesempatan untuk mengikuti kelas yang mengajarkan desain grafis dan media sosial. Meskipun menemukan artikel-artikel berguna di internet, aku masih harus mencari tinjauan pelatihan berbiaya rendah yang kuinginkan.

Syukurlah, sasaran ketigaku cukup mudah didapat. Kuputuskan bahwa sekali seminggu selama sepuluh pekan, aku akan menulis kartu ucapan terima kasih bagi seseorang yang pernah menolongku, baik melalui dukungan emosional saat aku kehilangan pekerjaan, maupun dalam upayaku mencari pekerjaan baru. Tiap minggu, sementara mengeluarkan kotak berisi kartu ucapan terima kasih dan menulis di atas kartu-kartu tersebut, aku terinspirasi oleh kedermawanan orang-orang lain. Selain memiliki suami yang mendukungku secara finansial dan emosional, aku juga memperoleh referensi yang akan memujiku ketika aku dipanggil menghadap orang-orang yang berpotensi menjadi majikanku. Masih ada juga para kerabat yang mengirimkan kartu dan e-mail yang membesarluhati, serta teman-teman yang membantuku di bidang jejaring dan mengirimkan berita lowongan pekerjaan kepadaku. Menulis kartu ucapan terima kasih membuatku senantiasa merasa positif, sadar akan berkat-berkat yang kuterima, dan bersyukur—perasaan-perasaan yang mudah terlupakan ketika menghadapi pengangguran.

Temanku Nicole telah banyak membantuku, jadi dialah yang pertama menerima kartu ucapan terima kasihku. Halaman kartu itu penuh tulisan dengan tinta hitam sementara aku berusaha mencatat

daftar panjang bantuannya. Dengan ceria aku mengeposkan kartu itu dan tidak mengingat benda itu lagi sampai sekitar tiga pekan kemudian, saat aku menerima jawaban Nicole melalui e-mail yang berbunyi:

“Aku tidak pernah terbiasa mengirimkan atau menerima kartu ucapan terima kasih, sampai kita mulai berteman dekat. Aku bukannya menentang kebiasaan ini, melainkan hanya menganggapnya konyol. Sekarang aku bisa melihat betapa berharganya kartu semacam itu. Kartumu telah kupasang di meja kerjaku, berisi sederet cara yang kauanggap sebagai bantuanku dalam mendukungmu menghadapi PHK. Ini membuatku merasa dihargai sekaligus diperhatikan. Namun, di samping itu, TEPAT DI HADAPANKU aku juga bisa melihat hal-hal baik yang kausukai. Ini merupakan pengingat tentang cara-cara menjadi sahabat baik (bagimu). Hal-hal yang kautulis dalam daftar itu bukan kulakukan karena aku merasa “berkewajiban” melakukannya. Namun, dari daftar itu aku bisa melihat hal-hal yang kauhargai. Ini sungguh sangat berarti bagiku.”

Aku senang sekali menerima surat Nicole. Tidak lama kemudian, seorang teman lain yang sedang berjuang menghadapi pengangguran menyampaikan terima kasih kepadaku karena telah menulis kepadanya. Bagaikan gelombang kolam penuh syukur, rasa syukur yang mengalir keluar itu seakan-akan membentuk riak-riak ke arahku dan mengangkat semangatku. Menulis kartu ucapan terima kasih merupakan hal terbaik yang bisa kulakukan untuk menyingkirkan pikiran negatifku dan membuatku maju terus.

Tidak lama sebelum merampungkan tugas menulis kartu yang kutetapkan sendiri itu, aku mendapatkan pekerjaan yang cocok dengan keterampilan dan minatku. Selain itu, aku juga membuat keputusan: aku akan terus menulis kartu ucapan terima kasih sam-

pai kesepuluh kartuku habis terkirim. Akhir kisahku yang membahagiakan ini tidak saja tentang mendapatkan pekerjaan, namun terasa bagaikan mengenakan pakaian renang lalu terjun ke dalam kolam penuh syukurku.

Alaina Smith

Bangkit Menghadapi Tantangan



AS Versus Ibuku

Titik balik dalam proses menuju kedewasaan adalah saat kau menemukan inti kekuatan di dalam dirimu yang mampu bertahan di tengah semua kepedihan.

—MAX LERNER

Menurut situs Web yang sedang kuselidiki, pada tahun 2012, 1.276.099 orang telah ditangkap karena memiliki zat-zat yang dibatasi penggunaannya di Amerika Serikat. Ibuku termasuk salah satunya. Tak pernah terbayangkan olehku bahwa ibuku akan dipenjarakan karena obat resep. Aku tidak tahu orang bisa kecanduan obat yang diberikan dokter. Namun, sejak kedua orangtuaku bercerai pada tahun 2007, ibuku telah menyalahgunakan obat resepnya.

Ibuku didiagnosis dengan beberapa penyakit, termasuk *scoliosis* (tulang belakang melengkung) dan depresi. Oleh sebab itu dia diberi berbagai jenis obat, antara lain Oxycontin, Percocet, dan Xanax, hanya beberapa yang ku ingat. Obat-obat ini sangat berpotensi membuat orang ketagihan. Kurasa ketergantungan obat ibuku dimulai saat aku duduk di kelas enam. Teman-temannya datang menengok, dan ibuku menyuruhku masuk ke kamarku karena mereka hendak melakukan “percakapan orang dewasa”.

Aku bukannya tidak tahu tentang apa yang sebenarnya sedang terjadi. Aku tahu dia menyalahgunakan obat-obatannya. Ibuku sering menggerus pilnya, lalu menggunakan sedotan atau pena rusak untuk mengendusnya. Aku pernah bertanya mengapa dia tidak menelan obat itu lewat mulut saja. Ibuku menjawab bahwa dengan mengendus, obat itu bekerja lebih cepat. Aku tidak begitu paham mengapa dia membutuhkan obat itu.

Mom mempunyai pacar baru ketika aku duduk di kelas tujuh. Laki-laki itu membayar sewa apartemen kami, membelikan mobil untuk ibuku, dan senantiasa memastikan terdapat cukup makanan dan kebutuhan lain di rumah. Tampaknya dia laki-laki baik, namun kemudian aku mendapati bahwa dia pun menyalahgunakan obat resep. Mereka berdua mencari kehidupan lebih baik, dan entah bagaimana menyangka bahwa penyalahgunaan obatlah jawabannya. Mereka senantiasa teler. Berbincang dengan mereka nyaris mustahil. Mereka hanya mengeluarkan air liur sambil bergumam sendiri. Mata mereka terbeliak dan siang malam tubuh mereka lunglai. Bahkan saat mulai siuman pun, mereka akan kembali menggunakan obat-obatan terlarang.

Ibuku sudah tidak seperti ibuku lagi. Aku marah, karena jemu melihat dia memperlakukan diri seperti itu. Rasanya dia telah melupakanku dan tidak peduli lagi padaku. Setiap kali pulang dari sekolah, aku menemukannya tak sadarkan diri. Aku bergegas menghampirinya dengan air mata bercucuran, sebab menyangka dia sudah mati.

Kemudian ibuku dan pacarnya mulai menjual obat-obatan. Seseorang memberi mereka obat dalam jumlah tertentu untuk dijual. Setelah laku, keduanya menyerahkan hasil penjualan itu kepadanya dan memperoleh bagian. Mereka beralasan bahwa ini sekadar “cara mudah” mendapatkan uang sampai mereka bisa

kembali mandiri dan memperoleh pekerjaan tetap. Orang silih berganti ke rumah kami. Hal ini terjadi siang dan malam hari.

Beberapa waktu sesudah mulai menjadi pengedar, ibuku dan pacarnya melakukan perjalanan ke Florida bersama beberapa kelompok. Di sana mereka mendatangi berbagai tempat praktik dokter sebagai pasien baru, memperoleh resep, kemudian pergi ke berbagai apotek untuk membeli obat-obatan itu. Ibu melakukan perjalanan semacam ini beberapa kali dalam setahun. Dia menjadi pengedar narkoba lintas negara bagian, yang merupakan pelanggaran federal. Pada tahun 2011, sekelompok pengedar yang terdiri atas enam orang termasuk ibuku, memisahkan diri dengan mengendarai dua mobil dan menuju ke Florida. Dalam perjalanan pulang, Polisi Negara Bagian Georgia menghentikan salah satu mobil—yang tidak ditumpangi ibuku.

Aku tidak tahu apa yang tepatnya telah terjadi, tapi mereka dilepas dan kembali ke Kentucky. Lebih kurang sebulan kemudian, mereka ditangkap di Somerset, Kentucky, dan ditahan di Pulaski Detention Center. Polisi mengajukan penawaran—bila mereka bersedia menyebut nama para pengedar lain yang terlibat di dalam aktivitas narkoba, maka hukuman mereka akan diperingan. Maka mereka pun menyebutkan nama ibuku dan orang-orang lain yang terlibat. Pada tanggal 31 Januari 2012, seorang polisi menemukan ibuku lalu menangkapnya. Aku menerima berita lewat SMS bahwa ibuku dibawa ke penjara. Inilah hari terburuk dalam hidupku.

Aku berkunjung ke LP Pulaski County dua kali seminggu untuk menjenguk ibuku. Waktu berkunjung dibatasi tiga puluh menit, dan aku harus duduk di balik kaca jendela serta bicara melalui pesawat telepon bobrok yang tidak selalu berfungsi dengan baik. Kebanyakan kunjunganku berakhir dengan derai air mata atau pertengkaran.

Ibuku diadili pada 11 September 2012, dan dinyatakan bersalah atas tuduhan memiliki narkoba. Aku menghadiri sidang bersama nenekku. Kami duduk di baris terakhir dan melihat ibuku memasuki ruangan lewat pintu samping dengan tangan dan kaki terborgol, seakan-akan dia penjahat berbahaya. Saat melihatku, dia mulai menangis, begitu juga aku. Aku takkan pernah melupakan saat ketika hakim bertanya apakah masih ada yang ingin dikatakan ibuku. Meskipun sudah diperingatkan hakim agar tidak menoleh ke bangku-bangku di belakangnya, ibuku tetap saja menoleh ke arahku. Dengan air mata bercucuran, dia meminta maaf dan berkata betapa dia menyayangiku. Hal ini benar-benar menghancurkan hatiku.

Hakim menjatuhkan hukuman penjara selama 57 sampai 71 bulan kepadanya, akibat perbuatan dan sejarah kriminalnya. Awalnya tak terpikirkan olehku bahwa masih lama lagi ibuku baru bisa kembali mengisi kehidupanku. Namun sekarang, dua tahun sesudah menjalani hukumannya, aku sadar betapa banyak waktu kebersamaan kami yang telah terhilang. Waktu yang takkan pernah bisa kembali.

Dulu, ibuku perempuan tegar, mandiri, dan sangat menyenangkan. Dia orangtua tunggal, serta punya pekerjaan dan rumah. Dia bahkan berencana melanjutkan kuliah di bidang pendidikan perawatan anak. Sekarang dia menempati penjara federal, sekitar delapan jam perjalanan dariku. Biasanya kami diperbolehkan berhubungan lewat telepon selama lima menit, sekali sepekan. Sudah lebih dari satu tahun aku tidak melihat ibuku. Aku tidak sempat lagi memeluknya sejak 1 Januari 2012.

Mau tak mau aku bertanya-tanya seperti apa gerangan kehidupan kami seandainya ibuku tidak menggunakan obat resep. Aku telah melihat bagaimana dia menghancurkan hidupnya dengan

obat resep, dan akibatnya, aku takkan pernah bisa menjalani hidup normal lagi. Ibuku tidak sempat melihatku menghadiri pesta dansa SMA. Dia tidak hadir untuk membantuku melewati masa paling penting dalam kehidupan gadis remaja. Aku lulus dari SMA pada bulan Mei 2014, dan ibuku tidak bisa menghadiri acara wisuda. Aku masuk kuliah pada bulan Agustus 2014, dan ibuku kembali tidak bisa mengalami saat penting ini.

Semua ini meninggalkan dampak luar biasa padaku, tetapi aku berhasil mengatasinya. Aku mengambil jurusan mata pelajaran matematika di SMA, sambil membatasi kegiatan pekerjaan paruh waktu dan pelajaran ekstrakurikuler di sekolah. Sanak keluargaku berkata mereka tidak mengerti bagaimana aku bisa tetap menjalani hidup seperti ini. Mereka pasti akan patah semangat seandainya berada di posisiku. Namun sesungguhnya hidup kita takkan berakhir gara-gara pengalaman yang mengubah hidup. Hidup terus berjalan, dan suatu hari kelak keadaan akan membaik. Aku tidak merasa kasihan kepada diri sendiri. Dengan cara itu aku bisa mengerjakan lebih banyak hal.

McKenzie Vaught

Pelajaran Seorang Badut

Orang-orang yang membawa keceriaan dalam hidup orang lain takkan bisa menjauhkannya dari diri sendiri.

—JAMES MATTHEW BARRIE

Aku menyimak laporan bagi penempatan tugas terbaruku di rumah perawatan. Semakin banyak Tina bercerita tentang pasiennya, aku pun merasa semakin bimbang. Daftar menakutkan perihal masalah pasien seakan-akan tanpa akhir. Misalnya *amyotrophic lateral sclerosis* (ALS), kelumpuhan anggota tubuh, kemampuan bergerak terbatas di lengan kanan dan batang tubuh, tidak mampu bicara, dan pemberian makan lewat slang. Bagaimana mungkin aku mampu menolong laki-laki ini? Di mana aku harus memulai? Apa yang harus kukatakan? Bagaimana aku harus mengatakannya?

Sudah tiga dekade lamanya aku bekerja sebagai juru rawat terdaftar dan merawat pasien-pasien serupa. Namun, sebagai orang awam, menjadi sukarelawati sementara tidak bisa dibilang main-main. Perawatan sementara berarti datang ke rumah pasien dan memperkirakan bagaimana aku bisa mendukung pasien dan keluarganya. Sebagai juru rawat terdaftar, aku sering ditugaskan menangani pasien-pasien yang lebih menantang. Kurasa yang satu ini salah satunya.

Pekan berikutnya aku berkendara menuju daerah pedesaan untuk mengunjungi laki-laki misterius menakutkan itu. Setelah salah mengambil tikungan beberapa kali di tengah terpaan debu, aku pun menemukan jalan masuk mobil yang benar. Setelah aku mengetuk pintu beberapa kali, muncullah seorang perempuan gesit dan beruban yang mengenakan celana jins ketat untuk membuka pintu. Dia menyambutku dengan hangat, tetapi memberitahuku dengan sopan bahwa aku tadi ternyata keliru mengetuk pintu yang tidak disediakan bagi orang-orang tak dikenal dan pengantar paket UPS. Kesan pertama yang kuberikan tidak sebaik yang kuinginkan.

Mary memperkenalkan diri sebagai ibu sang pasien. Senyum hangat dan matanya yang berbinar itu langsung membebaskanku dari rasa bersalah akibat mengetuk pintu yang keliru tadi.

Mengapa aku segugup itu?

Mary mengantarku ke sofa di ruang duduk lalu membantu putranya yang berusia setengah baya naik ke kursi malas dengan bantuan peralatan bernama Hoyer Lift. Ketangkasannya menunjukkan bahwa sebelum itu dia sudah cukup sering melakukan hal ini. Aku lalu teringat kepada sepenggal laporan yang kuterima sebelum itu. "Kakak perempuan pasien telah meninggal karena penyakit ALS." Mary telah mengurus putrinya, dan sekarang dia merawat putranya, sementara memperhatikan penyakit progresif dan kejam ini menggerogoti kesehatan darah dagingnya sendiri. Aku merinding dipenuhi rasa gelisah dan bersalah.

Setelah itu aku menemui pasien baruku yang terlihat seperti paradoks. Lelaki tampan dengan tinggi badan 1,9 meter itu nyaris tidak muat di kursi malas yang sebenarnya melebihi ukuran normal itu. Kedua matanya memancarkan binar seperti sang ibu. Rambutnya tersisir rapi, sedangkan tangan kanannya menggenggam

saputangan merah yang biasa dikenakan petani. Tubuhnya agak doyong ke kiri di luar kemauannya. Namun, kedua tungkai kakinya yang panjang itulah yang menyita perhatianku. Kedua kaki itu menyembul dari bawah selimut dan memperlihatkan kaos kaki selutut bermotif garis-garis horizontal berwarna merah, kuning, biru, dan hijau menyala.

Sambil mendongak dan melirik senyum nakal di wajahnya, aku hanya bisa tertawa kecil dan menggeleng-geleng. Dialah yang membuatku merasa nyaman di rumahnya. Semua rasa bimbang, takut, dan gugupku menghilang. Aku baru berjumpa dengan Wul-wee, badut profesional. Oh ya, kami berdua bakal baik-baik saja.

Dalam waktu singkat kami mendapat banyak persamaan dalam diri kami. Kami sama-sama pekerja keras, dibesarkan di pedesaan, beriman, penulis, dan berusaha menjalani hidup dengan baik meskipun menderita penyakit kronis. Aku penderita sklerosis ganda.

Kami pernah berbincang tentang bagaimana kami bersedih atas semua hal yang tidak bisa kami lakukan lagi. Dengan tenang Wul-wee berkata, “Aku rindu berjalan-jalan di hutan dan bicara dengan nyaring kepada orang di sampingku.”

Aku menimpali, “Aku rindu bekerja sebagai juru rawat.”

Dengan berjalannya waktu, Wul-wee sahabat baruku menjadi guru sekaligus penasihat pasien. Dia mengajariku cara berbicara dengan orang yang tidak mampu bicara. Mengamati dan mendengarkan dengan cermat merupakan dasarnya. Wul-wee mampu berkata banyak dengan tatapan dan kedipan mata, anggukan, dan mengangkat bahu sekilas atau menggerak-gerakkan jari tengah. Jika bahasa tubuh belum memadai, dia akan menggantinya dengan mengetuk iPad miliknya yang bisa mengubah ketukan itu menjadi suara komputer mirip robot. Keren juga. Aku mendapatkan

bahwa turut campur tangan guna menebak jalan pikirannya sementara dia mengetik, ternyata tidak ada gunanya. Cara ini kasar dan tidak ada bedanya dengan menyela seseorang yang sedang bicara.

Sementara penyakit ALS itu terus merampas kemampuan bagian-bagian tubuh lain yang masih berfungsi, dia terus menulis setiap hari dengan jari tengah tangan kanannya. Selama aku mengenalnya, Wul-wee telah merampungkan biografi berjudul *Balloons N Stuff*. Setelah itu dia mulai menulis naskah kedua, sebuah autobiografi.

Aku mengganggunya dengan berkata, "Kau begitu suka pamer, hingga membuatku merasa seperti orang yang menghindari pekerjaan." Buku pertamaku diterbitkan tahun itu, dan selama delapan bulan berikutnya, aku telah menyelesaikan tiga bab buku keduaku.

Dia membalasku dengan mengangkat pundak, "Kau memang orang yang lamban." Dia tidak perlu menggunakan *keyboard* untuk menyatakan yang satu itu.

Kami banyak berbincang tentang buku dan dunia perbadutan. Menjadi badut merupakan gairah sekaligus pelayanan bagi Wul-wee. Dia mengajar orang-orang lain di sekolah badut dan menerima penghargaan secara nasional. Kejenakaan dan keterampilan memahatnya telah menyentuh kehidupan anak-anak maupun orang dewasa. Aku tahu pelayanannya dalam menjangkau orang lain akan terus berlanjut dengan bukunya itu. Aku sedih karena dia tidak sempat melihat hal itu terjadi.

Suatu waktu ketika aku datang berkunjung, Wul-wee menyambutku dengan kata-kata, "Hari ini aku mengadakan pesta perayaan."

"Hm, aku di sini. Apa yang sedang kaurayakan?" tanyaku.

"Ini ulang tahun keduaku bersama penyakit ALS." Dia tersenyum lebar, berhenti sesaat, dan menunggu sampai aku mampu menangkap maksudnya.

Aaaah, aku paham. Dia telah berhasil mengalahkan ALS selama dua tahun, dan dia “masih tetap bersemangat”. Luar biasa. Aku sangat terkesan. Mampukah aku sekuat itu?

Wul-wee mengajariku begitu banyak hal, dan yang paling penting adalah memanfaatkan sebaik-baiknya apa pun yang bisa kita lakukan, dan merayakan hidup setiap hari. Aku menghargai kebersamaanku dengan David W. Ritzert, tetapi sayangnya terlambat cepat berlalu. Aku, David, dan Vi,istrinya tercinta (alias Baggy Geenz sang badut) berbincang tentang seluruh proses kematian dan menemui ajal. Tidak ada peta jalan. Tidak ada keajaiban. Yang ada hanyalah menjalani hidup dengan baik sampai kita tidak sanggup lagi. Kedua orang ini telah mengalaminya. Mereka adalah teladan sejati bagi siapa pun yang sedang menghadapi tantangan hidup. Iman mereka yang kuat kepada Tuhan telah menuntun keduanya setiap hari. Kasih mereka satu kepada yang lain sangatlah mendalam. Mereka tahu ada saat untuk bergandengan tangan sambil menangis, dan saat untuk berangkat ke konser Pink Floyd.

Kami bertiga mendiskusikan seperti apa tampilan sampul buku *Ballons N Stuff*. Mereka menunjukkan sebuah gambar kepadaku untuk dipertimbangkan. Gambar itu sangat mirip dengan foto pernikahan David yang mengenakan sepatu badut berwarna hijau dan putih, lengkap dengan tuksedo. Sudut pandang foto itu diambil dari kepala ranjang rumah sakit David, melintasi seprai putih dan berakhir dengan sepatu badut hijau-putih yang sama besarnya, menyembul dan membentuk huruf V besar. Ini sungguh sempurna! Saat teringat kepada sahabatku David, gambar jenaka itu akan selamanya terpatri di benakku. Terima kasih, Wul-wee!

Mary Ellen Ziliak

Berlari Demi Hidupku

*Jika ingin hidup, kau harus berjalan.
Jika ingin hidup lama, kau harus berlari.*

—JINABHAI NAVIK

Aku sedang menyapu lantai kayu dapurku. Medali triatlon yang kukalungkan di leher ikut bergoyang seirama gerakan sapuku. Abbey, putriku yang berusia lima tahun, berlari melintasiku hendak ke halaman belakang. Rambut pirangnya yang ikal itu memantul-mantul. Dia berhenti lalu menoleh kepadaku. “Mom masih mengenakan medali. Mom tahu tidak?”

Aku tertawa. “Mom mau mengenakkannya sepanjang hari.” Dia terkikik menertawakan ibunya yang konyol ini. “Katakan lagi, apakah kau menang?” Aku berusaha menjelaskan kepadanya bahwa aku bahkan jauh dari menang. Dia melirik medaliku lagi, menggigil, lalu ke luar lewat pintu teras.

Apakah aku menang? Aku merenungkan pertanyaan itu. Menurutku, aku menang begitu wajahku masuk ke air danau dingin, cukup dingin untuk menguji keampauhan pakaian selam. Sekarang aku sudah mandi untuk membasuh lapisan garam peluhku setelah berenang sejauh 750 meter di danau, mengayuh sepeda 20 km, dan berlari 5 km. Yang tidak kubasuh adalah tiga

angka di lengan kiri yang melambangkan pencapaianku. Aku terus melirik ke angka-angka hitam yang tertulis di kulitku itu. Aku telah melakukannya. Aku menyelesaikan triatlon pertamaku. Aku merasa kuat dan bugar. Aku telah menghancurkan rintangan batas kemampuanku.

Telepon berdering, dan ternyata dari saudari iparku yang hendak mengucapkan selamat serta menanyakan detail-detail cerita. Aku menyimpan sapu di lemari dinding, lalu membawa telepon portabel itu ke teras di bawah Cahaya Hangat Matahari sore bulan Juni. Aku memegang telepon di telinga kiri sambil bertumpu dengan siku kiri dan lengan kananku di pagar panggung teras kayu itu. Aku memperhatikan Alexander, putraku yang berusia tiga tahun dan berambut hitam, bermain di kotak pasir sambil duduk di bangku sudut supaya tidak menjadi terlampau kotor. Abbey duduk di tengah kotak kayu biru itu, sambil bermain pasir dengan jemarinya. Suamiku sibuk di halaman tidak jauh dari Alexander yang mampu berlari lebih cepat daripada para atlet triatlon yang mendahuluiku menuju garis finis.

Saudari iparku mengucapkan selamat dan sangat mendukungku. Setelah aku menyelesaikan lomba itu dan mengutarakan rasa takjubku atas keberhasilan ini, dia bertanya, "Mengapa kaulakukan ini? Mengapa kau memaksa tubuhmu seperti ini?" Dia ingin tahu sekaligus khawatir, tetapi tidak menghakimi. Usia kami sebaya, dan dia memang ibu yang bugar serta senang berlari, tetapi bukan untuk mengikuti lomba. Karena itu, tingkat komitmenku membuatnya terkagum-kagum. Nada bicaraku memang seperti sedang bercanda, tetapi sebenarnya sangat serius. "Aku berlari demi hidupku."

Dengan cara apa lagi aku bisa menjelaskannya? Sederhana saja, endorfin memberiku sukacita. Namun lebih dari itu, aku perlu

menyelesaikan sesuatu. Aku membutuhkan sesuatu yang bisa kucoret dari daftar. Aku membutuhkan hal yang memberiku pengingat nyata, seperti medaliku ini. Menjadi ibu tidak menawarkan banyak hal semacam ini. Bagi semua ibu, menjadi ibu sungguh rumit, menyita waktu, dan tak pernah berakhir. Bagiku, ini juga berarti serangkaian tantangan medis. Triatlon keibuanku mencakup diagnosis kanker Abbey ketika usianya baru sebelas bulan. Disusul alergi Alexander yang membahayakan nyawa, dan sekarang, diagnosis autisme yang mungkin sekali diidapnya. Aku tahu saudari iparku khawatir kalau-kalau kegiatan atletik ini terlampau membebani tubuhku yang sudah setengah baya ini. Adakalanya aku juga memikirkan hal yang sama.

Dengan susah payah kujelaskan bahwa memaksa tubuhku adalah hal yang positif. Memang menyakitkan dan meletihkan juga, tetapi positif. Tidak seperti tahun ketika aku memaksa tubuhku merawat Abbey yang didiagnosis mengidap leukemia langka, yang membutuhkan perawatan intensif dan menyiksa selama setahun. Ini berbeda dengan tinggal di kamar rumah sakit tanpa jendela selama hampir enam bulan. Berbeda dengan cara tubuhku berhasil mempertahankan kehamilan sementara tinggal di rumah sakit itu. Tidak sama dengan masa ketika aku, putra kecilku, dan putriku yang baru berusia dua puluh bulan tidur bertiga di ranjang rumah sakit selama berhari-hari sementara suamiku kembali bekerja untuk mendapat penghasilan. Berbeda dengan menyusui bayi yang menyandarkan kepala di lipatan siku kiriku, sambil menampung muntahan di kotak karton dengan tangan kanan sementara putriku yang menjalani kemoterapi terus muntah di samping kami.

Berlari, bersepeda, berenang—memaksa diri seperti ini sungguh baik dan dibutuhkan.

Pengerahan tenaga ini bisa membangun kembali jiwa ragaku

yang terkuras habis akibat kemoterapi putriku selama satu tahun dan saat-saat ketika dia nyaris menemui ajal. Latihan yang kujalani menyingkirkan rasa takut kepada kekambuhan penyakit putriku, paling tidak selama aku berlari, berenang, atau bersepeda. Yang tidak kukatakan kepada siapa pun termasuk suamiku, dan kusimpan di dalam hati adalah latihan ini akan membuatku kuat seandainya aku perlu mendampingi putriku menjalani terapi lagi. Kalau penyakitnya sampai kambuh, aku tahu aku bakal membutuhkan setiap kekuatan yang bisa kugali dari otot-ototku.

Pertama kali mendampingi putriku menjalani kemoterapi, aku masih lugu. Aku belum tahu apa yang akan terjadi. Aku tidak tahu sepatu olahragaku bakal menganggur di lemari kamar rumah sakit. Aku tidak tahu bahwa tinggal di kamar tanpa jendela dan menghadapi krisis medis setiap hari, bahkan setiap jam, sementara janin di dalam rahimku terus bertumbuh, akan menyedot seluruh energiku. Aku tidak tahu takkan ada waktu atau stamina yang tersisa untuk mengikuti lomba lari yang menyehatkan.

Sekarang aku sudah tahu seperti apa kanker pada anak-anak, dan ini sangat menakutkan. Aku tahu bahwa kemoterapi mampu menghapus bibir balita dan mengantikannya dengan lepuh-lepuh kekuningan. Aku tahu seperti apa rasanya mengganti popoknya dengan mengenakan sarung tangan sebab tinjanya beracun. Aku tahu ada beberapa anak yang meninggalkan ruang onkologi dengan cacat fisik atau mental. Aku juga tahu bahwa sekitar separuh anak-anak yang dirawat di situ akan menemui ajal, tidak peduli apa pun yang tercatat di statistik. Aku tahu bahwa satu-satunya harapanku untuk mampu bertahan di dunia itu lagi adalah dengan membangun tubuhku menjadi sarana ketahanan.

Oleh sebab itu aku berenang dua kali sepekan—pada Selasa malam saat suamiku bisa mendampingi anak-anak, dan pada Sabtu

pukul tujuh pagi ketika aku masih sempat berada di rumah sebelum yang lain bangun dari tidur. Aku berlatih lari saat putraku dilatih terapis bicara, dan saat putriku berada di TK. Sepedaku berada di ruang bawah tanah, jadi aku bisa mengayuhnya ketika anak-anak sudah tidur. Di kolam renang, aku mengenakan pakaian renang biru, pura-pura berlatih demi kebugaran dan kesenangan seperti ibu-ibu lain.

Selama putriku menjalani kemoterapi, seorang ibu meyakinkanku bahwa aku akan membawa pengalaman dengan kanker itu bagaikan medali kekuatan. "Jika kau berhasil melakukannya, kau akan mampu melakukan apa pun," katanya. Itulah sebabnya aku terus berlatih untuk memastikan bahwa hal itu tetap benar.

Sue LeBreton

Mulai Lagi Pada Usia Delapan Puluh Tahun

Bepergian dan tempat baru memberikan kekuatan baru bagi pikiran.

—SENECA

Pada usia 79 tahun, aku berada sendirian di Chicago. Putraku tinggal di California, sedangkan putriku tinggal di New England bersama cucu-cucu perempuanku. Satu per satu, teman-teman lama pergi ke daerah beriklim lebih hangat atau meninggal. “Mom, kau tidak bisa tinggal di situ seorang diri!” ujar anak-anakku hampir setiap hari. Itu sungguh konyol. Tentu saja aku bisa. Aku bukan remaja bebas merdeka yang menempati apartemen pertamanya di lingkungan yang diragukan, dalihku.

Lahir dan dibesarkan di daerah perkotaan Chicago, tak terbayangkan olehku tinggal di tempat lain. Meninggalkan rumah yang kucintai di kota tempat anak-anakku dibesarkan? Nostalgia mengaburkan akal sehatku. Tidak bisa lagi menonton pertandingan di Wrigley Field sambil bersorak untuk tim Cubbies tersayang dan menyantap pizza Chicago? Tidak bisa lagi naik Metra ke pusat kota Chicago, pertokoan Michigan Avenue, museum kelas dunia,

teater, restoran mewah, opera, arsitektur megah, serta danau indah lengkap dengan jalur untuk bersepeda dan jogging?

Dirawat di rumah sakit tanpa pendamping membuatku mempertimbangkannya lagi. Harus kuakui bahwa menonton bioskop dengan teman telah menjelma menjadi satu-satunya perintang waktu. Berbelanja di butik dan makan di restoran mahal tidak bisa kulakukan lagi mengingat pemasukan yang tidak memadai. Semua itu hanya menjadi pengingat masa lalu, ketika aku baru mulai menjalani hidup. Kenangan keputusan yang kubuat pada masa lalu menghantuku dengan skenario sejarah yang tak mungkin diulang kembali. Aku dirundung istilah-istilah bisa saja, seharusnya, akan, yang membuatku lebih murung.

Sudah tiba saatnya membuka halaman baru dan memulai bab baru. Akankah aku tinggal di Pantai Timur bersama anak dan cucu-cucu perempuanku, atau di Pantai Barat bersama putraku? Karena dia harus sering melakukan perjalanan bisnis dan lokasi yang lebih mahal, gagasan ke California harus disingkirkan. Di pihak lain, putri dan cucu-cucuku tinggal di kota kecil di Massachusetts yang menyediakan gaya hidup lansia yang terjangkau. Jadi masalah ini tidak perlu terlampau dipikirkan.

Menjual rumah ternyata menciuangkan nyali juga. Karena tahu bahwa tempat tinggalku yang baru cukup sempit, aku perlu membuat beberapa keputusan drastis. Korban pertama adalah perabotan makan untuk delapan orang. Beberapa minggu sebelum pindah, aku mengurangi barang-barang sampai yang benar-benar perlu saja. Beberapa hari sebelum truk yang memindahkan barang tiba, hartaku sudah berkurang dan dikelompokkan menjadi tiga tumpuk—pertahankan, buang, dan belum tahu. Barang-barang yang kukumpulkan seumur hidup itu berpindah tempat bak penari Virginia Reel, melompat dari satu tumpukan ke tumpukan lain

sementara aku bergumul dengan keputusan. Meninggalkan benda-benda duniawi memang sulit!

Akhirnya hari itu pun tiba. Berbekal rencana perjalanan terperinci berikut papan selancar tuaku, dan dilengkapi dengan sabuk pengaman, slang, serta ban mobil baru, aku pun berangkat. Teman seperjalananku hanyalah seekor burung parkit. Aku berkendara dengan kecepatan rendah sementara Cahaya Matahari pagi menyilaukan mataku. Karena tidak terbiasa membaca rambu di depanku dalam lalu lintas berkecepatan tinggi, aku pun berdoa: Ya Tuhan, jangan biarkan aku mengambil jalan keluar yang salah sehingga berakhir di Tulsa. Setelah menempuh perjalanan sejauh seribu enam ratus kilometer tanpa banyak peristiwa, aku dan putriku berpelukan sambil saling mengecup.

Waktu terus berjalan, dan aku berhasil menyesuaikan diri. Awalnya, nama-nama jalan yang sering berubah dan menghafal jalan putar ternyata cukup menantang, tidak seperti pola jalanan yang sudah sangat kukenal di masa laluku. Sudah lebih dari satu kali aku tersesat di kawasan pedesaan dengan jalur jalan mirip hutan yang masih asing bagiku. Alih-alih bertemu warga New England dengan logat khas berupa kata-kata pendek tegas, aku mendapati bahwa mereka ternyata cukup ramah, suka menolong, dan mau mendengarkan pendapatku. Lucu juga jadinya. Penggemar buku terpopuler di perpustakaan menyediakan prakata bagi sesama kutu buku. Aku berjumpa dengan sejumlah orang berselera sama yang juga menyukai *Scrabble* seperti aku. Sekarang tingkat energiku meningkat berkat latihan kebugaran bersama para penggemar kebugaran Silver Sneaker. Silakan bertanya tentang nama-nama restoran favoritku, dan aku akan segera menyebutkan lima nama. Fenway Park dan Red Sox telah memenangkan kesetiaanku. Aku seakan-akan terkena demam Patriot.

Tidak perlu dipertanyakan lagi apakah aku bahagia dengan hidup baruku. Ini merupakan pernyataan. Meninggalkan hal-hal yang tidak asing lagi dan menukarnya dengan yang tidak kukenal telah memberikan banyak keuntungan bagiku. Makan siang mendadak bersama putri dan cucu-cucuku yang telah merangkulku ke dalam kehidupan mereka, dan yang terutama, kehadiran cicit perempuan yang bisa kupeluk-peluk, melihat langkah-langkah pertamanya, dan mendengar kata-kata pertamanya.

Sebuah pintu tertutup dan pintu lain pun terbuka. Aku hanya perlu mengambil langkah pertama. Aku begitu senang telah melakukannya.

Joan Dayton

Mengulurkan Bantuan

*Satu-satunya hal yang bisa menanggulangi
nasib buruk adalah kerja keras.*

—HARRY GOLDEN

“Kemarin terjadi kebakaran.” Suara ibuku terdengar biasa-biasa saja. “Bagian toko dan apartemen nyaris musnah. Kau tidak bisa pulang sekarang. Tidak ada tempat untuk pulang, dan kami tidak punya cukup uang untuk membiayai kuliahmu. Jadi putuskan sendiri kau hendak berbuat apa.”

Aku tertegun, mengajukan beberapa pertanyaan, meletakkan gagang telepon, dan bergegas menuju ruang Penasihat dengan air mata bercucuran.

Ketika itu usiaku sembilan belas tahun, mahasiswi tingkat dua Universitas Michigan, dan sembilan ratus kilometer jauhnya dari rumah kami di New Jersey. Rumah yang tidak menyediakan tempat bagiku lagi.

“Tidak ada korban jiwa,” hibur penasihat itu. “Yang musnah hanyalah benda. Dua bulan lagi semester selesai. Setelah itu kau bisa memikirkan apa yang selanjutnya akan kaukerjakan.” Pada usia 22 atau mungkin 23 tahun, dia mungkin belum pernah menangani pengalaman mahasiswa yang lebih traumatis daripada putus cinta dengan pacar atau pertengkaran dengan teman sekamar.

Memang tidak ada korban jiwa, tapi aku merasa impian meraih gelar dari universitas ini bakal sirna. Tidak ada yang mendukungku untuk mempertahankan impian itu.

Sejak aku berusia dua belas tahun, sebagai putri ketiga dalam keluarga di kawasan pekerja kasar, ayahku telah mendukung impianku untuk meraih gelar sains di universitas besar. Tidak sampai seperempat lulusan SMA di kota kami melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Sebagian besar dari mereka yang menyelesaikan kuliah, tinggal tidak jauh dari kampung halaman dan bekerja sebagai guru, perawat, pedagang, atau bekerja di pabrik. Hanya segelintir dari kedua ratus seniorku memberanikan diri keluar dari asal usul mereka. Namun, ayahku tak pernah mempertanyakan keputusanku untuk meninggalkan negara bagian dan menuju kampus yang bahkan belum pernah kulihat. Dia berjanji akan membantuku sebisa mungkin.

Begitu mencapai usia cukup dewasa, aku bekerja mulai dari menulis artikel di kolom surat kabar, menjadi pramuniaga toserba, menghidangkan es krim di Dairy Queen, sampai menjadi pengawas kolam renang di The Y. Aku membanting tulang sebisanya supaya bisa meraih cita-citaku. Pada malam wisuda, aku ditunjuk untuk menyampaikan pidato perpisahan dan menerima sejumlah penghargaan berupa beasiswa. Ini semua, ditambah jumlah yang mampu dikirimkan ayahku setiap bulan, telah mengantarku sampai bulan April tahun keduaku, dan berita lewat telepon tadi.

Aku menceritakan keadaanku yang memprihatinkan itu kepada profesor favorit para mahasiswa karena bersedia menyediakan waktu bersama mereka yang sangat menggemari pengetahuan biologi seperti dia. "Pergilah ke Dekan Wanita," sarannya.

Dekan Wanita? Di universitas sehebat ini, apa arti seorang mahasiswa di tengah skema akbarnya?

Di luar dugaanku, perempuan itu ternyata mudah ditemui dan simpatik, namun juga skeptis. "Kecuali kau ingin keluar sebelum lulus atau menunda gelarmu sampai keadaanmu lebih stabil, kusarankan agar kau mengikuti kuliah musim panas. Kau tidak harus tinggal di asrama. Kau bisa mencari apartemen murah. Entah bagaimana kau hendak mengatasinya."

"Saya tidak mungkin keluar sebelum lulus. Tidak ada tempat untuk pulang, dan saya masih perlu mencari pekerjaan dan tempat tinggal. Selain itu, bila saya keluar sekarang, akan lebih sulit untuk memulainya lagi nanti." Di sela-sela kecemasanku itu aku seakan-akan mendengar suara ayahku ketika hidup ini terasa sulit: "Kita akan selalu berhasil mengatasinya." Ternyata memang benar.

"Oke," ujar Dekan itu. "Aku punya penawaran untukmu. Bila kau berhasil mengikuti kuliah musim panas sampai selesai, aku akan memberimu dana untuk biaya kuliah musim gugur dan memperbolehkanmu pindah ke tempat indekos. Kau memang harus membayar sewanya, tapi kau mungkin bisa menghemat biaya makan dan mencari pekerjaan."

Mencari pekerjaan sambil kuliah? Menghemat? Ini bukan hal asing bagiku, terutama selama enam tahun sebelum itu. Aku sangat bersyukur atas kesempatan untuk bisa meraih gelar, dan aku memahami tantangan yang diajukannya itu. Bila aku berhasil mengatasi sendiri keperluanku dalam empat bulan mendatang, maka aku layak mendapatkan kepercayaannya, ditambah dana biaya kuliah musim gugur yang akan diberikannya sebagai hadiah.

"Setuju," kataku. "Saya pasti akan berhasil mengatasinya."

Setelah menjalani ujian pada bulan Juni, aku naik kereta api ke New Jersey untuk berkunjung sejenak. Tempat usaha pigura milik ayahku memang rusak berat. Namun, sesuai sifatnya, dia telah membersihkan semua puing dan memperoleh pinjaman

dari bank untuk menggantikan miliknya yang tidak diasuransikan itu. Kemudian dia mempekerjakan tukang kayu untuk membuat apartemen itu bisa ditinggali lagi. Adik perempuanku tinggal bersama keluarga teman sekelas di SMA, sebagai imbalan menjaga anak mereka yang masih kecil dan membantu membereskan rumah. Aku terpaksa membeli pakaian musim panas lagi karena tidak membawanya serta ke Ann Arbor. Bertahun-tahun kemudian aku baru menyadari bahwa aku nyaris tidak memiliki dokumentasi masa lalu. Tidak ada lagi buku tahunan, foto keluarga, kenang-kenangan, karya seni, ataupun esai yang menghasilkan penghargaan.

Setelah kembali ke Ann Arbor pada musim panas, aku membersihkan apartemen dan menempati ruang bawah tanah seorang profesor yang sedang mengambil cuti panjang—tanpa membayar ongkos sewa. Aku juga bekerja di kafetaria asrama yang pernah kutinggali, mengikuti kuliah, dan memeriksa papan buletin kampus mencari peluang mengikuti eksperimen psikologi yang membayar dua puluh dolar kepada peserta di setiap studi yang dibuat oleh mahasiswa yang sudah lulus.

Selain itu, sepanjang masa kuliah itu aku menjual darahku sekali sebulan dengan harga tiga puluh dolar kepada tim penelitian medis yang membutuhkan darah segar, bukan yang disediakan bank darah. Di samping itu, aku tentu saja meminjam uang juga.

Tidak seperti bagi kebanyakan anak muda, masa kuliah bukanlah hal yang mengasyikkan bagiku. Setiap kali merasa sedikit menyesal, perasaan itu akan sirna begitu aku membandingkannya dengan apa yang telah kuperoleh dalam kedewasaan dan kegigihanku. Percaya diri dan keterampilan sangat berguna bagiku ketika aku kemudian dipekerjakan di bidang penelitian. Masa itu tak terhingga nilainya dalam menghadapi kesulitan hidup di masa mendatang. Selain

itu, aku juga diinspirasi dengan keyakinan tentang apa yang bisa diselesaikan apabila orang benar-benar sangat menginginkannya sehingga bersedia berjuang untuk itu.

Baru-baru ini aku dan suamiku memberikan bantuan berupa dana beasiswa yang diberikan setiap tahun, bukan kepada siswa senior SMA, melainkan kepada mahasiswa yang memasuki tahun terakhir menuju tingkat berapa pun, dan yang menerima pinjaman mahasiswa. Beasiswa yang tidak lazim ini mencerminkan tantangan Dekan Wanita yang diberikan kepadaku pada peristiwa kebakaran musim semi itu. Hal ini juga mencerminkan sikap ayahku dan suamiku.

“Tunjukkan dulu berapa banyak yang mau kaulakukan untuk memperoleh apa yang katamu kauinginkan, dan sesudah itu aku akan membantumu.”

Ann Vitale

Satu Langkah Lagi, Sayang

Langkah pertama mengikat orang pada langkah kedua.

—PEPATAH PRANCIS

Seandainya ada yang mengatakan kepadaku pada bulan Juni 2013 bahwa aku akan mengambil bagian dalam lomba maraton, aku pasti akan tertawa. Namun, 6 Oktober 2013 aku berdiri sebagai peserta, dengan medali mengalungi leherku.

Baik, ini memang bukan lomba 4.2K, dan aku lebih banyak berjalan daripada berlari. Tapi yang jelas, aku telah melakukannya.

Apakah aku sudah menyebutkan bahwa berat badanku 135 kg? Selain itu, aku juga mengidap penyakit asma, yang tidak begitu menjadi masalah karena aku menelan obat yang manjur. Aku juga belum menyebutkan bahwa aku menderita empat penyakit kegelisahan. Salah satunya, yaitu kegelisahan sosial, membuatku merasa takut setengah mati terhadap penilaian orang lain. Ya, aku tahu itu.

Namun, sekitar pertengahan Agustus, kuputuskan bahwa mendaftarkan diri untuk mengikuti lomba maraton 4.2K lokal bisa memotivasisku untuk menjaga kondisiku. Karena itu aku mendaftarkan diri dan mulai berjalan kaki dengan rajin.

Aku menceritakan keputusanku itu kepada segelintir orang saja—keluargaku dan beberapa orang lain yang bisa kupercayai.

Latihanku berjalan lancar sampai pertengahan September, ketika kinerjaku mulai memburuk dan aku terlambat capek untuk bisa melakukan banyak hal begitu meninggalkan kantor. Aku juga mempunyai tanggung jawab sebagai sukarelawati dalam lomba lokal lain. Akibatnya, aku semakin jarang berlatih jalan kaki, dan ini sungguh tidak baik.

Aku berhasil mengendalikan kegelisahanku sampai tiba saatnya mengambil nomor lomba. Aku terus bertanya-tanya apa gerangan yang akan dipikirkan para peserta dan sukarelawan lain. Aku tidak memiliki sosok seperti pelari pada umumnya.

Aku memang menerima nomorku tanpa kesulitan ataupun komentar, namun aku menghindari penghinaan yang bisa saja terjadi di meja pembagian kaus peserta. Sikap mereka memang sungguh baik karena menyediakan kenang-kenangan bagi setiap peserta, tapi mengingat bahwa takkan ada kaus yang cukup besar bagiku, aku menghindari meja itu dan cepat-cepat pergi dari situ. Hal itu membuatku mulai meragukan diri sendiri lagi. Apa gerangan yang kulakukan? Aku tidak pantas ikut serta. Lomba 4.2K merupakan “lomba populer” yang diikuti anggota keluarga dan anak-anak. Aku berani bertaruh seratus dolar bahwa tidak banyak orang gemuk ikut mendaftarkan diri.

Aku mendapat mimpi buruk hampir sepanjang malam sebelum lomba, yang BUKAN merupakan cara terbaik untuk mengawali hari perlombaan. Saat bangun dari tidur, aku nyaris memutuskan untuk tidak jadi ikut lomba. Namun, aku tidak ingin mengecewakan diri sendiri atau keluargaku. Setelah itu aku kembali berpikir untuk membatalkan niat itu saat menyadari bahwa aku lupa mencuci celana olahragaku yang terbaik. Toserba Walmart yang menjual celana seperti itu buka pukul 08.00. Lomba akan dimulai pukul 10.00, dan saat itu hampir pukul 09.00.

Aku kehilangan harapan lagi saat melihat cuaca. Matahari memang bersinar, tapi cuacanya masih cukup dingin. Aku menyadari bahwa dengan mengenakan pakaian yang tepat, aku akan baik-baik saja.

Sekuat apa pun aku berusaha berdalih, tak ada alasan bagiku untuk menyerah. Karena itu aku pergi ke Walmart, membeli celana dan baju kaus olahraga, kemudian menuju ke garis start.

Aku segera mendapati bahwa orang tidak begitu memedulikanku. Mereka terlambat fokus pada pengalaman sendiri. Hal ini memang menenteramkanku sedikit, tetapi tidak sepenuhnya. Begitu aku berbaur, para atlet sungguhan pasti akan heran melihat kehadiranku.

Namun, sudah terlambat untuk kembali. Karena itu aku mulai melangkah sambil mengenakan alat pendengar yang mengundang dengarkan musik dengan nyaring, supaya aku tidak mendengar komentar-komentar yang mungkin saja menyakitkan.

Dalam waktu singkat, betisku mulai terasa nyeri. Aku pasti kurang sering meregang otot, tapi aku terus melangkah. Ketegangan dan tidur yang kurang nyenyak juga meninggalkan dampak buruk. Sementara melihat orang-orang yang mendahuluiku, aku pun panik. Aku tidak mau menjadi peserta terakhir. Aku menarik napas dalam dan berkata kepada diri sendiri bahwa ini bukanlah lomba.

Hm, baiklah, ini MEMANG lomba. Namun, karena aku tidak punya peluang menjadi peserta yang pertama menyelesaiannya, satu-satunya hal yang penting adalah menyelesaiannya. Satu-satunya orang yang menjadi lawanku adalah diriku sendiri.

Kemudian terjadilah sesuatu. Saat mengendurkan otot, aku mulai menyadari bahwa orang-orang yang menyalipku menuju garis finis memberikan semangat kepadaku!

Sepanjang jalan terdapat pelari-pelari “sejati” yang mengangguk,

mengedipkan mata, dan menaikkan jempol kepadaku, seakan-akan hendak berkata, "Kerja bagus, jangan menyerah." Aku tidak memedulikan alasan mereka berbuat seperti itu. Apakah didorong rasa iba? Atau (kalau aku boleh berkata) karena kagum terhadap keberanianku berada di situ? Atau (lebih mungkin) sekadar karena sikap sportif? Semua ini tidak penting, karena sikap mereka membuatku merasa diterima. Sementara melangkah, aku terus berkata kepada diri sendiri, "Satu langkah lagi, Sayang." Kalimat inilah yang menjadi motoku pada tahun 2007, ketika aku mulai berjuang melawan penyakit kegelisahanku, termasuk depresi hebat yang diakibatkannya. Moto itulah yang sekarang kugunakan dalam upaya menjalani hidup. Ketika keadaan membuatku kewalahan atau tidak berjalan seperti yang kuharapkan, itulah yang kukatakan kepada diri sendiri: Satu langkah lagi, Sayang—sebab setiap langkah membawamu lebih dekat ke sasaran.

Aku lalu terus melangkah maju, satu demi satu. Akhirnya aku melihat tenda besar dekat garis finis. Aku berusaha melangkah lebih cepat, tapi aku sudah sangat letih dan lapar.

Ketika garis finis semakin dekat, semakin banyak pula orang berderet di tepi jalan sambil bertepuk tangan dan menyemangati para peserta. Tak pernah kusangka bahwa aku akan begitu bersyukur melihat mereka semua.

Akhirnya garis finis tinggal beberapa meter dariku. Aku mulai berlari. Begitulah caraku mencapai garis finis, berlari dengan sisa energi yang ada.

Begitu melintasi garis, aku mendengar seseorang memanggil namaku. Aku pasti akan mengenali suara itu di mana pun—suara saudariku, yang berdiri bersama ayahku dengan wajah berseri-seri. Aku tidak sendirian lagi.

Kemudian aku mendengar namaku disebut lewat pengeras

suara, sementara mereka mengumumkan nama semua peserta yang berhasil masuk, dan aku merasa bangga luar biasa. Tepuk tangan sekali lagi bagi salah satu petugas radio lokal yang bertugas sebagai penyiar, dan lomba dinyatakan selesai.

Aku berhasil melakukannya. Aku berani mendaftarkan diri. Aku punya keberanian untuk tampil dan berpartisipasi dengan orang-orang lain. Aku melakukannya dengan bangga.

Dengan catatan waktu 55 menit, aku tidak tergolong peserta paling lambat atau cepat. Namun, itu tidak penting. Aku lebih cepat daripada diriku yang tidak mau bangkit dari sofa.

Telah kупutuskan bahwa tahun depan aku akan BERLARI dalam lomba maraton 4.2K.

Genevieve Gosselin

Punya Belas Kasihan

Kekuatan akan timbul dari hati, kemudian berkembang dan layu dalam bentuk benih di hati orang lain.

—MIKHAEL DOMINICO

Ketika tiba-tiba suami yang sudah kunikahi selama 42 tahun meninggal, aku menjadi janda tanpa asuransi. Tagihan mulai menumpuk. Sudah lebih dari dua puluh tahun berlalu sejak aku menjadi guru, dan gagasan kembali mengajar membuatku ketakutan setengah mati. Aku memperoleh penghasilan kecil dengan mengajarkan seni pertamalan di perguruan tinggi komunitas lokal. Namun, jumlah mahasiswa sering kali terlampau sedikit sehingga kuliah pun sering dibatalkan.

Ketika rekan staf pengajar bertanya apakah aku tertarik mengajar di tempat penampungan laki-laki tunawisma dan mengatakan bahwa kebanyakan dari mereka adalah penjahat, aku takut. Ketika aku diberitahu bahwa ini boleh jadi merupakan tantangan terbesar dalam hidupku, aku merasa tak bakal sanggup melakukannya.

Selama beberapa minggu berikutnya, keadaan finansialku pun memburuk. Saat aku nyaris kehilangan rumah dan mobilku, aku memutuskan kembali bekerja dan mengalahkan rasa takutku, langkah demi langkah. Pada usia 77 tahun, aku bertanya-tanya di mana

gerangan aku bisa mendapatkan pekerjaan yang bisa membantuku melunasi tagihan. Langkah pertama adalah menyingkirkan rasa takutku dan menghubungi perguruan tinggi dan bertanya apakah masih ada lowongan pekerjaan mengajar bagiku. Saat diwawancara, aku diberitahu, "Anda orang tepat yang kami butuhkan untuk pekerjaan ini."

Aku bergumul memikirkan apa saja yang mungkin terjadi. Segudang pertanyaan "bagaimana kalau" memenuhi benakku. Bagaimana kalau aku diserang dan diperkosa? Bagaimana kalau aku dipukuli? Bagaimana kalau aku gagal sebagai pengajar? Namun, aku tahu bahwa aku harus mencobanya. Aku berkendara menuju daerah kumuh tempat penampungan itu berada. Aku mengemudikan mobil ke jalan masuk dan melihat beberapa lelaki melangkah keluar dari bawah pepohonan dengan menyandang ransel. Apakah mereka tinggal di hutan? Bagaimana mereka bertahan hidup? Apa yang akan mereka pikirkan tentang diriku?

Perlahan-lahan aku melangkah ke tangga yang mengarah ke pintu ganda. Jantungku berdebar kencang ketika orang-orang tadi berjalan di belakangku. Pengamanan di situ cukup ketat. Seorang petugas berdiri di balik pintu yang terkunci, dan menggunakan tongkat pendeksi logam saat orang-orang itu memasuki kawasan. "Inikah tempat yang harus kudatangi?" tanyaku kepada diri sendiri. Saat mendengar pintu tertutup di belakangku, aku begitu ketakutan hingga terpaksa menggunakan kamar kecil. Seorang penjaga menemaniku ke sana. Aku merasa seperti penjahat yang tidak bisa dipercaya untuk buang air kecil sendirian.

Sebuah pertanyaan terus membuatku bertanya-tanya. Apakah aku hendak terus bekerja di balik tembok-tembok ini, atau membiarkan rasa takut menguasaiku dan melupakan pekerjaan ini? Jawabannya tidak segera datang. Aku tidak tahu apakah pekerjaan

ini didorong rasa ingin tahu, kebutuhan untuk bekerja, atau kerinduanku untuk mengajar. Namun, aku berhasil menyelesaikan tugas mengajar yang berlangsung tiga jam itu, dan semakin dilingkupi perasaan campur aduk karena jawaban-jawaban sopan atas semua pertanyaan yang kuajukan.

“Ada yang tahu cara menanam umbi bunga tulip?”

“Ya, Bu,” jawab seorang laki-laki yang duduk di ujung meja. “Nenekku punya kebun indah. Aku ingin menanami kebun kalau sudah keluar dari sini nanti.” Dia tersenyum.

“Apa arti kebun yang bisa menyokong hidup?” tanyaku.

Seseorang di bagian belakang kelas menjawab, “Aku tahu, Bu. Artinya menanam bahan makanan sendiri untuk menghidupi keluarga.”

Selama tiga minggu berikutnya, orang-orang ini mulai berbagi kisah pribadi, dan aku mendengarkan. Masing-masing pernah mengalami nasib buruk termasuk kehilangan pekerjaan dan perceraian. Beberapa bahkan pernah melakukan kejahatan. Ada juga yang pernah dipenjarakan karena berkendara di bawah pengaruh alkohol. Tes untuk mendeteksi keadaan mabuk atau mengidap HIV kerap dijalankan. Sekelompok veteran tanpa pekerjaan yang sudah kembali dari Afghanistan dan Pakistan tinggal di tempat penampungan itu. Bersama begitu banyak orang tanpa pekerjaan dan nyaris tanpa harapan untuk masa depan mereka, aku melupakan semua rasa takutku. Orang-orang ini tidak mempunyai tempat tinggal serta keluarga, dan sudah lama tidak melihat anak-anak mereka. Aku pun mulai berbagi kisahku kepada mereka. Dalam waktu singkat kami sudah membentuk pertalian. Ketika semakin banyak orang ikut bergabung, penjaga tua itu mulai lebih waspada demi keselamatanku. “Kami akan menjaga Anda, Bu Anita,” dia sering berkata. “Takkan ada yang menyakiti Anda.”

Ketika aku bercerita tentang anjingku yang jatuh sakit dan terpaksa disuntik mati, aku dikejutkan Alan, seorang ilmuwan tanpa pekerjaan, yang bangkit berdiri dari kursinya dan menghampiriku dengan lengan terbuka. "Anda akan baik-baik saja, Bu Anita," hiburnya sambil memelukku. "Kami semua akan mendoakan Anda." Terry, seorang pensiunan veteran, memberiku sekuntum bunga liar yang dipetiknya di hutan. "Kami menyayangi Anda. Anda punya belas kasihan," ujarnya.

Saat Sersan Satu Glen mendengar tentang kebutuhanku akan uang dan makanan, dia berjalan tiga kilometer ke pasar terdekat pada suatu sore. Dengan kupon makanan miliknya, dia membelikan sebongkah roti, sekaleng mentega, selusin telur, dan daging ayam mentah untukku. "Di bawah pengawasanku Anda tidak perlu kelaparan," ujarnya tersenyum.

Suatu hari seusai mengajar, aku menemukan selembar \$100 kusut yang diselipkan di halaman pertama buku panduan guru milikku. "Siapa yang memberikan ini kepadaku?" tanyaku dengan air mata berlindung.

"Baca saja kartunya," jawab seseorang dari belakang kelas.

Dengan jemari gemetar aku membuka lipatan kertas tisu berisi tulisan:

"Tak ada yang mampu menyentuh keindahan jiwamu.
Tak ada yang mampu merampas kasih dari hatimu.
Tak ada yang mampu menghentikan mereka yang
memedulikanmu.
Dari Keluargamu."

Aku menyeka air matakku. "Kalian semua ada di hatiku," kataku kepada mereka semua. "Di sinilah tempatku."

Adakalanya orang lain bisa melihat hatimu dan siapa dirimu sebenarnya. Kau hanya perlu menemukan keberanian dan percaya bahwa kau bisa berkembang bersama orang-orang yang kau takuti.

Anita Stone

Kekuatan di Dalam Suara Anak

Apabila seseorang tidak berjalan seirama dengan rekan-rekannya, boleh jadi ini karena dia mendengarkan ketukan pemain drum yang lain. Biarkan dia melangkah sesuai musik yang didengarnya, tanpa memedulikan irama maupun jaraknya.

—HENRY DAVID THOREAU

Suasana hari pada musim panas itu seperti biasa. Warga berlalu lalang di jalan utama, sepeda berseliweran menembus lalu lintas, kafe dan kedai minum ramai dikunjungi orang hingga tumpah ruah ke trotoar, dan para pelanggan bersantai melewatkannya sore pada Jumat tenang itu.

Hari itu kami juga biasa-biasa saja, seperti keluarga yang sibuk mengurus pelajaran sekolah anak, tagihan, karier, menghadiri pesta ulang tahun yang tak ada habisnya, kekurangan tidur, dan berkencan sesekali.

Namun, semua itu hancur luluh karena sepatah kata: autisme. “Putra Anda mengidap autisme,” ujar sang psikolog anak, yang tidak bersikap lembut ataupun bersympati saat menyampaikan berita yang menampar dan membuat kami terpuruk hampir sepanjang tahun itu. Kusangka aku telah mempersiapkan diri untuk saat ini. Lagi pula, sudah lama juga kami curiga bahwa perilaku Casey,

putra bungsu kami, tidak seperti anak lain pada umumnya. Pada usia tiga setengah tahun, dia anak yang penuh kasih sayang, ceria, dan cerdas. Namun, setelah mengucapkan dua atau tiga kalimat, bicaranya agak tersendat. Adakalanya di tengah mengucapkan atau mengerjakan sesuatu, dia terpaksa mengulanginya beberapa kali. Dia juga mengalami kesulitan dengan keterampilan motorik, masalah dengan pencernaan maupun pola tidurnya, di samping beberapa masalah perilaku lain—hal-hal yang di kemudian hari kami ketahui berkaitan dengan ASD (*autism spectrum disorder* atau kelainan spektrum autisme).

Namun, ketidakmampuan Casey untuk berkomunikasi penuh dan lancarlah yang paling merisaukan kami. Rasanya begitu kejam sekaligus ironis apabila putra kami tidak memiliki apa yang dimiliki anggota keluarga lain dengan berlimpah. Ayahnya menguasai beberapa bahasa, pakar tiga bahasa Eropa, dua dialek Indian, bahasa Inggris, dan sedikit bahasa Swahili—tanda masa kanak-kanak yang dilalui di tiga benua. Putra sulungku pun cukup berhasil di sekolah yang menggunakan dua bahasa (Prancis-Inggris), sedangkan aku sendiri berprofesi sebagai penulis. Kosakata kami berlimpah dan kami mempergunakannya secara serampangan tanpa perlu berpikir keras.

Namun, semua itu akan berubah.

Dalam waktu singkat kami menyadari bahwa apa yang dilakukan anak-anak lain berdasarkan intuisi—misalnya tata bahasa, ucapan tak langsung, bahasa tubuh—harus dipelajari Casey seakan-akan mempelajari bahasa kedua. Hanya saja, ini akan menjadi bahasa pertamanya. Pelajaran pun dimulai dengan ketat—bagi kami semua sebenarnya. Seorang terapis bicara datang ke rumah kami dua kali sepekan selama satu jam. Dia mengajari kami menumpuk balok, kegiatan yang sebelum itu kami anggap

sepele. Satu per satu dia menata potongan demi potongan yang suatu hari nanti kami harap bisa menjadi sarana putra kami untuk menemukan dan mengekspresikan diri.

Sementara kehidupan kami terus berjalan membentuk rutinitas menyenangkan walaupun cukup sibuk, diselingi kunjungan ke dokter dan sesi terapi di tengah kesibukan rumah tangga, aku menyadari bahwa ketika Casey mulai menemukan suaranya, aku justru kehilangan suaraku.

Seperti yang diketahui setiap penulis sekaligus orangtua dengan anak-anak kecil, sungguh tidak mudah bagiku menemukan ketenangan tiap hari untuk istirahat sejenak, kemudian menulis. Mempunyai anak dengan kebutuhan khusus membuat hal itu nyaris mustahil.

Dengan cepat waktuku untuk menulis berubah menjadi waktu untuk mengantar Casey ke berbagai spesialis, mempelajari misteri autisme, membedakan pengobatan tradisional dengan ilmu kedokteran, merencanakan struktur rumit sistem pemeliharaan kesehatan yang dibiayai masyarakat, serta memenuhi kewajiban pajak disabilitas. Semua ini harus dijalankan sambil memastikan agar kedua putra kami memperoleh perhatian penuh dan asuhan yang dibutuhkan anak kecil. Suamiku pun tidak kalah sibuknya. (Bagaimana mungkin kau tidak mencintai laki-laki yang saat mendengar anaknya mengidap autisme, lalu belajar dan meraih sertifikat di bidang Analisis Perilaku?) Bagaimanapun juga, sekadar bertahan sudah merupakan tantangan serius bagi kami.

Di pihak lain, Casey tumbuh besar dengan baik. Dengan adanya TK terintegrasi, asisten edukatif cerdas, serta guru-guru yang penuh perhatian, dia terus tertantang dan disibukkan setiap hari. Bahkan malam hari dan akhir pekan pun terisi kegiatan terapi, pelajaran, dan tamasya sosial.

Setelah satu tahun, ucapannya yang pendek-pendek sudah berkembang menjadi kalimat dengan lima atau bahkan delapan kata. Adakalanya dia bahkan bisa digolongkan anak “ceriwis”. Tata bahasanya memang masih berlepotan, dan dia jarang mampu mengungkapkan hal-hal abstrak (ide, pikiran, atau benda yang saat itu tidak berada di lingkungan sekitarnya). Namun, kata-katanya mengalir lancar tidak tersendat, dan biasanya hal yang hendak dikomunikasikannya akan keluar dengan jelas.

Mengamati aliran percakapan Casey sungguh menggetarkan. Mendengar kata-kata, kalimat, atau gagasan meluncur dari bibirnya, berbulan-bulan setelah diajar, dilatih, dan mempraktikkannya dengan cara metodis, menghasilkan tepuk tangan meriah dari keluarga dan senyum kemenangan di wajah Casey. Dia tahu dia berhasil melakukannya. Tak pernah kusangka aku bisa begitu gembira mendengar kata ganti, komposisi subjek-kata kerja-objek yang dipilih dengan tepat. Namun, memang begitulah halnya dengan autisme. Kata-kata bagaikan batu permata yang berjatuhan dari mulut anak—masing-masing sangatlah berharga.

Sudah cukup jelas bahwa tonggak perkembangan Casey takkan pernah dipetakan dalam bentuk grafik pencapaian yang secara perlahan namun pasti terus menanjak, seperti kebanyakan anak lain. Perkembangannya bisa saja tertinggal atau justru melejit mendadak tanpa terduga. Sebagai contoh, sementara Casey kesulitan menjawab pertanyaan sederhana seperti: “Apa kau bersenang-senang hari ini?” dia juga dengan mudah bercerita tentang semua tempat perhentian sejumlah besar rute bus di kota—and melihat bentuk segi enam dari jarak 300 meter.

Ini dia anak yang pada usia dua setengah tahun pernah membuat kami tercengang karena mampu menebak angka peti besi di hotel, jauh sebelum dia mampu menjawab pertanyaan, “Siapa

namamu?” atau “Berapa umurmu?” Pada usia lima tahun sekarang ini, adakalanya dia masih berlutut mencari jawaban tepat bagi pertanyaan-pertanyaan ini (atau terlihat bingung bahwa jawabannya ternyata relevan dengan sesuatu). Autisme merupakan gabungan membingungkan dari perkembangan kecerdasan dan kelambatan. Orang tidak pernah tahu mana yang akan muncul suatu saat tertentu. Di tengah semua inilah Casey berada.

Sementara dia berjuang keras menemukan suaranya langkah demi langkah mengikuti jalannya sendiri, kami merasa diberkati, bangga, sekaligus kehabisan tenaga atas kerja keras dan pencapaiannya. Perjalannya telah menjadi perjalanan kami juga.

Aku takkan pernah mampu memperkirakan jalan ini sebelumnya. Namun, aku sudah menapakinya dengan tekad bulat, sukarela, serta dengan anugerah dan ucapan syukur. Ketika mata-mu terbuka memandang dunia anak-anak dengan tantangan fisik maupun mental—jumlah mereka begitu banyak—maka kau takkan pernah memandang dengan cara yang sama lagi. Kau akan menyingkirkan konsep seperti “normal” atau “biasa” dan memeluk segala kemungkinan bagaikan agama. Tak seorang pun bekerja lebih keras daripada anak yang harus berjuang keras agar bisa berjalan, bicara, atau makan. Namun, mereka melibatkan dunia ini dengan gaya bermain, penuh kasih sayang, dan dengan keterbukaan yang menakjubkan.

Selama beberapa waktu aku telah kehilangan suara, atau lebih tepatnya, kehilangan waktu untuk mengutarakannya sesuai keinginanku. Namun, kebutuhan telah perlahan-lahan memberi suaraku jangkauan yang lebih luas, mendalam, dan kuat, di samping kedepihan serta pemahaman mendalam.

Demikianlah suara Casey yang muncul dengan indah telah mengganti suaraku juga. Ini sungguh positif. Anehnya, belakangan

ini aku mendapati bahwa tulisanku sering kali mencerminkan perkembangan pesat Casey. Saat bermunculan, ide-ide dan kisah-kisahnya tidak lagi berkembang perlahan dan berangsur-angsur hingga rampung, tetapi meluncur dengan cepat.

Aku akan menerima keadaan seperti seharusnya, lalu bersantai dalam perjalanan perkembanganku sementara membantu Casey melanjutkan perjalanannya.

Kathleen O'Grady

Perjalanan Menuju Kesembuhan

Ubahlah luka-lukamu menjadi kebijakan.

—OPRAH WINFREY

Pada suatu hari cerah di bulan Juli, adikku Terry tewas saat sedang berusaha menebang pohon. Dia tewas seketika akibat cedera otak. Dalam sekejap mata aku telah kehilangan adik laki-laki.

Sementara berduka, aku ingin memberikan penghormatan untuk mengenang hidup adikku. Aku mendaftarkan diri ke akademi ilmu perawatan, lulus dengan nilai baik, dan bahkan masuk Daftar Mahasiswa Terbaik. Pada tahun kuliah pertama, aku mulai bergantian mengemudikan mobil dengan Jeanne, salah satu instruktur ICU. Sementara berkendara delapan puluh kilometer sehari, kami saling berbagi kisah keluarga. Kujelaskan bagaimana kematian Terry telah memengaruhi keputusanku untuk kembali ke bangku kuliah. Aku begitu takut membayangkan harus menangani pasien yang menderita cedera otak. Jeanne menyimak dengan sungguh-sungguh dan tampak bersympati padaku.

Pada hari sebelum bertugas di ICU pada tahun terakhir kuliah, Jeanne—instruktur sekaligus teman seperjalanan dengan mobil—menugasku untuk menangani pasien dengan cedera di kepala.

Sambil membayangkan apa yang bakal kuhadapi, aku berdoa dalam hati memohon pertolongan. Aku tidak boleh membiarkan pengalaman pribadiku menghalangiku memberi pasien ini perawatan sebaik mungkin.

Saat memasuki ruang ICU, aku mendengar bahwa pasienku sedang menjalani pembedahan kedua untuk meringankan tekanan yang diakibatkan oleh gumpalan darah beku di otaknya. Para dokter memberinya peluang tipis untuk mampu bertahan hidup. Terry sama sekali tidak memperoleh peluang seperti pemuda ini. Pasien yang satu ini berjuang mempertahankan hidup, dan aku akan melakukan apa pun semampuku untuk menolongnya. Aku berdoa bagi pasienku dan juga keluarganya yang sedang berada di ruang tunggu.

Spanjang sore dan malam itu aku mempelajari kartu pasien. Namanya Sam, usia sembilan belas tahun, dan anak bungsu keluarga besar. Yang mengerikan, kecelakaan yang dialaminya sangat mirip dengan yang menimpa Terry. Pemuda ini bekerja bagi perusahaan pemangkasan pohon, dan sementara dia masih terikat dengan sabuk pengaman, sebuah dahan jatuh menimpa kepalaunya. Dia tergantung dalam keadaan terbalik selama hampir satu jam sebelum diturunkan dari situ. Tulang tengkoraknya retak dengan gumpalan besar darah beku di otaknya. Sebuah alat terpasang untuk meringankan sekaligus mengukur tekanan di dalam tengkoraknya. Sebuah ventilator membantunya bernapas, dan sejumlah slang terpasang di pembuluh darahnya, termasuk kateter urine. Dia telah menerima doa permilyakan terakhir hingga dua kali.

Keesokan harinya, tepat sebelum fajar menyingsing, aku bertemu Sam untuk pertama kalinya. Kepalanya dibebat perban, dia tidak bereaksi, sedangkan sosok jangkungnya terbaring diam.

Kedua lututku lemas, tapi aku sudah mengetahui setiap detail

kondisi fisiknya, pengobatan, prosedur penanganan, dan alat-alat monitornya. Di ruang ICU, detail-detail ini berpengaruh atas hidup mati seseorang.

Aku pasti bisa, kataku kepada diri sendiri. Seluruh kerasku selama ini akan diuji pada hari dan pasien ini. Aku meletakkan tangan di lengan Sam.

“Selamat pagi, Sam. Aku perawat yang bertugas mengurusmu hari ini. Namaku Nancy.” Aku memberitahukan hari, tanggal, dan waktu kepadanya, termasuk cuaca di luar. Sementara merawatnya dengan lembut, aku terus berbincang dengannya. Tidak ada reaksi.

Di ruang tunggu, aku menghampiri seorang perempuan yang tampak letih, lalu memperkenalkan diri kepada ibunda Sam. Dia menceritakan segala sesuatu tentang Sam dan keluarganya. Aku memintanya membawakan radio untuk mempermudah mendengarkan musik favorit Sam. Juga foto-foto keluarga yang dapat ditempelkan di seputar tempat tidur yang mudah terlihat. Aku menyampaikan rencanaku untuk menstimulasi Sam, dengan harapan dapat membantunya keluar dari koma. Perempuan itu senang bisa ikut membantu.

Setiap hari kami menjalankan rencana tadi. Aku bicara kepada Sam dan memainkan musik favoritnya. Sementara menyelesaikan semua tugasku, aku bercerita kepadanya tentang perubahan warna dedaunan di luar, serta tentang apel dan sari apel yang dijual di sepanjang pinggir jalan. Tidak ada reaksi. Sungguh memprihatinkan melihat anak muda ini tetap diam seperti itu.

Suatu hari, ketika berusaha dengan susah payah memasukkan tungkai kakinya yang berat dan panjang itu ke dalam pipa piama, aku berkata kepadanya, “Sam, bagus sekali kalau kau bisa membantuku. Bisakah kau mengangkat kakimu?” Tungkai kakinya naik sepuluh senti lebih dari kasur. Aku berusaha tetap tenang.

“Terima kasih, Sam. Bisa kauangkat kaki yang satu lagi?” Dia melakukannya! Ternyata dia mampu mendengar dan mengikuti perintah. Dia masih memiliki gerakan timbal balik. Namun, dia masih belum sepenuhnya atau membuka mata.

Keesokan paginya, aku diberitahu bahwa malam itu Sam mulai bernapas sendiri di samping bantuan ventilator. Saat menghamirinya, aku meletakkan tangan di dalam genggamannya dan memberitahukan bahwa hari itu aku bertugas merawatnya. Sam meremas tanganku! Aku memegang tangan yang satu dan meminta dia meremasnya juga. Dia melakukannya. Sepanjang hari itu aku memberikan dorongan kepada Sam. Menjelang sore, dia sudah sepenuhnya bernapas sendiri dan tidak membutuhkan ventilator itu lagi.

Namun, matanya masih terpejam. Ketika aku merawatnya kesokan harinya, Sam menoleh mengikuti suaraku, di mana pun aku berada. Aku mengajak ibunya masuk ruang ICU. “Sam,” kataku saat wajahnya menoleh ke arahku. “Ibumu ada di sini.” Setetes air mata membasahi pipinya. “Sam,” ulangku sambil berdiri di belakang ibunya, “ibumu ada di sini. Bukalah matamu.” Kami memperhatikan bagaimana dia berusaha keras membuka kelopak matanya. Kemudian terbukalah matanya. Dia memandang ke arah suaraku. “Sam,” kataku, “pandang ibumu.” Tiba-tiba saja dia mulai mengenali sang ibu dan terisak-isak. Aku menurunkan pagar pengaman di sisi tempat tidurnya supaya ibu dan anak itu akhirnya bisa saling berpelukan.

Sam terus mengalami kemajuan dengan cepat, dan tidak lama kemudian dia dipindahkan dari ruang ICU ke unit rehabilitasi.

Beberapa minggu kemudian, sementara melangkah di unit rehabilitasi, aku mendengar seseorang memanggil namaku. Ternyata ibunda Sam. Kami berpelukan. Perempuan itu tersenyum. Aku

juga melihat seorang pemuda tampan dan jangkung berdiri di sampingnya. Kepalanya yang sebelum itu dicukur gundul sudah mulai ditumbuhinya rambut cepak, sehingga bekas-bekas lukanya agak tertutup.

“Hai, Sam, apa kabar?” kataku.

Sam menelengkan kepala dan bicara patah-patah. “Sepertinya aku mengenal suaramu.”

Kerongkonganku tercekat sehingga hanya mampu berkata, “Aku salah satu perawatmu di ICU.”

Dengan terbata-bata dia berkata, “Kau adalah Nancy. Ibuku bercerita banyak tentang dirimu.”

Yang berdiri di depanku ini adalah keajaiban sejati. Selama dua minggu hidupku terjalin dengan kehidupan Sam, sementara kami masing-masing mengalami kesembuhan ajaib.

Suatu hari, sementara aku dan Jeanne berkendara ke kampus, aku memberanikan diri bertanya mengapa dia memberiku kejutan tak menyenangkan dengan memberiku tugas menangani pasien dengan cedera kepala, padahal dia sudah tahu pengalamanku. Dia menjelaskan bahwa dia memercayai keterampilanku di bidang perawatan, dan juga karakterku. Dia ingin aku menghadapi rasa takutku sementara dia masih ada untuk mendampingi dan mendukungku. Aku sangat tersentuh dengan kebaikannya itu.

Beberapa bulan kemudian, aku menerima rangkaian bunga dari keluarga Sam. Di kartu ucapan tertulis, “Untuk Malaikat kami!” Sementara bersama-sama menapaki jalan menuju kesembuhan, aku dan Sam memiliki malaikat pelindung yang menjaga kami.

Nancy Emmick Panko

Amplop Pengharapan

*Tanpa musim dingin, musim semi takkan
terasa begitu menyenangkan.*

*Jika kita tidak merasakan sekelumit kemalangan,
kelempahan takkan terasa begitu indah.*

—ANNE BRADSTREET

Aku menangis saat membuka amplop yang kuterima dari seseorang yang belum pernah kujumpai. Selembar cek jatuh dari dalamnya. Jumlahnya sangat besar, dan inilah cek pertama dari sekian banyak cek yang kuterima dari orang-orang yang mendengar kabar tentang kebakaran yang kami alami.

“Bukankah kau senang menulis,” kata temanku. “Kau seharusnya menulis tentang kebakaran yang kaualami itu.”

“Aku penulis kisah humor yang menginspirasi,” sahutku. “Tidak ada yang lucu ataupun menggembirakan dalam kisah tentang bisnis yang terbakar ludes atau melihat impian seumur hidup termasuk mata pencarianmu terbakar habis.”

Kebakaran hutan telah melanda kawasan kami, membakar habis berhektar-hektar lahan, menghanguskan ratusan pohon, merusak rumah kami, dan menghancurkan perusahaan galangan kapal milik suamiku.

Temanku berkata, “Sebelum ini kau sudah mengalami beberapa

tragedi, dan kau selalu menemukan sisi positif setiap keadaan yang bisa kautuangkan dalam tulisan—misalnya karier putramu, kebutaanmu, kecelakaan serius, atau penyakit kronis. Kau telah menemukan sisi humor dan pelajaran yang bisa menginspirasi dalam semua situasi tadi.”

“Tapi tidak dengan yang satu ini,” tukasku. “Ini terlalu berat. Kami memang sudah sering mengalami pukulan, tapi kali ini kami takkan mungkin bisa bangkit lagi. Kami sudah kalah.”

Pengantian yang kami terima dari pihak asuransi sama sekali tidak memadai. Tadinya kami percaya agen kami tahu apa yang kami butuhkan. Lagi pula, siapa sih yang membaca jaminan polis mereka dengan teliti? Seharusnya kami membacanya dengan teliti. Kami menderita kerugian sebesar \$300.000 dalam bentuk mesin, peralatan, dan properti. Namun, kami hanya memperoleh penggantian yang sangat kecil, dan untuk itu pun kami perlu menyewa pengacara. Sebagian besar penggantian yang kemudian kami peroleh telah digunakan untuk membayar honor si pengacara.

“Tabungan kami sudah ludes,” kataku kepada teman tadi. “Kami bahkan menggunakan kartu kredit untuk membeli makanan dan membayar tagihan. Kami tidak punya uang untuk membangun kembali. Aku tidak bisa bekerja, sedangkan suamiku sudah berusia enam puluh tahun. Siapa pula yang mau mempekerjakannya? Bagaimana kami bisa mulai dari awal lagi? Di samping itu, kami juga telah kehilangan pusaka keluarga dalam kebakaran itu, selain koleksi barang antik yang kami kumpulkan sepanjang hidup, termasuk sepuluh kapal kayu antik. Begitu banyak benda yang lenyap itu takkan pernah bisa tergantikan. Tidak, tak ada hal positif yang bisa diperoleh dari malapetaka ini. Aku takkan pernah melihat kebaikan datang dari sana, dan aku takkan pernah menulis tentang hal itu.”

Kemudian tibalah cek itu, yang pertama dari banyak cek berikutnya. Cek kedua datang dari seorang nenek yang tinggal tiga negara bagian jauhnya dari kami. Tiga puluh tahun lalu, rumahnya terbakar habis, dan seseorang yang tak dikenal memberi dia \$200. Karena itu dia ingin membala jasa dengan membantu orang lain. Orang itu adalah aku. Aku kembali menangis. Sejak itu aku begitu sering menangis hingga tak terhitung, sementara cek demi cek berdatangan sepanjang tahun yang baru lalu ini. Ada yang datang dari tetangga, mantan majikan, teman-teman sekolah, para dokter kami, bisnis lokal, kerabat yang sudah lama tak berjumpa, dan anggota keluarga teman-teman kami. Gereja setempat memberi kami makanan dan uang, bahkan gereja-gereja dari negara bagian lain pun mengirimkan uang kepada kami. Teman-teman bercerita kepada teman mereka, sedangkan sebuah majalah yang pernah kami minta untuk mengiklankan bisnis telah menerbitkan kisah tentang kehilangan yang kami alami itu. Orang-orang yang pernah membaca bukuku atau terbantu oleh badan amal yang kudirikan juga mengirimkan bantuan kepada kami. Kami menerima sumbangan dan juga kata-kata penghiburan dari hampir setiap negara bagian. Aku sangat terkejut saat menerima panggilan telepon dari orang tak dikenal di Hawaii.

Begitu banyak para musisi teman putra kami menawarkan diri untuk mengadakan konser amal, hingga anak kami terpaksa menolak sebagian besar dari mereka. Dia lalu mengorganisasi dua acara penggalang dana yang berlangsung sepanjang hari, dengan musik yang dimainkan sepuluh *band*. Masyarakat komunitas kami juga datang untuk mendukung kami. Air mataku kembali bercucuran.

Andaikata kami tidak menerima sumbangan sebesar itu dari begitu banyak orang, kami pasti akan menyatakan diri bangkrut

dan berputus asa. Namun, ratusan orang ternyata bersemangat menolong kami, percaya bahwa kami akan mampu mengatasi bencana ini. Keyakinan mereka menginspirasi kami. Kami mulai percaya bahwa kami akan mampu bangkit dari abu dan mulai dari awal lagi. Kami memutuskan akan melakukan apa pun yang diperlukan untuk mengatasi kemunduran ini. Dibutuhkan kerja keras tujuh hari dalam sepekan, adakalanya bahkan bekerja empat belas jam sehari, selama lebih dari setahun. Keadaan kami memang belum pulih sepenuhnya, tetapi target sudah hampir tercapai. Selain itu, kami berhasil menghindari kebangkrutan.

Boleh jadi kami takkan pernah bisa menjalani gaya hidup seperti sebelumnya. Lagi pula, kami sudah menghabiskan sebagian besar hidup kami untuk mencapai taraf hidup sebelum terjadi kebakaran itu. Namun, akhirnya harus kuakui bahwa di balik awan gelap masih ada terang cahaya. Kami menyadari bahwa di dunia ini terdapat jauh lebih banyak orang baik hati dan dermawan daripada yang kami sangka. Selain itu, kami sekarang juga merasakan belas kasihan baru terhadap para korban kebakaran, dan berusaha membantu mereka sebisa kami.

Sekarang kami percaya bahwa dengan tekad bulat serta bantuan sahabat-sahabat baik dan bahkan orang-orang tak dikenal, apa pun mungkin terjadi. Kami berusaha keras berbagi kepercayaan ini dengan orang-orang lain yang mungkin sedang berkecil hati.

Kisah tentang Thomas Edison menyalakan kembali pengharapan kami. Pada usia 67 tahun, setelah menanam setiap sen yang dimilikinya (termasuk sepuluh tahun kerja keras) demi penemuan tertentu, seluruh laboratorium, catatan, dan eksperimen Edison musnah akibat kebakaran. Jumlah yang diasuransikannya hanya mencakup sepuluh persen dari nilai benda-benda yang terbakar habis. Namun, Edison memandang puing-puing itu dan berkata,

“Di dalam bencana terdapat nilai yang sangat besar. Seluruh kekeliruan kita telah terbakar habis. Syukur kepada Tuhan kita bisa mulai lagi dari awal.”

Tiga minggu sudah kebakaran itu, Edison berhasil menciptakan gramofon pertama. Kehidupannya membuktikan bahwa hal baik bisa datang dari situasi buruk, dan tiada yang mustahil bagi orang-orang yang percaya.

Marsha Mott Jordan

Jalan yang Jarang Dilalui

Jalan keluar terbaik adalah dengan melaluinya.

—ROBERT FROST

Musim semi di dataran bersemak komunitas Anza, California, pada Sabtu itu terasa sejuk dan cerah. Suamiku Steve berencana menerbangkan pesawat terbang layangnya yang baru dicat. Sore itu dia berkendara menuju landasan darurat komunitas kami di Lake Riverside Estates.

Dari balik jendela rumah kaca, kami bisa memandang lepas ke landasan di bawah. Sementara aku bersama keempat anak kami memperhatikan Steve menjalankan pesawatnya ke arah timur, kemudian berbalik ke barat, kami melambaikan tangan, dan setelah itu anak-anak melanjutkan makan siang mereka. Namun, entah mengapa aku terus memperhatikan sementara Steve berusaha meningkatkan ketinggian pesawat, kemudian terbang datar dan hilang dari pandangan. Sesaat kemudian aku melihat debu mengepul di belakang mobil-mobil di sepanjang landasan yang meluncur menuju ujung landasan. Aku pun tahu suamiku mengalami kecelakaan.

Aku berteriak memanggil Chris, putra sulungku, untuk segera

mengambil kunci mobilku, dan dia segera melaksanakannya. Saat membuka pintu depan rumah, aku tahu bahwa hidupku akan berubah selamanya. Aku takkan berjumpa anak-anakku selama dua minggu. Kehidupan nyataku akan berkisar di seputar ruang ICU rumah sakit, sementara anak-anakku akan tinggal bersama kerabat dekat dan teman-teman yang mengurus mereka selama hari-hari dan pekan-pekan mendatang.

Setiba di tempat kejadian, pemandangan mengerikan kecelakaan itu terpampang di depan mataku. Secara fisik, sosok Steve tampak utuh, namun begitu melihat puing-puing pesawat, aku tahu dia pasti terluka parah, baik luka dalam maupun luar.

Aku berlutut di samping Steve, dan melihat kedua bola matanya berwarna putih susu. Dia mengalami kejang-kejang, bergumam tak jelas, dan menjerit kesakitan saat seorang paramedis, yang hari itu kebetulan sedang melihat-lihat properti di landasan, berusaha melepaskan sepatu bot suamiku guna mengecek apakah terdapat cedera kaki. Entah berapa lama lagi aku masih bisa mendampingi Steve, dan aku bertanya-tanya apakah aku akan menyaksikan kematiannya. Namun, kedamaian melingkupiku, dan aku merasa terhibur selama beberapa waktu. Lagi pula, Steve berada di tangan yang tepat. Bagaimana mungkin seorang paramedis bisa kebetulan berada di tempat kejadian yang begitu terpencil, tepat pada saat yang dibutuhkan? Ini pasti pengaturan Tuhan.

Sekitar dua puluh menit kemudian, tiba-tiba sejumlah paramedis yang memonitor tanda-tanda vital Steve. Masih dibutuhkan tiga puluh menit lagi bagi pesawat Life Flight untuk datang dan membawa Steve ke Loma Linda University Medical Center di Redlands, California. Setelah menempuh perjalanan yang terasa tiada habisnya, aku tiba di sana bersama seorang pilot teman kami. Kami melapor ke meja IGD, lalu diantar ke kamar Steve tempat beberapa paramedis sedang menanganinya.

Steve dirawat di Loma Linda selama berhari-hari, kemudian berminggu-minggu, dan berbulan-bulan. Dua tahun pertama sesudah kecelakaan itu, dia masuk keluar beberapa rumah sakit. Kami tinggal dua setengah jam perjalanan dari Loma Linda, tempat kebanyakan rumah sakit yang merawatnya berada. Namun, dia juga sempat dirawat di rumah sakit St. Mary's di Long Beach, dan di Palomar juga. Dibutuhkan upaya koordinasi dari kerabat dan teman-teman kami untuk mengantar anak-anak ke TK, SD, dan kegiatan gereja. Sampai hari ini pun kami merasa takjub sekaligus bersyukur atas bantuan para keluarga dan teman-teman kami dalam masa sulit itu.

Sementara pihak berwajib mulai menyelidiki kejadian yang menimpa pesawat Steve pada hari itu, mereka menyatakan bahwa mesin pesawat gagal tinggal landas saat dia berada sekitar tiga puluh meter di atas permukaan tanah. Ketika dia berusaha menanggulangi pesawat yang akan jatuh itu dengan cara kembali ke landasan, embusan angin mendadak mematikan mesin di sayap kiri, sehingga pesawat pun jatuh.

Selama hari-hari, minggu-minggu, dan bulan-bulan berikutnya, kami mendengar tentang tingkat cedera Steve. Selain cedera yang tidak begitu terlihat, masih terdapat luka-luka yang tampak. Sesudah menjalani operasi pertama di rumah sakit, wajahnya penuh bekas jahitan akibat goresan yang terjadi saat kepalanya menembus kaca jendela pesawat yang terempas.

Aku harus memutuskan saat itu juga, di ruang perawatan rumah sakit, betapa aku mencintainya, bukan mengapa. Aku sudah mengetahui alasan mengapa aku mencintainya. Kuputuskan bahwa aku akan senantiasa mencintainya secara utuh. William Shakespeare pernah berkata, "Cinta bukanlah cinta yang berubah ketika terjadi perubahan." Aku pun menyimpan kata-kata ini di hati dan menjadikannya semboyanku.

Selama masa pemulihan, Steve yang berprofesi sebagai dokter gigi dan memiliki dua tempat praktik yang berkembang pesat, memutuskan untuk memperluas minatnya di bidang bisnis. Dia mencari program MBA yang memungkinkannya meraih gelar sementara menjalani pemulihan. Dia menemukan program yang sesuai dengan kebutuhannya, lalu mulai mengikutinya sekitar satu tahun sesudah kecelakaan itu.

Dalam waktu setahun, dia menyelesaikan rangkaian mata kuliah dan lulus dari program tersebut. Steve langsung mulai berkonsultasi dengan para dokter gigi di Southern California, membahas pengaturan biaya eksploitasi kantor mereka. Dengan bertambahnya jumlah pelanggan serta kesehatan yang makin membaik, dia mulai mengajar di sejumlah universitas Amerika Serikat. Namun, sementara keberhasilannya sebagai konsultan makin bertumbuh, aku mendapati bahwa aku tidak bisa lagi mengabaikan kesehatanku sendiri. Dokterku menganjurkan agar kami pindah ke daerah dengan iklim lebih basah. Setelah mempertimbangkan dengan matang, kami memutuskan pindah ke Salem, Oregon, meninggalkan kenangan buruk kecelakaan itu.

Kepindahan kami ke Oregon itu merupakan langkah iman bagi kami sekeluarga. Kami meninggalkan jaring keamanan yang terdiri atas sanak keluarga dan sahabat-sahabat. Namun, kami merasa terinspirasi untuk pindah ke Oregon. Anak-anak kami memperoleh pendidikan yang sangat baik, menjalin persahabatan, menemukan dan menikahi jodoh masing-masing, serta memberi kami enam cucu yang manis. Kami menjalin persahabatan yang mencakup kami di dalam komunitas menyenangkan tempat kami sekarang tinggal. Steve mengelola program kesehatan gigi bagi masyarakat, dan melakukan penelitian gigi terbaru. Aku sendiri sibuk menjalani peran sebagai nenek, dan terus berkreasi.

Saat merenungkan tantangan-tantangan yang kami hadapi dalam hidup ini, aku dan Steve menyadari bahwa hidup ini tidak dapat diperkirakan, tidak peduli secermat apa pun kami merencanakannya. Jika kita mempertanyakan suara hati yang dengan jelas berkata, pergilah ke sini, lewati jalan ini, atau temui orang ini, maka kita bisa saja tanpa sengaja kehilangan sesuatu yang indah dan ditentukan Tuhan. Aku teringat kata-kata dalam salah satu puisi karya Robert Frost: "Dua jalan berpisah di tengah hutan, dan aku—aku memilih jalan yang jarang dilalui. Ternyata jalan itulah yang sangat berpengaruh."

Joanne Stephenson Duffin

Mengejar Impian



Menantikan Kira

*Pengharapan menyertai kekuatan dan
melahirkan keberhasilan,
sebab barang siapa berharap dengan sangat,
memiliki keajaiban di dalam dirinya.*

—SAMUEL SMILES

“Aku bermimpi tentang bayi itu lagi,” kataku kepada Mike, suamiku. “Dia cantik.” Cuaca hari itu cukup panas dan lembap, dan kami sedang duduk-duduk di beranda rumah kami yang nyaman di Atlanta. Sepertinya hujan akan turun. Kami sedang menikmati sisa teh kami (dan mungkin juga sisa musim kemarau), saat aku teringat sebuah detail. “Dia punya mata hijau seperti punyamu. Oh Mike, dia mirip sekali denganmu!” Tidak seperti biasanya, Mike tak mampu berkata-kata sementara menatapku, kemudian beranjak dengan kursi rodanya. Aku ikut masuk menyusul dia dengan kursi rodaku.

Kecelakaan membuat bagian bawah tubuh Mike lumpuh, tetapi tubuh bagian atas masih kuat. Aku tidak seberuntung itu saat terjatuh dari kuda pada usia dua puluhan. Kebanyakan orang teringat akan Christopher Reeve ketika mendengar istilah *quadriplegic* atau kelumpuhan lengan dan tungkai kaki. Cederaku dikenal sebagai cedera C-567. Aku masih mempunyai mobilitas

terbatas di kedua tangan dan lenganku, selain sedikit rasa di bawah pinggang. Seperti Mike, aku pun mampu bergerak ke sana kemari dengan kursi roda. Sebuah kemudi tambahan membuatku mampu mengendarai mobil *van*. Kecuali beberapa hal, kami menjalani kehidupan cukup normal seperti orang lain.

Namun, itu tidak berarti aku mudah mengandung. Kami harus menjalani pembuahan lewat tabung. Kami juga akan membutuhkan rahim pengganti... dan mungkin juga sebuah mukjizat.

Sampai saat itu, kehidupan kami sarat dengan keajaiban, jadi Mike khawatir kalau-kalau mengharapkan satu keajaiban lagi akan terlihat agak tamak. Sudah merupakan keajaiban apabila kami bisa menikah dan tinggal bersama.

Ketika aku dan Mike berjumpa di lomba kursi roda di Florida, masing-masing kami tinggal di dua benua berbeda. Mike tinggal di Inggris, sedangkan aku tinggal di South Carolina. Namun, kami tetap gigih mengatasi cedera dan hubungan jarak jauh kami. Bertahun-tahun kemudian kami berada di sini, sudah menikah dan tidak takut menghadapi tantangan. Itulah yang kukatakan kepada Mike pada hari di bulan Juli yang hangat itu. "Bagaimana kalau kita mencoba satu keajaiban lagi?"

Tidak sulit meyakinkan Mike. Katanya, "Kau benar. Bagaimana kalau kita hubungi dokter yang kau baca artikelnya itu?"

Aku telah membaca sebuah artikel tentang seorang dokter yang telah menolong sejumlah perempuan lain yang menderita cedera tulang belakang. Aku telah mengamati fotonya di *website*. Dr. Toledo memiliki rambut abu-abu dan mata biru yang ramah. Sebelum sempat berubah pikiran, aku menghubungi nomor teleponnya dan membuat perjanjian untuk bertemu.

Dari segi pribadi, dr. Toledo tidak mengecewakan. Bila para dokter lain mengecilkan hati, yang satu ini justru memberi kami

harapan. "Shannon, aku takkan menganjurkanmu mencoba dan menjalani sendiri kehamilan ini. Masih tersedia pilihan-pilihan bagus lain yang bisa menggantikannya...." Kami langsung menyela pembicaraannya. "Jangan khawatir, dr. Toledo," kata kami kepada danya. "Kami sudah mempunyai ibu pengganti."

Julie, saudara perempuan Mike, telah menawarkan diri untuk mengandung bayi itu bagi kami—penawaran yang sangat luar biasa mengingat dia tinggal di Inggris. Rencana pun bisa dilanjutkan.

Kami mengawali prosesnya dengan penuh semangat, tetapi seiring berjalannya waktu, pengharapan dan impian kami mulai menguap setelah pembuahan bayi tabung gagal beberapa kali. Akhirnya kami kehabisan waktu. Julie pun kembali ke Inggris dengan sedih. Kami sendiri tidak tahu harus berbuat apa.

Hanya saja, kali ini aku seakan-akan berada di dasar ngarai. Untuk pertama kalinya dalam hidup, aku merasa sangat tertekan, tidak seperti yang kualami setelah mengalami cedera akibat jatuh itu. Peristiwa itu memang menghancurkan hatiku, tetapi kekecewaan ini terasa jauh lebih mendasar, yang membuatku sedih luar biasa.

Sejak dulu aku membayangkan diri sebagai ibu. Selain mengkhawatirkan diri sendiri, aku juga merisaukan Mike. Hal ini merupakan ketakutannya yang terdalam. "Shannon, satu-satunya hal yang pernah membuatku menangis setelah kecelakaan itu adalah saat dokter berkata aku takkan pernah bisa menjadi seorang ayah," katanya saat kami berjumpa. Aku berdoa kepada Tuhan, "Ya Tuhan, dia laki-laki yang begitu pengasih. Mengapa Engkau tidak memberi dia kesempatan untuk menjadi seorang ayah?"

Berbulan-bulan aku berdoa sampai jatuh tertidur. Aku membalik-balik semua detail bagaikan hendak memecahkan teka-teki, namun selalu membentur tembok dan rintangan

yang sama. Kekhawatiran terbesar kami ketika itu adalah akibat yang ditanggung Julie, yang telah meninggalkan kehidupannya di Inggris, tinggal di rumah kami selama berbulan-bulan, dan membiarkan diri tertusuk jarum suntik melebihi bantalan jarum. Bagaimana mungkin kami bisa meminta dia melakukannya lagi?

Suatu malam muncul ide di benakku. Dokter itu tidak pernah berkata bahwa aku tidak mungkin mengandung sendiri bayiku. Dia hanya tidak menyarankan hal itu. Bagaimana kalau aku, bukan Julie, yang mengandung sendiri embrio-embrio itu?

Aku pun berdoa. "Yang perlu kaulakukan hanyalah mengatasi rasa takutmu," terngiang di benakku. Pagi itu aku bangun dan mulai melakukan penelitian.

Aku memeriksa Google sehari-hari. Semakin banyak kubaca tentang tingkat keberhasilan perempuan-perempuan lain yang menderita cedera serupa denganku, semakin aku percaya bahwa upaya ini bisa saja berhasil.

Sementara itu, dr. Toledo sudah seperti sahabat tepercaya. Dia sedang menonton pertandingan Falcons ketika aku menghubunginya. "Bisakah aku mengandung bayi kami?" teriakku mengatasi hiruk-pikuk di stadion, tanpa memikirkan seperti apa kedengarannya di ujung sana. Di tengah keriuhan penonton, aku mendengar dokter itu mendesah ragu sesaat sebelum menjawab, "Tentu saja bisa, tapi sebelum itu mari kita pertimbangkan risikonya dulu—datanglah ke kantorku."

Setelah memperoleh lampu kuning dari dr. Toledo, aku melangkah maju dengan tekad bulat. "Aku akan mengandung bayi kita," kataku kepada Mike. Karena sudah terbiasa dengan gayaku yang terkadang dramatis, Mike menatapku sesaat sebelum menjawab. "Kau serius?" Dengan penuh semangat kuceritakan kepadanya tentang apa saja yang selama ini kupikirkan, juga penelitian yang telah

kulakukan. Kami membicarakan pro serta kontranya, dan akhirnya kami memutuskan untuk mencoba paling tidak satu kali lagi.

“Yang perlu kaulakukan hanyalah mengatasi rasa takutmu.”

Beberapa minggu kemudian telepon berdering. Ternyata dari klinik. “Shannon?” “Ya?” jawabku terengah sambil menyalakan pengeras suara telepon supaya Mike bisa ikut mendengar. “Mike juga di sini,” kataku kepada dr. Toledo. Dari nada suaranya, bisa kutebak bahwa kali ini dia membawa kabar gembira. Kebahagiaannya terpancar dari telepon. “Kalian akan menjadi orangtua!” katanya. Air mata bercucuran membasahi wajah kami.

Kehamilan itu berjalan lancar tanpa komplikasi, dan bulan demi bulan pun berlalu dengan cepat. Ruang bersalin mirip tempat pesta—sanak keluargaku hadir di situ. Sanak keluarga Mike datang jauh-jauh dari Inggris. Satu tim dokter bersiap sedia. Di seluruh ruangan aku melihat wajah-wajah tersenyum. Anak kami akan disambut ke dunia dengan kasih sayang berlimpah.

Pukul 11.30 Kira Francklin pun lahir. Aku memeriksa bayiku dari ujung kepala sampai kaki, dan yang luar biasa, dia begitu mirip dengan ayahnya. Aku teringat akan mimpi itu, akan malam-malam tanpa bisa tidur, dan saat ketika damai memenuhi kalbuku, mengatakan supaya aku tidak takut.

Tuhan telah memberikan mukjizat-Nya yang terindah.

Shannon Francklin

John

Optimisme adalah iman yang menuju ke pencapaian.

—HELEN KELLER

Sambil mengumpulkan barang-barangku dan berjalan keluar dari kantor, aku berkata, “Aku mau pergi menjemput saudaraku di stasiun kereta api.”

Rekan sekerjaku melirik kepadaku. “Repot amat,” ujarnya lalu terdiam sesaat. “Kusangka kau bilang saudaramu lebih tua darimu. Apa dia tidak bisa mengemudikan mobil?”

“Tidak.”

“Jadi kau harus menjemputnya setiap hari?”

“Hm, ya dan tidak. Ya, setiap hari. Tapi tidak, aku tidak *harus* menjemputnya. Aku memang *mau* melakukannya.”

John yang lebih tua dua tahun dariku, mengidap Down Syndrome. Reaksi orang terhadap keadaan itu beraneka ragam. Misalnya Fred, paman orangtuaku, yang pada kelahiran John menyatakan pendapatnya bahwa John seharusnya dimasukkan panti, mengingat hanya itulah hal yang patut dilakukan terhadap “anak-anak seperti itu”. Aku bahkan tidak tahu orangtuaku mempunyai paman bernama Fred, sampai aku menjadi remaja, ketika ibuku

menyebut namanya. Sejak episode tadi, keluarga kami tidak pernah bicara dengannya.

Sebaliknya, orang-orang yang berjumpa dengan John sebelum bertemu denganku selalu berkata, "Jadi kaulah adik John! Dia selalu membicarakanmu. Kau begitu beruntung punya kakak seperti dia! Kau tahu, John selalu menyebutmu 'Meghan, saudariku yang cantik.' Manis sekali, kan?"

Mereka yang mengenalku dengan baik adakalanya memberanikan diri mengajukan pertanyaan yang peka itu. "Sulitkah tumbuh besar bersama John di rumah?"

Jawaban singkatnya adalah tidak.

Jawaban yang lebih panjang adalah, "Hm, memang ada beberapa perbedaan...." John membutuhkan sebagian besar perhatian ibu dan ayahku ketika kami masih kecil, namun aku tidak pernah merasa diabaikan. Kedua orangtuaku menghadapi beberapa tantangan—mencari program terbaik bagi John, membantu dia mempelajari keterampilan motorik yang bagi kebanyakan anak muncul dengan sendirinya, sambil belajar berkomunikasi dengannya. Namun, bagiku semua itu terasa wajar saja, sebab John sudah ada bersamaku sepanjang hidupku, dan hanya itulah yang kuketahui.

Ketika tumbuh besar, aku mempunyai beberapa teman yang bercerita kepadaku tentang pertengkaran hebat dan hubungan tegang yang mereka alami dengan saudara-saudara kandung mereka. Khususnya saudara temanku Kathryn yang berteriak bahwa dia membencinya. Itulah kali pertama aku menyadari betapa berbedanya hubunganku dengan John, dibandingkan dengan dinamika kakak/adik yang "normal". Ketika aku pulang dari rumah Kathryn malam itu, John menyambutku di pintu dengan senyum lebar, seruan "Meghan!" penuh sukcita, dan pelukan hangat.

Di samping aku sangat menyayangi kakakku ini, John telah

mengajariku perihal dedikasi. Dia memiliki kemampuan nyaris meresahkan untuk menyatakan sasaran dan mencapainya, tidak peduli semustahil apa pun tampaknya.

Ketika John duduk di kelas tujuh dan orangtuaku bersiap menghadiri pertemuan di sekolahnya, dia berkata, "Aku tidak mau mengikuti kelas-kelas khusus lagi." Dengan bantuan orangtuaku, John mencoba memengaruhi para guru dan kepala sekolah. Setelah duduk di kelas terakhir SMA, dia lebih banyak mengikuti kelas normal bersama seorang pendamping dan hanya beberapa kelas khusus.

Ketika masih duduk di kelas satu SMA, dia menonton parade reuni alumni, dan menyatakan ingin menjadi Raja Reuni. Aku dan ibuku saling berpandangan sambil memikirkan cara supaya dia melupakan niatnya itu. "John, aku tidak tahu apakah hal itu bakal terjadi," ujar Mom. "Kita lihat saja nanti."

Tiga tahun kemudian, temanku Tess menominasikan John untuk menjadi Raja Reuni. John pulang ke rumah membawa kartu dari dewan murid yang mengharapkan keberhasilannya. Dia senang luar biasa. "Aku akan menjadi Raja Reuni!"

Setiap beberapa hari sekali selama dua pekan, dewan murid melakukan pemilihan ulang guna mempersempit jumlah pesaing. Setiap kali, John pulang membawa kartu lain dengan tulisan, "Kau masih bertahan!"

Akhirnya, John menduduki peringkat empat besar. Di dalam persaingan ketat itu, nama para calon disebutkan satu demi satu.

"Danny Hochstetler!"

Tepuk tangan mengikuti penyebutan nama Danny, begitu pula halnya dengan Todd White dan Stephen Wright.

"Dan John Maste—"

Kami tidak bisa mendengar kelanjutannya, sebab seluruh

gimnasium bergema dengan jeritan, sorak sorai, dan tepuk tangan meriah. Untuk sesaat aku khawatir—suara riuh rendah biasanya membuat John takut—namun dia ternyata menghambur melewati pintu dengan senyum andalannya dan mata berbinar. Sorak-sorai semakin membahana saat dia melangkah ke atas podium dan berdiri di samping ketiga calon lain. Mereka merangkul pundak John, dan setiap orang tersenyum sementara lampu kamera berkilatan.

John ternyata menang.

Namun, John belum puas. Selanjutnya dia berkata, “Aku ingin masuk perguruan tinggi!”

John mengikuti program transisi di Sacramento City School District dan sukses luar biasa. Dia lulus pada bulan Desember 2008. Dia satu-satunya orang yang terdaftar dan lulus pada musim dingin itu, namun pihak yang mengelola program itu memastikan mereka akan mengadakan upacara khusus baginya. Setengah jam sebelum upacara dimulai, kami sudah kehabisan tempat duduk. Begitu John menaiki panggung dadakan, wisuda kakakku itu menjadi peristiwa yang hanya bisa dihadiri dengan cara berdiri.

Namun, itu belumlah semua. Sesudah Arnold Schwarzenegger terpilih sebagai gubernur, John berkata, “Aku ingin bertemu gubernur.... Tidak, aku ingin bekerja untuk gubernur.”

Koneksi John di program transisi itu mengatur supaya John bisa magang di ruang surat-menyurat sang gubernur di gedung Capitol. John kemudian bersahabat dengan gubernur dan Maria Shriver. Dia juga berjumpa dengan berbagai tokoh terkemuka lain. Fotonya di tempat kerja yang menjadi kesukaanku menunjukkan John yang sedang berdiri di antara Gubernur Schwarzenegger dan presiden Meksiko.

John bertanya kepada si gubernur apakah posisinya sebagai

magang bisa diubah menjadi pekerjaan sungguhan yang menghasilkan gaji. Hal itu kemudian dibicarakan, surat-surat ditandatangani, dan pada ulang tahunnya yang ke-22, John mengucapkan sumpah jabatan. Sejak itu dia dipekerjakan di ruang surat-menurat kantor gubernur.

Sebagian keberhasilan John diperoleh berkat dedikasinya. Dia menetapkan sasaran dan berusaha meraihnya sampai dapat. Dia menceritakan hal itu kepada semua temannya, memperoleh dukungan, dan meraihnya. Aku belum pernah melihatnya gagal.

Meskipun aku agak berprasangka juga, John sangatlah luar biasa. Karena dia begitu fantastis, orang senang kepadanya dan bersedia membantunya, bahkan berbuat lebih dari seharusnya.

Jadi, tidak, sungguh tidak sulit tumbuh besar bersama John. Yang jelas, aku sungguh terinspirasi bisa melihatnya tumbuh dewasa menjadi laki-laki luar biasa seperti sekarang ini. Setiap hari, aku menyandang tas di bahu, menyambar kunci mobil, dan meluncur ke stasiun kereta api, sebab aku mau menjemput kakakku.

Meg Masterson

Sahabat Bagi yang Tak Berteman

Jangan pernah lupa bahwa pada suatu ketika, pada saat tak terduga, kau mendapati diri sebagai sahabat.

—ELIZABETH GILBERT, EAT, PRAY, LOVE.

Di waktu lowongnya, nenekku gemar menjahit baju bagi bayi-bayi yang telah diserahkan ke rumah sakit setempat. Dia menyebut mereka “anak-anak tanpa teman”. Aku tidak yakin apakah dia menggunakan istilah ini karena tidak ingin menyebut istilah anak-anak “yatim piatu” atau “terbuang”. Namun, setiap kali membicarakan baju-baju mungil itu, istilah yang dipakainya selalu sama.

Dia mengucapkan istilah ini, dan aku pun bertanya-tanya apakah anggapannya tentang diriku juga sama. Aku dibesarkan dengan cara tidak biasa. Hidupku diawali di rumah dengan sepasang orangtua yang penuh kasih sayang. Hanya sanak keluargalah yang diperbolehkan menjaga bayi. Namun, pada usiaku yang kesebelas, keadaan sudah berubah menjadi seperti sirkus yang sangat heboh.

Ayahku didiagnosis menderita ALS (sklerosis), atau disebut juga penyakit Gehrig. Laki-laki yang sebelum itu tidak pernah mau mengambil cuti sakit, terpaksa berulang kali ke dokter naik mobil *van* khusus untuk kursi roda, dan terus berbaring di sofa.

Tidak ada yang menjelaskan apa pun kepadaku, hingga suatu hari aku tidak tahan lagi dan bertanya apakah apa pun yang sedang terjadi itu bisa mencabut nyawanya. Ayahku menjawab ya, meskipun di benakku yang waktu itu baru berusia dua belas tahun, aku menyangka itu berarti kelak bila dia sudah mencapai usia 80. Bukan 43 tahun.

Aku sangat terguncang ketika ayahku meninggal beberapa minggu sebelum ulang tahunku yang kelima belas. Aku dan ibuku berusaha keras menjalin hubungan baru. Ini sungguh tidak mudah baginya, mendadak menjadi ibu tunggal seorang gadis remaja.

Namun, akhirnya kami berhasil bersinergi juga, dan segera menerima kenyataan bahwa keluarga kami hanya terdiri atas dua orang. Selama beberapa waktu, kami berdua harus menghadapi dunia.

Kemudian tiba-tiba waktunya aku masuk kuliah. Aku sengaja memilih perguruan tinggi yang berjarak tidak sampai satu jam perjalanan dari rumah. Ibuku mengambil pekerjaan kedua untuk menyibukkan diri. Namun, rumah kosong dan gelap tetap saja rumah kosong dan gelap, tidak peduli pukul berapa pun kau memasukinya, atau seletih apa pun tubuhmu.

Aku memastikan sering datang berkunjung, namun aku bisa melihat pergumulan batin Mom. Dia memang tidak suka bersosialisasi. Meskipun menyayangi keluarga besar dan juga rekan-rekan sekerjanya, dia masih merasa kelebihan waktu. Terutama pada akhir pekan. Sejak dulu sosok ibuku memang besar, namun kelebihan berat badan 25 kilo dalam waktu singkat meningkat menjadi 50 kilo, dan bahkan lebih.

Dia tidak mampu berjalan jauh lagi. Dia tak ingin terlihat di muka umum. Sorot mata dan komentar lugu yang terkadang dilontarkan anak-anak bisa menyakiti perasaannya.

Suatu saat ketika aku datang berkunjung, dia mengutarakan rasa kesepiannya. "Tak ada seorang pun dengan siapa aku bisa mengobrol," katanya sambil menangis. Hatiku hancur melihat keadaannya. Dia tidak mempunyai teman—bukan karena tidak ada yang menyayanginya—melainkan karena keadaan fisik dan mentalnya begitu buruk hingga dia tersingkir dari dunia sosial dan fungsional.

Aku berbuat semampuku untuk menyertakannya dalam kehidupanku. Dengan cara aneh, dia seakan menukar kehidupannya dengan kehidupanku. Tiba-tiba saja dia ingin mengetahui setiap detail yang terjadi setiap hari. Pertanyaan-pertanyaan seperti "Kau bilang apa tadi? Lalu, apa yang dikatakannya?" dan "Apa yang dipesannya?" mengisi percakapan kami, yang dalam waktu singkat terasa membosankan. Aku memang tidak keberatan bila dia bersorak untuk tim *football* sekolahku atau menaruh minat pada kegiatan menulisku. Namun, mengenang setiap detail remeh pengalamanku sepanjang hari bukanlah cara melewatkkan malam yang kuinginkan.

Keadaan memburuk ketika aku menikah. Dia memang gembira sekali melihatku mengambil langkah penting ini, tetapi berbagi seseorang yang sudah 26 tahun menjadi miliknya sendiri cukup menakutkan baginya. "Keadaan takkan pernah sama lagi," keluhnya suatu malam saat kami bersulang di kios ayam goreng sambil menunggu pertunjukan perdana *Sex and the City*, kesempatan jalan-jalan keluar yang jarang terjadi.

Percakapan pun berkisar seputar kehadiran bayi, dan kegembiraannya saat membayangkan diri menjadi nenek terlihat jelas. "Aku bisa menjaga bayi kalian," katanya, meskipun hal itu tentu saja mustahil terlaksana. Dia bahkan nyaris tidak mampu bangkit berdiri dari sofa atau pergi ke kamar mandi. Dia sudah menggunakan alat bantu berjalan pada usia 52 tahun.

Sepertinya, percakapan menyangkut masa depan seperti itulah yang membuatnya ingin berubah. Di tengah perbincangan kami yang lebih serius, aku berkata bahwa dia lebih menyukai makanan daripada diriku. Tapi tidak jadi masalah, kataku, sebab itulah kenyataannya. Ibu ku menyangkal hal itu, seperti yang dilakukan pecandu mana pun. Meskipun dia tidak menangis, bisa kulihat bahwa aku telah menyakiti perasaannya. Memang itulah tujuanku.

Ibu ku lalu mengikuti program penurunan berat badan, dengan tujuan akhir menjalani operasi *bypass* usus. Berat badannya turun, dan semangatnya bangkit. Aku sendiri mulai berfantasi bahwa ibuku akan membina rumah tangga kedua. Mungkin dia akan menikah. Boleh jadi aku akan punya adik tiri. Siapa tahu kami akhirnya akan melakukan hal-hal yang biasa dilakukan ibu dan anak.

Namun, ibuku ternyata meninggal.

Meskipun tubuhnya gemuk, kematiannya itu sungguh tak terduga. Keadaan tampak menjanjikan. Dia pasti akan pulih kembali. Ternyata bukan cuma ibuku yang meninggal pada hari itu. Pernikahanku mulai goyah, dan dengan sendirinya memikirkan kehadiran bayi juga ikut sirna.

Pada usia 29 tahun, aku jelas merasa tidak punya teman. Seperti ibuku, hidupku diwarnai banyak orang yang menyayangiku, tapi pada malam hari, di saat-saat sunyi sepi, sungguh sulit menyangkali bahwa kau tidak sendirian di dunia ini.

Ironisnya, aku justru memerangi rasa kesepianku dengan menenggelamkan diri ke dalam profesi soliter: menulis. Di situlah aku membangun komunitasku. Dengan cara mewakili suara orang lain, aku mampu menemukan suaraku sendiri. Proses penulisan terasa sangat intim. Kau bisa mengenal pikiran dan perasaan orang, serta membawa serta sebagian diri mereka. Kau menyimpannya di pikiran atau mungkin juga di hati, sampai mampu membagikannya kepada dunia dalam bentuk karya tulis.

Kau berharap telah berlaku adil. Ini memang hampir selalu benar, dan kau melihat orang berseri-seri penuh rasa gembira, bangga atas pencapaian mereka karena kisah mereka—seindah atau setragis apa pun—memang layak diceritakan kepada dunia. Ini sungguh perasaan yang sangat indah. Perasaan yang menurutku takkan pernah pudar.

Aku masih ingin membina rumah tangga suatu hari nanti. Mungkin juga memperbaiki kekeliruan yang sudah terlalu lama kupertahankan. Aku ingin memperlihatkan kasih tak bersyarat kepada orang lain. Aku sungguh berharap hal ini akan terjadi padaku, namun sebelum itu aku menikmati kegiatan menjangkau orang dengan sebuah kisah. Dengan sendirinya aku tertarik kepada orang-orang yang tertindas. Orang-orang yang tidak berharap ada yang mendoakan mereka sebelum keadaan berubah, sehingga menghasilkan kisah penyelamatan.

Walaupun adakalanya aku sangat ingin merenungkan karierku dan berkata telah berhasil mencapainya seorang diri, aku tidak melakukannya. Masa kanak-kanakku memang janggal, tetapi aku masih sempat menikmati dongeng sebelum tidur, pengorbanan ibuku demi pendidikan anaknya, dan membayangkan kenangan indah USC Trojan di kamar tidur perempuan kesepian di samping setumpuk majalah yang memuat foto putrinya.

Aku bukanlah pribadi yang emosional, tapi iklan perlengkapan bayi merek Johnson dengan semboyan “Kerjamu bagus, Mom” senantiasa menyentuhku. Saat merenungkan karier yang patut kusyukuri atas keberuntungan itu, aku sadar bahwa aku tidak bekerja seorang diri. Tidak pernah. Kisah penyelamatanku tidak hanya mencakup diriku, tetapi juga dirinya. Aku lalu membatin, “Kerjamu bagus, Mom.”

Nellie Day

Mengkaji Ulang Keterbatasan

*Kehidupan menyusut atau berkembang
sesuai keberanian seseorang.*

— ANAIS NIN

Aku duduk di kantor pembimbing ketika menjalani tahun terakhir SMA, penuh semangat menantikan peluang masuk perguruan tinggi. Konselor itu menghela napas dan menaikkan kacamatanya ke atas kepala. “Kau yakin ingin ke perguruan tinggi?” tanyanya. “Dengan keterbatasanmu, hal itu tidaklah mudah.” Keterbatasan yang dimaksudkannya itu adalah penyakit diabetes. Aku pernah mengikuti tiga kelas AP, masuk dalam regu atlet universitas di lintasan lari dan tim sepak bola, serta menempati peringkat nasional di bidang Pidato dan Debat. Namun, menurutnya aku memiliki keterbatasan.

“Hm,” dehamku bimbang, tidak yakin bagaimana aku harus menanggapi pertanyaannya. Apakah aku yakin? Ya, aku sangat yakin bahwa aku ingin melanjutkan ke perguruan tinggi. Namun, perutku mulai terasa melilit saat aku mempertanyakan kemampuanku untuk berhasil. Malam itu, aku membantu ibuku melipat cucian di ruang keluarga. “Apa pendapatmu bila aku kuliah di akademi komunitas beberapa waktu sambil memikirkannya lagi?” tanyaku kepadanya.

Dia menatap bingung kepadaku. Ibuku meninggalkan bangku sekolah untuk mulai berumah tangga. "Apa maksudmu dengan memikirkannya lagi?" Aku lalu menceritakan pertemuanku dengan pembimbing sekolah, dan melihat ekspresi wajahnya berubah dari bingung menjadi marah. Aku senang ibuku berada di pihakku dalam perjuangan ini, sebab aku punya firasat bahwa ini bakal menjadi pertempuran sengit.

Aku bicara dengan konselor bagian pendaftaran di perguruan tinggi yang sangat kudambakan itu. Satu-satunya yang belum ku-miliki adalah daftar nilai akademis dari sekolahku. Aku berjanji akan mengirim daftar itu keesokan harinya lewat pos, dan membawa sehelai amplop berperangko berisi formulir ke kantor bimbingan. Dua minggu kemudian aku menerima surat penolakan, dan aku pun menelepon konselor pendaftaran dengan berlinang air mata. "Anda sudah berjanji!" kataku terisak, menangisi apa yang kuanggap perguruan tinggi impianku. Sambil menenangkanku lewat telepon, perempuan itu mengambil berkasku, lalu berkata bahwa mereka tidak pernah menerima daftar nilai resmiku. Belum pernah kulihat amarah meledak-ledak hingga sore itu. Aku menghubungi SMA-ku dan menuntut penjelasan dari mereka. Berjam-jam lamanya aku duduk di kantor bimbingan bersama ibuku yang murka bak induk beruang. Kami tidak bisa membuktikan apa pun, sedangkan senyum hambar konselorku mengalahkanku dengan telak.

Hatiku mendidih. Aku tahu bahwa aku tentu saja tidak mungkin diam saja dan menerima kekalahan, sebab dengan demikian "keterbatasanku" akan menang. Aku mengubah strategiku untuk ikut kuliah, dan pada akhirnya menerima beasiswa ke Akademi Cabrini di bidang yang sesuai dengan bakatku. Di sanalah aku berkembang dalam kurun waktu empat tahun, menjadi perempuan yang patut dibanggakan. Sesudah beasiswa di bidang itu ditiadakan

karena alasan anggaran belanja, aku berfokus pada bidang keadilan sosial, spesialisasi Cabrini. Di tingkat pertama kuliah, aku mulai menggunakan terapi suntikan insulin. Hal ini memberiku wawasan baru tentang hidup bersama diabetes. Aku mampu menerjunkan diri dalam pelayanan kepada orang lain.

Pada bulan Januari di tingkat terakhir, aku mengikuti perjalanan misi bernama Rostro de Cristo menuju kota kecil bernama Durán di Equador. Waktu sepekan bersama teman-teman sekelasku di sana menciptakan kenangan yang takkan pernah kulupakan. Penduduknya, tempat-tempat, dan makanannya—tersimpan dalam relung hatiku.

Sementara duduk di lantai beton halaman sekolah di Equador dengan seorang anak di masing-masing lutut, aku merenung betapa beruntungnya aku berkat konselor yang pernah membuatku kecewa itu. Kehancuran hati yang diakibatkannya padaku justru mendrongku untuk berbuat sebaik mungkin dan mengejar impianku. Sementara José meraba slang yang menyembul dari sakuku, aku menjelaskan dalam bahasa Spanyol patah-patah bahwa slang itu kuperlukan karena penyakit diabetesku. Bocah itu memelukku dengan erat sampai aku nyaris kehabisan napas. Sejak itu dia selalu menunggu setiap hari di gerbang sekolah supaya bisa memelukku ketika kami datang ke sana.

Perjalanan misi itu menyalakan api semangatku untuk membantu orang lain. Setelah kembali ke AS, aku mengisi formulir pendaftaran untuk mengikuti peluang pelayanan selama satu tahun. Aku lulus tahun 2012 dengan mengantongi dua gelar sarjana termasuk sertifikat mengajar serta pujian dan penghargaan tinggi dari akademi. Aku diterima di Mercy Volunteer Corps dan berangkat untuk melayani di daerah penampungan orang Indian Navajo di pedalaman Arizona. Setelah wisuda, aku menghabiskan

satu tahun mengajarkan mata pelajaran Pemerintahan AS dan Psikologi di SMA. Selain itu, aku juga bekerja paruh waktu sebagai sekretaris. Sekarang aku bekerja purnawaktu di departemen khusus bagi lulusan pascasarjana, di samping bekerja di sebuah SMA di North Philadelphia sambil belajar menjadi spesialis baca-membaca.

Aku memang masih mengidap diabetes, dan kecuali terjadi terobosan, aku akan terus mengidap penyakit ini. Yang tak kumiliki adalah keterbatasan. Kemampuanku melayani orang lain dan mengajar—takkan dapat dirampas penyakit diabetes dariku. Sesuatu yang takkan dapat direbut dariku oleh pembimbing yang tak tersentuh. “Keterbatasan” terbesarku bukanlah sistem endokrinxu, melainkan ketidakmampuanku untuk memercayai diri sendiri. Begitu bisa mengatasi ketakutan itu, aku menyadari bahwa tak ada suatu pun yang dapat menghalangiku meraih impian.

Dari jalanan Equador sampai ke pondok orang Indian Navajo, dan ruang kelasku di Philadelphia, tak ada suatu pun yang mampu membatasku. Bersama suntikan insulin aku akan terus bepergian.

Jamie Tadrzynski

Menjadi Diriku Seperti Seharusnya

*Dari inti penderitaan sendirilah kita akan menggali
sarana inspirasi dan ketahanan hidup.*

—WINSTON CHURCHILL

Aku sedang menikmati musim panas sebelum mengikuti program master di kota lain. Aku hendak meraih pekerjaan impianku. Sejak dulu aku ingin menjadi psikoterapis berijazah. Menjelang akhir Agustus, aku menerima berita buruk. “Linda, kau mengidap tumor otak di bagian bawah otakmu.”

Ahli bedah saraf itu bicara dengan lembut, seakan-akan berusaha meringankan pukulan berita itu. Dia memegang model tengkorak terbuat dari plastik, lalu menusukkan pensil ke dalam rongga mata dan lubang hidung model itu. “Di sebelah mana kita akan masuk? Kita tidak bisa masuk dari sini... atau sini. Letak tumor ini benar-benar sangat menyulitkan. Pertumbuhannya sangat cepat. Maaf, tumor ini tidak mungkin dibedah.”

Aku melangkah keluar dari pintu tempat praktiknya melintasi gedung rumah sakit yang besar itu, dan tidak berani menatap siapa pun. Aku berjalan menuju lift. Pintunya terbuka, dan aku

pun melangkah masuk. Aku sendirian. Tubuhku terasa kebas. Aku menggenggam pegangan di dalam lift dan berusaha menarik napas dalam. Begitu bertemu suamiku di lahan parkir, dadaku terasa nyeri. "Tumornya tidak bisa dibedah!" Sementara mengucapkan kata-kata dokter tadi, aku roboh ke dalam pelukan suamiku sambil menangis tersedu. Impianku untuk menjadi terapis dan menolong orang lain sirna bersama air mataku.

Aku telah menunggu sekian lama sampai anak-anakku dewasa dan berkeluarga, sebelum memulai kesibukanku sendiri untuk meraih gelar. Usiaku ketika itu 51 tahun. Impian itu sudah kumiliki sepanjang yang kuingat. Sayangnya, begitu banyak hal yang mengadang.

Setelah dikeluarkan dari SMA ketika baru duduk di kelas satu, aku menikah dengan pacarku. Aku kabur dari rumah yang sarat dengan minuman keras karena merasa ditelantarkan. Enam bulan kemudian aku mengandung putra kami. Dalam waktu satu tahun, suamiku meninggalkan kami berdua. Aku berjuang keras sebagai ibu tunggal dan tampaknya menuju jalan penghancuran diri. Kemudian, saat mencapai usia delapan belas tahun, aku mengalami pemerkosaan oleh geng. Setelah itu aku menggelandang di jalanan selama satu tahun, berusaha melupakan aibku dengan narkoba.

Beberapa tahun kemudian, aku kehilangan saudaraku karena dia bunuh diri. Tiga tahun kemudian ayahku yang putus asa melakukan hal yang sama. Sementara itu, aku sendiri menderita sakit mental parah. Namun, dengan anugerah Tuhan dan bantuan orang, akhirnya aku pulih kembali. Masa laluku mendorongku untuk menolong para remaja yang mengalami keadaan serupa.

Selama bertahun-tahun aku menyimpan impian untuk kembali bersekolah dan menjadi psikoterapis. Aku meraih ijazah di bidang Perkembangan Pendidikan Umum pada usia 34 tahun. Aku men-

coba mengikuti kelas malam di kampus komunitas setempat, tetapi bekerja purnawaktu sambil membesarluan tiga anak seorang diri sungguh sangat sulit.

Akhirnya aku menikah dengan pria luar biasa yang penuh kasih sayang dan perhatian. Usiaku 42 tahun. Kami meninggalkan California dan memulai hidup baru di negara bagian Montana yang sangat indah. Kami suka sekali berjalan kaki bersama dan memancing ikan *trout* pada musim panas. Bila musim dingin tiba, kami bermain ski lintas alam atau menelusuri hutan belantara Montana yang sangat luas. Itulah kali pertama aku menikmati hidup.

Kemudian, setelah enam tahun membina rumah tangga, aku terpeleset di anak tangga kayu pondok bergaya Victoria milik kami. Akibatnya, aku tidak bisa lagi melakukan kegiatan di luar rumah. Tulang leherku patah! Selama menjalani pemulihan yang memakan waktu cukup panjang, aku kembali memikirkan impianku untuk menjadi psikoterapis. Kuputuskan mencobanya sekarang atau tidak sama sekali. Dengan dukungan penuh suamiku, aku kembali ke bangku kuliah.

Empat tahun kemudian aku meraih gelar B.A. di bidang Psikologi. Ketiga anakku yang sudah dewasa terbang ke Helena, Montana, untuk menyaksikan dengan bangga bagaimana aku menerima ijazahku. Aku lulus dengan predikat *maxima cum laude*. Sementara aku melangkah menuju panggung bersama para mahasiswa lain yang berusia kurang dari separuh usiaku, anak-anakku bersorak nyaring dari tempat duduk mereka. Ini saat yang takkan pernah kulupakan. Aku berhasil melakukannya. Namun, sekarang semua itu terasa sia-sia saja. Aku takkan pernah memperoleh peluang untuk meraih gelar master.

Beberapa hari berlalu sementara aku berjuang menghadapi diag-

nosis itu. Aku percaya Tuhan mempunyai rencana lain. Aku tidak melangkah sejauh ini hanya untuk menyerah begitu saja. Aku mulai melakukan penelitian lewat internet untuk melihat kalau-kalau ada orang lain yang bisa menolongku. Aku tidak berani berharap, namun sepekan kemudian aku menerima panggilan telepon dari seorang ahli bedah saraf di Los Angeles, California. "Aku bisa menolongmu," katanya. Itulah kata-kata yang ingin kudengar.

Aku menjalani operasi otak yang sangat berisiko pada suatu hari yang cerah di musim gugur bulan Oktober 2006. Suatu saat di tengah pembedahan, Dr. Shahinian, ahli bedah saraf yang menanganiku, menghentikan operasi dan memanggil suamiku Tom ke ruang konsultasi di samping ruang bedah. "Seluruh urat sarafnya terbungkus tumor itu," katanya kepada Tom. "Ukurannya jauh lebih besar daripada yang kusangka. Bila aku mengangkat seluruhnya, istri Anda mungkin takkan bisa berjalan lagi, atau bahkan tersenyum. Boleh jadi dia takkan mampu mendengar atau melihat. Bila kusisakan sebagian, lima tahun lagi dia terpaksa kembali kemari dan mengulangi pembedahan."

Suamiku berunding dengan putriku. Bersama-sama mereka membuat keputusan sulit dan mengizinkan Dr. Shahinian berusaha menyingkirkan seluruh tumor dalam satu tindakan.

Proses pemulihanku sangat mengerikan. Aku siuman dengan pandangan ganda. Dalam pembedahan itu, saraf penglihatanku mengalami kerusakan. Telinga kiriku sama sekali tidak mampu mendengar. Di dalam kepalamku terdengar gemuruh bak air terjun. Keseimbanganku sangat terganggu, dan lantai seakan-akan hendak naik dan menghantam wajahku.

Namun, aku tidak ingin hidup sekadar untuk bernapas saja. Aku masih ingin membantu orang lain. Maka sesudah terbaring selama enam bulan, aku memutuskan untuk bertindak. Aku men-

daftarkan diri untuk meraih gelar master melalui universitas *online* akreditasi penuh.

Dibutuhkan tiga tahun, tidak saja untuk menyelesaikan kuliahan, tetapi juga memperoleh cukup kekuatan guna menghadiri pertemuan di luar negara bagian serta menyelesaikan tugas untuk memenuhi ketiga ribu jam praktik sehingga bisa menjadi psikoterapis berijazah di negara bagian Montana. Setiap langkah merupakan tantangan tersendiri. Akhirnya mata kananku pulih dengan sendirinya dan keseimbanganku membaik. Gemuruh di dalam kepalamu juga mereda, dan kekuatanku terus bertambah. Saat keadaan terasa berat, aku berpegang pada keyakinan bahwa hidupku memiliki tujuan.

Sudah tujuh tahun berlalu sejak aku siuman dari operasi otak itu. Sekarang aku berprofesi sebagai psikoterapis dengan tempat praktik pribadi. Aku bekerja dengan para remaja dan orang dewasa yang juga menderita banyak hal yang pernah kualami. Aku juga menulis memoar, impian lain yang kusimpan sepanjang hidup.

Aku memasang kutipan di meja tulisku selama aku berjuang sejak belum memperoleh gelar sampai berhasil meraihnya. Seorang penulis bernama Mary Ann Evans menggunakan nama samaran George Eliot ketika menulis buku. Pada era pertengahan tahun 1800-an, penulis perempuan tidak begitu diterima. Katanya, “Tidak pernah terlambat untuk menjadi dirimu seperti seharusnya.” Ini bukan saja pesan bagiku, tetapi juga bagi semua orang yang kujumpai. Tidak pernah terlambat.

Linda Lochridge

Sensasi Berkendara

Begitu banyak orang berjingkat dalam hidup dengan sangat hati-hati, sekadar supaya bisa menemui ajal dengan aman.

—TONY CAMPOLO

Teleponku berdering. SMS-nya berbunyi, “Aku sayang kamu, Biker Babe. xxoo.” Setelah melirik sekilas ke seputar kedai kopi, aku yakin tidak ada yang memperhatikanku. Aku membalas dengan, “Aku juga sayang kamu, Biker Dude. xxoo untukmu juga!”

Saat mendongak aku melihat suamiku menatap tajam dari seberang meja, dan aku pun cepat-cepat menutupi telepon genggamku. Aku memandang ke lantai dan merasa wajahku semakin menghangat. Harry membuka mulut lebih dulu. “Hari ini kau terlihat menggemaskan sekali, Biker Babe.”

Sambil menatapnya juga, aku membalas senyum lebarnya. “Trims, Biker Dude.”

Kehidupan yang kujalani bersama Harry cukup sulit. Selama empat puluh tahun berumah tangga, kami telah membesarkan dua putra dan berduka atas dua putra lain. Dua kecelakaan mobil yang diakibatkan kesalahan orang lain, termasuk seorang pemabuk, memang bisa kami lalui, namun berdampak buruk pada tubuh kami juga. Dengan begitu banyak hal tidak nyaman yang terjadi,

kami mulai merasa bahwa pengamatan *Murphy's Law* yang berkata bahwa apa pun yang bisa menjadi buruk akan menjadi buruk, khusus ditulis bagi kami. Kami tetap bersatu dan saling mencintai seperti dulu.

Sesudah Natal 2010, dunia kami mengalami transisi kembali saat Harry didiagnosis mengidap kanker usus besar dan anus stadium II. Kami diberitahu bahwa dia membutuhkan operasi besar, diikuti radiasi dan kemoterapi.

Begitu rasa terguncang memudar dan aku melakukan penelitian, kami memutuskan bahwa operasi memang masuk akal, sedangkan rekomendasi lainnya tidak.

Selama dua tahun berikutnya, Harry berjuang menuju pemulihan dari operasi. Dua bulan sesudah operasi pertama dibutuhkan operasi besar dan darurat lagi guna menangani penyumbatan berbahaya yang disebabkan oleh perlengketan yang terjadi akibat operasi pertama tadi. Sejak itu dia mengalami berbagai komplikasi. Hidupnya sarat dengan penderitaan, sedangkan hidupku terisi dengan kegiatan merawatnya. Hal ini menghabiskan tenaga kami berdua.

Kemudian, tepat saat dia merasa lebih baik, tulang selangkanya patah. Penyembuhannya berjalan lambat dan menyakitkan, sekali-gus merupakan bukti bahwa Murphy berikut hukumnya itu telah bercokol dalam kehidupan kami.

Akhirnya, Harry mulai merasa cukup sehat sehingga menjadi gelisah. Dia memimpikan masa lalu, terutama kegemarannya mengendarai sepeda motor. Kami berjumpa di awal tahun 1970-an ketika dia sedang mengendarai motor Yamaha 650 miliknya dan aku ikut membonceng di belakangnya. Aku memang sudah memiliki SIM dan tak lama kemudian aku membeli motor Honda 350. Kami menikmati perjalanan dengan motor bersama, atau menggunakan kendaraan itu untuk keperluan sehari-hari.

Ketika memutuskan untuk punya anak, kami menjual kedua sepeda motor itu—namun dengan perjanjian bahwa saat anak-anak sudah bisa hidup mandiri, setidaknya Harry akan membeli sepeda motor lagi.

Jadi, sekaranglah saat yang sepertinya tepat bagi dia memiliki motor impiannya itu. Dia telah melewati masa-masa sulit, jadi membutuhkan hiburan juga.

Tidak lama sesudah Harry memperoleh motor Yamaha FJR 1300, aku membonceng di belakangnya. Aku sampai lupa betapa gembira rasanya naik motor. Pada saat Harry mengulurkan tangan dan memegang lututku, aku menyadari bahwa selama itu aku juga telah melupakan sensasi menggelitik ketika seseorang sedang jatuh cinta. Sungguh menyenangkan membonceng di belakang, tapi sekali menjadi pengemudi, aku tetap ingin mengemudi sendiri.

Musim panas berikutnya, kami memutuskan membeli sepeda motor sebagai hadiah ulang tahunku keenam puluh. Setelah berkendara beberapa minggu menggunakan motor 250 cc, aku mendapati bahwa reaksiku masih tetap tajam. Oleh sebab itu kami membeli motor Honda Shadow Aero 750 berwarna merah. Tiba-tiba saja kami menemukan berbagai alasan untuk mengendarai motor selama lima puluh menit, melintasi jalanan penuh tantangan menuju kedai kopi di kota lain. Setiap kali hujan tidak turun, kami pasti akan naik motor selama paling sedikit dua jam. Hormon endorfin memenuhi otak kami sementara kami menghayati klise sejati tentang kebebasan dalam mengendarai motor.

Sama seperti ketika mendengar lagu dari masa remaja bisa membangkitkan masa muda sesaat, sepeda motor kami telah mengembalikan kenikmatan hidup. Meninggalkan kesibukan dan masalah di rumah, kami mengenakan perlengkapan keamanan, naik ke sepeda motor, mengangguk satu sama lain, kemudian menikmati

jalanan paling berkelok yang bisa kami temui. Kami senantiasa tiba di tempat tujuan dengan senyum lebar berkat perjalanan dan kebersamaan kami.

Teleponku berdering kembali. "Sudahkah kukatakan kepadamu bahwa aku mencintaimu, Biker Babe?:"

"Segudang cinta, ya, Biker Dude. Tapi aku takkan pernah bosan mendengar dan melihatnya.:-*"

Diane C. Nicholson

Ayah dan Grand Canyon

*Padang gurun menceritakan kisah berbeda
setiap kali orang menjelajahinya.*

—ROBERT EDISON FULTON, JR.

“Dad, masih adakah sesuatu dalam daftar keinginanmu yang tertinggal? Apa pun yang kauharap bisa kaulakukan sebelum meninggalkan kami?” tanyaku dengan sedih sementara memperhatikan ayahku berjuang menarik napas berikut.

Air mata Dad berlinang. Bisiknya, “Aku baru enam kali mengunjungi Grand Canyon. Angka favoritku adalah tujuh. Tempat itu juga favoritku di muka bumi ini.”

“Baik, Dad. Bagaimana kalau kita meninggalkan tempat ini dan menikmati perjalanan terakhir kita bersama-sama?”

Matanya langsung berbinar dan wajahnya tampak lebih hidup. Bahkan tarikan napasnya pun sepertinya membaik.

“Lalu bagaimana dengan pekerjaanmu, Barb? Apa kau bisa mengatasinya? Bagaimana aku bisa keluar dari rumah sakit gelap, suram, dan berbau tajam ini?” tanyanya agak takut-takut.

“Aku takkan mampu mengatasinya bila aku tidak ikut pergi, Dad. Aku takkan pernah memaafkan diriku apabila aku gagal memenuhi paling tidak permintaan terakhirmu,” jawabku.

“Kalau begitu mengapa kau masih berdiri di situ? Cari dokter itu!” Suaranya terdengar semakin lantang dan bersemangat saja.

Aku mencari Dr. Pierce dan menyampaikan rencana kami kepadanya. Sambil menggeleng dia bertanya, “Apa kau siap membawa pulang ayahmu dalam peti mati?”

“Dad, kau keberatan pulang ke rumah dalam peti?” tanyaku sambil tertawa.

“Lemparkan saja aku ke dalam ngarai, dan aku akan langsung masuk surga dari situ,” jawabnya tertawa.

“Aku tidak menyarankannya,” kata Dr. Pierce tegas. “Aku tidak akan mengizinkannya pulang. Kau terpaksa membawanya tanpa izinku. Kumohon, pikirkan matang-matang. Ayahmu masih sakit.”

Aku mengemas barang-barang Dad yang tidak seberapa itu, dan kami pun kabur dari kamar rumah sakit yang menjemukan itu, melangkah santai menyongsong udara dingin bulan Desember. Pipi Dad kembali merona. Katanya, udara segar menyembuhkannya. Menurutku, hawa dinginlah yang membuat wajahnya kemerahan, tetapi dia bersikeras bahwa sudah lama sekali dia tidak merasa sebugar ini. Aku belum pernah melihat senyumannya lebih lebar atau pundaknya lebih tegap daripada sekarang. Langkah-langkahnya seakan-akan lebih lincah. Keadaan Dad tidak seperti sepekan lalu ketika dia sangat lemah, letih, dan sakit karena jantungnya membengkak.

Pada tanggal 2 Desember pukul enam pagi, aku menyiapkan mobil, memanjatkan doa agar perjalanan kami aman dan menyenangkan, lalu mulai berkendara bersama ayahku. Grand Canyon bukanlah tempat favorit ayahku saja, tetapi tempat kesukaanku juga!

Kami bermobil selama dua jam dan berhenti di Kalamazoo, Michigan, untuk sarapan. Dad memesan *bacon* dan telur. Dia sudah

muak dengan roti panggang lembek dan jus jeruk encer dari rumah sakit. "Laki-laki sehat harus makan daging dan kentang," ujarnya.

Selain menikmati sarapannya, Dad juga berbincang dengan orang-orang di sekitar meja kami, untuk mencari calon suami yang tepat bagiku. "Putriku sendirian dan terlalu sulit diatur oleh laki-laki tua macam aku," ujar Dad terkekeh.

Julukan Dad adalah "Archie tukang senyum". Senang bercanda sejak dulu, pagi itu dia berkelakar sepantasnya. Tubuhnya mungkin memang telah berkompromi, tetapi rasa humornya masih tetap tinggi seperti biasa.

Begitu memasuki mobil kembali, kami mendendangkan lagu-lagu *country* favorit kami. Kemarin Dad berjuang keras menarik napas. Hari ini dia menyanyikan lagu-lagu dengan lantang seolah-olah sedang beraksi di panggung.

Di tengah perjalanan, Dad berkeras agar kami berhenti di Meramec Caverns. Air mata kami berlinang karena takjub dan kami menahan napas sementara memandang karya agung Tuhan di atas dan di bawah tanah. Keindahan stalaktit berwarna-warni benar-benar menakjubkan.

Obat yang diminum Dad dan kantong kemihku yang kecil membuat kami harus berhenti di setiap tempat peristirahatan. Kami sama-sama merasa gelisah dan ingin sekali meregangkan kaki. Dad sudah tidak sabar lagi mengobrol dengan sesama pelancong. "Kalian semua dari mana? Lalu lintasnya luar biasa, eh?" Archie si tukang senyum menjalin pertemanan dengan siapa saja.

Di Oklahoma, Dad bersikeras kami mencari toko Western. Dia ingin membeli setelan jas dan kemeja merah berjumbai yang akan dikenakannya pada saat pemakamannya nanti. Dad sangat menyukai warna merah. Keinginannya terkabul.

Di Northern Texas, kami melihat sejumlah pertanian luas, tetapi

New Mexico-lah daerah favorit kami karena menyajikan kejutan menakjubkan sesudah setiap tikungan. Namun, jalanan di situ cukup berbahaya. Kami beruntung masih hidup saat memasuki kawasan Best Western di Alberquerque. Lapisan salju begitu tebal hingga mustahil dilintasi. Jalanan di depan tidak bisa dilalui selama tiga hari. Dad menjadi gelisah.

Dia merencanakan rute baru, dan keesokan paginya kami mengarah ke selatan menuju Tucson. Dia sangat menyukai kaktus di padang gurun dan merasa perlu berpamitan dengan tanaman itu, terutama jenis *saguaro*, kaktus favoritnya.

Malam itu badan Dad terasa pegal-pegal dan dia memutuskan berendam di bak mandi. Aku memesan makan malam. Saat pesanan tiba, aku mengetuk pintu kamar mandi.

“Dad, *pizza*-nya sudah datang,” kataku.

“Tolong, tolong, *potlicker!*” *Potlicker* merupakan istilah favoritnya setiap kali dia merasa tertekan atau kesal. Suaranya terdengar putus asa.

“Dad, kau baik-baik saja? Kau membutuhkan bantuan?” Tiba-tiba saja aku merasa cemas.

“Aku terjepit, dan tidak bisa keluar!” serunya ketakutan.

Aku mendobrak pintu dan mendapati pundak Dad terjepit di tepi bak mandi sempit itu, dengan lutut tertekuk dan kedua kaki tersangkut di bawah keran. Aku berusaha menyabuni kedua pundaknya. Aku juga berusaha menarik kedua lengannya. Aku menggosokkan minyak bayi supaya licin sehingga aku bisa menariknya keluar.

“Astaga, Dad. Cobalah menggeliat supaya terlepas, atau aku akan terpaksa mendatangkan pemadam kebakaran.”

“Kalau kaulakukan itu, akan kuhabisimu,” bentaknya.

Aku merasa panik dan berlari untuk menelepon petugas.

Namun, Dad akhirnya berhasil melepaskan diri. "Aku sudah keluar, jadi letakkan telepon sialan itu kembali!"

Begitu melihat dia baik-baik saja, aku pun tertawa. Sampai sekarang pun aku tidak mampu menahan tawa setiap kali teringat Dad terjebak di bak mandi itu.

Keesokan harinya, impian Dad menjadi kenyataan. Seandainya aku bisa menggambarkan wajah penuh kebahagiaan, maka itu pasti wajah Dad pada hari dia berdiri di sisi selatan Grand Canyon yang sangat dicintainya itu. Ini merupakan pengalaman emosional sekaligus spiritual bagi kami berdua. Aku memotretnya lusinan kali, sementara wajahnya bersinar penuh sukacita dan kekaguman. Dua menit kemudian, saat aku sedang asyik menjepret kamera, Dad tiba-tiba terpuruk ke tanah. Napasnya memburu, wajahnya pucat pasi, dan tubuhnya bersimbah peluh. Nadinya lemah dan dia tidak bisa berbicara.

"Ya Tuhan, Dad. Kau bisa mendengarku?" jeritku.

Orang-orang pun berdatangan. Ada yang menghubungi 911. Kami membantu Dad ke mobil dan menyeberangi jalan ke hotel terdekat. Dia menolak dibawa dengan ambulans. Kami menginap di hotel itu selama tiga hari. Akhirnya dia cukup kuat untuk pulang ke rumah. Sebelum itu, dia bersikeras menengok surganya sekali lagi.

Perjalanan ke rumah terasa lebih sunyi. Tak terdengar nyanyian riuh rendah, senda gurau, ataupun percakapan. Namun, pada hari ketiga Dad kembali bersemangat. Kekonyolannya muncul lagi, suaranya terdengar lantang dan menggoda, dan seluruh perlakunya tampak ringan serta ceria. "Kita sebaiknya singgah di rumah Gene dan Louise di Arkansas," katanya.

"Apa? Kau bercanda?" tanyaku.

"Kau sudah mendengarku. Aku selalu mampir ke sana setiap kali pulang dari Canyon," jelas Dad.

Gene dan Louise adalah sepupunya. Ketika masih sama-sama kecil, Dad dan Gene selalu bermain bersama, dan keduanya bersahabat karib. Louise, perempuan berbakat yang cantik sekaligus jenaka, sangat menyenangkan. Kami melewatkkan dua hari yang indah bersama mereka sekeluarga, sambil mendengarkan musik, mengenang masa lalu, dan bermain kartu. Dad kembali berjaya.

Dalam perjalanan pulang, tepat sebelum memasuki Cincinnati, Dad berseru, "Minggir! Kau dengar kan. Jika aku harus melewatkkan satu hari lagi bersamamu di mobil ini, aku bakal kepingin mati saja!"

Selama sisa perjalanan ke rumah, dialah yang mengemudi. Dia menerima kesempatan hidup baru.

Kami masih bisa menikmati kebersamaan dengannya selama sembilan bulan berikut.

Aku masih teringat kata-kata terakhir yang ditujukannya kepadaiku, saudariku Cathy, dan saudaraku Gerry: "Aku sayang kamu! Dan kamu! Dan kamu!" Dia menatap masing-masing kami dengan rasa bangga di hatinya, kasih sayang di matanya, serta rasa puas dan kedamaian dalam jiwanya.

Setelah daftar keinginannya terpenuhi seluruhnya, Dad kembali ke pangkuan Tuhan mengenakan setelan jas dan kemeja merah berjumbainya.

Setiap lima tahun sekali, kami anak-anaknya berziarah ke Grand Canyon guna menghormati dan mengunjungi semangat Dad yang penuh petualangan dan kasih sayang itu.

Barbara Bondy-Pare

Tiap Hari Adalah Hari Senin

Temukan pekerjaan yang kau sukai, maka kau telah menambahkan lima hari kepada setiap pekan.

—H. JACKSON BROWN

Tiap hari adalah hari Senin, delapan hari dalam seminggu. Itulah semboyanku. Sementara memanjat tangga untuk memulai hari baru, aku berpikir bahwa tidak ada cukup waktu dalam sehari, sepekan, atau bahkan sebulan untuk menyelesaikan pekerjaan yang kuhadapi.

Setiap hari aku menjalani rutinitas sama. Bangun pagi-pagi buta, menghubungi majikan, memperoleh alamat, bekerja selama sepuluh, dua belas, adakalanya empat belas jam, pulang kecapekan, jatuh tertidur, bangun pagi, dan mengulangi semuanya kembali. Setelah bertahun-tahun bekerja “delapan hari sepekan,” suatu pagi aku menghubungi atasanku seperti biasa, dan mendengarnya berkata, “Maaf, Bill. Hari ini tidak ada kegiatan. Sepertinya pelanggan kita berkurang.”

Dalam waktu singkat, delapan hari sepekan menyusut menjadi enam, lalu lima, dan tiga hari sepekan. Tanpa terasa, percakapan di telepon itu menjadi, “Maaf, Bill, hari ini aku tidak punya pekerjaan untukmu. Bahkan aku pun tidak punya pekerjaan. Aku akan

menghubungimu bila ada pesanan.” Setelah menunggu sepanjang minggu berikutnya, aku tidak tahan lagi. Aku mengangkat telepon dan menghubungi atasanku. “Maaf, Bill. Belum ada pekerjaan.”

Berlibur sehari memang sangat menyenangkan, bahkan dua hari pun masih asyik. Tapi sekarang aku sudah hampir tiga minggu menganggur. Aku telah menghubungi setiap pemasang atap yang kukenal, dan memperoleh jawaban serupa. “Maaf, Bill, belum ada pesanan masuk.”

Aku mulai panik. Aku hanya bisa mondar-mandir di seputar rumah, dan menyadari tumpukan tagihan lewat pos yang makin lama makin tinggi. Pertama kali dalam hidup, aku tidak tahu bagaimana aku harus bertahan hidup. Aku berjalan ke halaman belakang. Cuaca tepat untuk memasang atap, gumamku.

Air mataku berlinang dan akhirnya jatuh berderai. Aku benar-benar patah semangat. Pertama kali dalam hidup, aku merasa membutuhkan campur tangan Ilahi. Aku memandang sinar matahari berkilauan di antara dedaunan, dan dengan lirih aku berkata, “Tuhan, aku membutuhkan pertolongan. Aku tidak tahu harus berbuat apa.”

Pada saat itu aku mendengar ketukan di pintu depan. Aku menenangkan diri sambil menyeka wajah dengan lengan baju, sementara melangkah menuju pintu, dan mendapati seorang teman lama berdiri di situ.

“Hei, bagaimana kabarmu?”

“Baik,” jawabku tersenyum lemah.

“Aku ingin mengulangi permainan biliar yang lalu. Ayo kita bertanding lagi.”

“Entahlah,” jawabku berusaha mengelak. “Uangku tidak banyak.”

“Tenang saja. Aku sedang punya banyak uang.”

Aku mengikuti ajakannya dengan enggan. Sementara berjalan menuju ruang biliar, pikiranku masih bingung akibat kesulitan yang sedang kuhadapi itu. Ketika kami melangkah masuk, aku mendengar seseorang memanggilku. Aku melayangkan pandangan ke sekelilingku, dan melihat wajah yang tak asing bagiku, yakni tukang kayu yang beberapa tahun sebelum itu bekerja sama denganku. Dia berdiri di sudut ruangan sambil melambaikan tangan.

“Hei, Bill,” sapanya sementara aku menghampirinya. “Aku punya pekerjaan untukmu.” Rasa gembira sekaligus cemas mengaliri seluruh tubuhku. “Aku sudah bicara dengan pemilik rumah dan mengatakan kepadanya bahwa kau yang paling hebat. Silakan bekerja,” katanya sambil menyerahkan sebuah kartu nama berikut informasi konesinya. “Kau cukup meneleponnya.”

Kelegaan meliputiku.

Aku menemui pemilik rumah itu keesokan harinya dan langsung mulai bekerja. Ini memang pertolongan yang tidak kecil, tetapi belum memadai untuk mengeluarkanku dari kesulitan. Mendekati penyelesaian, aku membatin, seandainya saja aku memperoleh tiga atau empat pekerjaan seperti ini... lalu mendengar si pemilik rumah memanggilku dari bawah.

“Hei, Bill. Tetanggaku Tom di seberang jalan ingin membicarakan atapnya denganmu.”

Aku pun ke seberang jalan setelah selesai membereskan pekerjaan dan menyimpan peralatanku di dalam truk. Aku bicara dengan Tom, dan setuju mengerjakan atap rumahnya begitu bahan-bahannya telah dikirim. Beberapa hari berikutnya aku sudah merasa sedikit lebih nyaman. Masalahku hampir terselesaikan tetapi belum sepenuhnya. Sementara memikirkan bagaimana bisa menuntaskan hal itu, lamunanku terpotong oleh seorang pria yang sedang melintas.

“Hei, Bung,” serunya. “Namaku Joe. Aku tinggal di rumah putih di ujung jalan. Kau bisa mampir setelah selesai dengan tu-gasmu?”

“Pasti!” jawabku.

Sore itu aku berjabat tangan dengan Joe dan kami sepakat aku mengerjakan atapnya setelah selesai dengan yang ini. Sementara aku melangkah ke truk sambil mengendalikan kegembiraanku, Joe berseru, “Omong-omong, kedua tetanggaku akan memper-hatikanmu.”

“Hebat!” sahutku tersenyum senang.

Aku mengerjakan atap lima rumah berturut-turut di seputar blok itu. Saat catatan rekening bank tiba, aku hanya bisa duduk dan menatapnya, sambil berpikir bahwa aku sebenarnya tidak membutuhkan majikan selain diriku sendiri.

Beberapa pekan kemudian aku menghubungi mantan atasanku. “Maaf, Bill,” katanya, “belum ada pekerjaan untukmu.”

“Tidak jadi soal,” kataku. “Sebenarnya aku menghubungimu untuk menawarkan pekerjaan kepadamu.”

Semua itu terjadi selama resesi terburuk sejak Masa Depresi. Aku membangun bisnis sendiri dan sejak itu tidak pernah keku-rangan pesanan. Bisnisku terus bertumbuh setiap tahun.

Tiap hari adalah hari Senin, delapan hari sepekan. Itulah sem-boyanku.

Bill Young

Itu Baru Namanya Terapi!

Keberhasilan kurang bisa diukur dari kedudukan yang dicapai seseorang dalam hidup, dibanding dari rintangan-rintangan yang telah berhasil diatasinya sementara berusaha mencapai keberhasilan itu.

—BOOKER T. WASHINGTON

Guntingku terbuka dan tertutup dua kali sebelum aku memangkas bulu umpan kail yang sedang kubuat. Setelah mengetuk bahan terakhir lima kali “supaya terasa tepat”, aku pun merampungkan umpan kail mirip serangga itu. Selama duduk di bangku SMA, aku telah menggunting, menghitung, dan mengetuk ribuan umpan kail pesanan. Itulah satu-satunya pekerjaanku di samping memangkas rumput dan mengantar koran—yang ku-lakukan seorang diri. Aku tidak saja mengidap kelainan obsesif-kompulsif, tetapi juga merasa sangat cemas saat berada di tengah kerumunan orang. Belajar di sekolah saja sudah cukup sulit bagiku. Interaksi seusai sekolah dalam “pekerjaan reguler” tentu saja tidak dapat dihindari.

Seandainya berjumpa denganku dua puluh tahun lalu, kau pasti berkata, “Tony Smith takkan pernah bisa bersosialisasi, apalagi menjadi pusat perhatian karena alasan apa pun.” Mungkin ini disebabkan karena aku sering diejek gara-gara sindroma Tourette

yang membuatku berkedut-kedut sendiri, atau karena kelebihan berat badan. Lalu pada usia lima belas tahun, aku didiagnosis menderita fobia sosial. Aku memang mendambakan persahabatan dan ingin berpacaran, tapi aku juga takut kalau-kalau diamati dengan cermat oleh orang lain. Sebenarnya banyak juga yang menyukai dan mengajakku bergabung dengan mereka. Namun, meskipun menyadari hal ini, aku tetap saja tidak mampu menyingkirkan kegugupanku, sehingga selalu menolak ajakan mereka. Meskipun telah menjalani terapi dan menelan obat-obat penenang, aku melewati masa SMA sebagai penyendiri dan orang-orang menyangka aku sakit jiwa.

Ketika memasuki kelas sembilan dan segala sesuatu berkisar seputar bersosialisasi, aku jelas tidak ikut berpesta. Aku merasa tak berdaya bila berada bersama lawan jenisku. Aku membutuhkan sesuatu untuk menyibukkan diri. Ketika menemukan buku berjudul *Poul Jorgensen's Book of Fly Tying*, kuputuskan bahwa aku pasti sukses membuat umpan kail. Sementara teman-teman sebayaku berkampanye untuk pemilihan ketua kelas dan berebut gadis, aku kabur ke meja kerja di ruang bawah tanah, sibuk menekuk bulu unggas untuk dijadikan umpan kail, sambil menikmati kebersamaan benda-benda mati buatanku itu.

Ketika pada musim dingin Februari 1993 aku merasa senang karena bisa mendekam di rumah sambil membuat umpan kail, tiba-tiba terbersit di benakku bahwa aku takkan pernah memerlukan umpan kail sebanyak ini! Karena itu aku memasang iklan di surat kabar. Dalam waktu singkat kotak-kotak cerutu berisi koleksi umpan kailku itu ludes terjual sehingga perlu diisi lagi. Aku sedang berbisnis! Sementara hasil karyaku semakin bagus, aku membutuhkan bahan-bahan yang bermutu lebih baik pula. Aku mendengar tentang toko peralatan memancing legendaris

bernama Hunter's Angling Supplies, yang terletak hanya beberapa jam perjalanan dari tempat tinggalku. Suatu hari ketika orangtuaku mengantarku ke sana untuk mencari bahan baku, George, salah satu karyawan toko, ingin melihat hasil karyaku. Aku mengeposkan beberapa contoh, dan setelah menerima, George menyarankan agar aku membuatkan umpan kail untuk mereka. Akibat kelainan obsesif-kompulsif itu, aku hanya bisa melihat ketidaksempurnaan dalam umpan kail buatanku itu, tetapi komentar George meningkatkan rasa percaya diriku. Dalam waktu singkat aku pun berkembang dan tertarik kepada umpan kail untuk ikan salmon Atlantik—kreasi rumit sekaligus terkenal yang langsung membuatku terpikat karena keelokannya.

Pada Hari Natal 1994, bingkisan berisi beberapa buku tentang umpan kail ikan salmon yang kuidamkan sudah menantiku di bawah pohon Natal yang meriah. Dengan ternganga aku menatap gambar umpan-umpan kail karya Dave McNeese, Paul Schmookler, John Shewey, dan lain-lain. Aku hanya memikirkan satu hal: "Aku memang tak bakal bisa sehebat itu, tapi dari mana gerangan aku harus memulainya?" Karena sangat pemalu, aku tak punya pilihan selain belajar sendiri cara merakit umpan kail itu. Beberapa waktu kemudian, aku menemui jalan buntu. Akan tiba saatnya orang harus meningkatkan keterampilan mereka dengan cara mengamati orang lain. Menyadari bahwa aku sedang keranjingan membuat umpan kail ikan salmon, aku menghadiri beberapa pameran dan berjumpa dengan banyak pakar umpan kail. Aku memberanikan diri menunjukkan hasil karyaku kepada orang-orang terkenal ini. Aku sudah siap-siap kabur dari situ dengan wajah merah padam karena rasa malu dan pengamatan cermat yang telah kuantisipasi sebelumnya. Mirip kali pertama aku mengajak seorang gadis menemaniku berjalan-jalan, waktu seakan-akan berhenti

sementara aku menahan napas. "Bolehkah aku memiliki?" pinta Schmookler sambil menyebutkan penawaran bagi mata kail yang kutunjukkan kepadanya. Aku beranjak pergi dari pameran itu dengan perasaan seperti ketika gadis tadi berkata "ya".

Tak lama kemudian aku membutuhkan pekerjaan untuk membiayai kuliahku, sedangkan Phil Castleman, pemasok umpan kail setempat, membutuhkan bantuan. Melalui dia, aku bekerja sama dengan pembuat umpan kail muda dan hebat di Oregon bernama Jon Harrang. Kami saling berhubungan lewat surat. Akhirnya kami sepakat bahwa alangkah asyiknya bila kami berjumpa langsung. Ketika aku diundang untuk mendemonstrasikan keahlian ini di Northwest Fly Tyer Expo di Oregon, kami memperoleh kesempatan untuk berjumpa. Sementara itu aku sudah merasa kenal baik dengan Jon sehingga tidak merasa gugup lagi. Yang menjadi kesulitan adalah, aku perlu mendemonstrasikan keterampilan ini pada pameran itu. "Takkan ada yang peduli apa yang kaubuat. Yang penting, bikin saja sesuatu yang pasti mampu kaukerjakan," saran Jon. Dengan gemetar aku menerima undangan itu.

Aku begitu gembira bisa berada di Oregon hingga melupakan kegugupanku... sampai tiba saatnya membuat umpan kail. Aku memilih waktu menjelang akhir pameran, karena membayangkan penonton yang memperhatikanku bekerja pasti sudah berkurang. Ternyata orang berdesak-desakan di seputar mejaku. Di antara mereka terdapat beberapa tokoh Northwest yang melegenda seperti John Shewey dan mendiang Harry Lemire. (Ya ampun.) "Kalau aku berhasil melalui ini, aku bisa melakukan apa pun," pikirku sementara mulai membuat umpan kail. Ada yang meminta umpan kail itu setelah selesai, dan beberapa lagi meminta kartu namaku.

Tak lama kemudian, seseorang dari Northwest Atlantic Salmon Fly Guild di Seattle menghubungiku dan memintaku datang untuk

mendemonstrasikan keahlianku. Semua biaya ditanggung. Mereka melihat foto-foto umpan kailku yang memenangkan medali emas Irish Open Creation Classic, dan ingin melihat secara langsung bagaimana umpan kail itu dibuat. Kali ini aku menerima undangan itu dengan lebih mantap dan tidak segugup dulu lagi.

“Dasar bodoh! Kau takkan mungkin menangkap apa pun dengan umpan kail sejelek itu!” Shewey meledek McNeese se mentara keduanya duduk di kelasku. Mendengar kedua orang itu bersenda gurau, aku sadar siapa yang hadir dan sudah sejauh apa pencapaianku. Dua belas tahun sebelumnya, ketika menjalani minat dalam upaya menghindari pertemuan sosial, aku duduk di kamarku mengagumi hasil karya mereka, sambil berkhayal bahwa suatu hari nanti aku akan sehebat mereka. Sekarang aku dibayar untuk mengajarkan keterampilan ini dan tokoh-tokoh yang kukagumi itu justru ingin belajar dariku.

Dibanding kegemaranku yang tak terbendung ini, konseling dan pengobatan selama bertahun-tahun ternyata kurang begitu berguna. Pengalaman mengajariku bahwa apabila kau mengerjakan sesuatu yang berhasil baik meskipun sedang menghadapi masalah hidup, maka kau akan mendapatkan hasil lebih baik daripada sekadar memusatkan perhatian untuk menyingkirkan masalah-masalah itu. Dari segi ilmu jiwa, hal ini dikenal sebagai terapi pendekatan yang terfokus pada solusi. Bertahun-tahun sesudah mengalami kecemasan akut, sebagai ahli kesehatan mental, aku dengan sendirinya tertarik untuk menangani para klienku dengan cara ini. Kukatakan kepada mereka bahwa berusaha mengatasi persoalan mereka sama dengan berkebun. Aku juga menyampaikan kutipan mendiang Milton Erickson, psikiater yang pernah memberikan seminar profesional. “Adakalanya lebih mudah memelihara bunga daripada mencabuti gulmanya.” Inilah sikap mental yang

membuatku meraih keberhasilan melalui lebih dari satu cara. *Itu* baru namanya terapi!

Anthony Smith

Mengambil Kembali Kehidupan Kita



Lonceng Pengharapan

Pengharapan adalah musik terindah bagi kesedihan.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Sebuah kursi logam berkarat berada di serambi depan rumah yang tidak lama lagi akan menjadi tempat tinggalku yang baru. Kursi itu terlihat sama rapuhnya dengan papan di bawahnya. Minggu pagi aku duduk di kursi itu, beberapa jam sebelum pergi ke gereja. Aku menggenggam cangkir kopi yang telah kubawa dari rumah besar di pinggiran kota yang kutinggalkan. Segala sesuatu yang terasa nyaman dan aman telah sirna.

Meskipun matahari bersinar terang pada pagi musim semi itu, semangatku rendah dan lesu. Air mataku bercucuran membasahi pipi dan aku bertanya-tanya bagaimana aku bisa memperoleh kekuatan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus kukerjakan pagi itu.

Berita tentang merosotnya keadaan keuangan kami sungguh mengguncang hatiku. Suamiku akan pergi dan aku terpaksa mencari rumah lain untuk kutempati bersama putri remajaku. Walaupun dia memohon dengan sangat, tidak ada pilihan bagi kami selain pindah. Kami harus mengemas barang-barang yang sudah terkumpul selama hampir dua dekade dan mulai dari awal

lagi. Rumah petak bobrok penuh sampah itu satu-satunya tempat yang mampu kubayar. Tidak bisa kubayangkan tempat ini bakal pernah bisa menjadi rumah tinggal yang nyaman.

Corat-coret krayon memenuhi dinding-dindingnya, langit-lan-

git berlubang akibat bak mandi yang bocor, dan sampah berte-
baran di mana-mana. Rumah petak yang telah ditinggalkan ini
mencerminkan perkawinanku yang hancur.

Ketika sedang duduk menangis di serambi pada pagi pertama itu, aku heran mendengar dentang lonceng gereja yang sedang melantunkan himne yang cukup terkenal. Aku lalu menengadah. Setelah beberapa bait, aku mendapati diriku menangis lebih keras sambil mengucapkan kata-kata “besar setia-Mu” dengan tersedu. Ketika lagu itu berakhir, aku mendengar suara lain jauh di dalam hatiku—bisikan Tuhan yang berkata, “Tenanglah. Aku pindah ke kawasan ini jauh sebelum kau datang.”

Pertama kali dalam sekian bulan aku merasakan secercah ha-
rapan. Ketika Tuhan mengingatkanku bahwa Dia berada dekat
denganku, aku tidak begitu merasa kesepian lagi. Lonceng-lonceng
gereja itu mengumandangkan kehadiran-Nya, dan pengaturan wak-
tunya sungguh tepat. Dengan sisa kekuatan yang masih ada, aku
berdiri dari kursi itu, meletakkan cangkir kopiku, dan tersenyum
lemah ke arah langit.

Dengan lemahku aku membuka pintu depan dan memulai proses
pembersihan serta rekonstruksi. Proyeknya bakal besar sekali.
Rumah ini perlu dibongkar sama sekali, dan membutuhkan
sepasukan kecil sukarelawan guna merobohkan serta membangun
kembali struktur yang telah ditelanjangi itu.

Anehnya, rumah petak itu terasa menyatu denganku. Semua
hal yang telah direngutkan dari kehidupanku sebelum ini
mengakibatkan kepedihan luar biasa: kehidupan yang kusangka

berupa keluarga bahagia, rumah tinggal yang indah, masa depan yang kokoh, penuh impian dan rencana, keluarga yang berkembang, serta persahabatan. Namun, aku heran juga karena ternyata hanya dibutuhkan waktu begitu singkat untuk menyingkirkan semua hal yang tidak lagi berharga, yang rusak total sehingga tidak bisa diperbaiki lagi, dan membereskan kerangka luarnya sebelum bisa memutuskan cara membangunnya kembali.

Tak terhitung waktu yang dipakai dalam upaya itu. Perlahan-lahan muncul harapan bahwa aku dan putriku akan mampu menciptakan rumah tinggal yang nyaman. Selama berbulan-bulan aku mengecat, memasang ubin, berhasil memperbaiki ratusan detail, dan merasa tertekan karena harus menciptakan sesuatu dengan bahan seminim itu.

Sungguh ajaib karena renovasi itu bisa rampung dalam waktu tiga bulan saja. Ketika kami menempati rumah itu, seorang sahabat karib yang juga telah mengalami kehilangan dan kepedihan sepertiku, berkata kepadaku bahwa pijatan merupakan terapi baginya untuk mengatasi stres. Sebagai hadiah untuk mensyukuri kepindahan ke rumah baru, dia memberiku sehelai kartu nama supaya aku bisa memperoleh pijatan dari orang yang telah sangat membantunya itu.

Baru beberapa bulan kemudian aku memberanikan diri membuat perjanjian dengannya. Sudah begitu lama aku tidak pernah disentuh dengan cara apa pun oleh seorang laki-laki. Meskipun tahu bahwa pemijat ini profesional, aku merasa cemas juga. Tempat praktiknya berada di tingkat satu sebuah bangunan rukan. Tempat itu tenang dan menyenangkan. Sikap pemijat itu lembut dan ramah, tapi aku tetap saja masih merasa gugup.

Setelah memberiku waktu untuk mempersiapkan diri di bawah selimut flanel yang hangat, dia memasuki ruangan tempat

aku berbaring telungkup di atas meja pijat. Cahaya lampu diatur temaram dan musik lembut terdengar mengalun lembut. Laki-laki itu menghangatkan minyak lalu mulai mengurut simpul-simpul yang sepertinya menetap di tengkuk dan bahuiku.

Karena merasakan keteganganku, dia mengajukan beberapa pertanyaan dengan santai, dan aku pun mulai berceloteh.

“Bagaimana Anda bisa datang ke tempat praktikku?” tanyanya.

Kujawab bahwa teman kami telah menawarkan layanan pijat ini sebagai hadiah.

“Ah, itu baru namanya sahabat baik,” jawab si pemijat.

Tanggapannya ini memberiku peluang untuk bercerita tentang betapa sulitnya hidup yang kujalani, tentang ketegangan fisik yang kualami selama merenovasi rumah petakku, dan penderitaan yang kurasakan akibat hancurnya perkawinanku, serta kehilangan tempat tinggal dan semua impianku.

Setelah itu aku bercerita tentang dentang lonceng gereja. Pijatan telapak tangannya di bahuiku pun berhenti, dan dia beranjak dari meja pijat itu. Walaupun tidak bisa melihatnya, aku tahu dia masih berada di ruangan itu. Aku menyayangkan dia hendak mengganti musik, mengambil minyak, atau menghangatkan handuk.

Namun, waktu terus berlalu. Aku lalu mendengar dia minta maaf dengan suara lirih dan tercekat. Kata-katanya membuat kami sama-sama menangis dan selalu mengingatkanku bahwa Tuhan mempunyai rencana dan tujuan bagi segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita.

“Ibuku,” ujarnya terbata-bata, “bekerja sebagai sekretaris selama bertahun-tahun di gereja yang mengumandangkan bunyi lonceng-lonceng itu. Ketika aku dan saudaraku masih kecil, kami sering memanjat pohon-pohon besar di kawasan itu sementara ibuku bekerja.

“Suatu hari,” lanjutnya perlahan, “saudaraku memanjat terlalu

tinggi. Dia kehilangan keseimbangan, dan untuk memperolehnya kembali, tanpa sengaja dia menyentuh kawat listrik di dekatnya. Dia tewas seketika.” Suasana di ruangan itu berubah hening.

Entah mengapa, aku tahu bagaimana dia akan mengakhiri kisahnya. Kami sama-sama menangis saat dia berkata, “Kedua orangtuaku menyumbangkan lonceng-lonceng itu sebagai penghormatan kepada saudaraku. Ibuku pasti akan sangat tersentuh bila tahu bagaimana Tuhan bicara kepada Anda melalui lagu himne itu.”

Meskipun tidak melihat senyum di wajah ibunya saat mendengar bahwa pemberiannya itu telah memberiku harapan sebesar itu, aku sering membayangkannya. Ini menjadi pengingat manis bagiku bahwa hal-hal indah bisa saja timbul dari tragedi, dan bahwa lonceng-lonceng gereja mampu mengumandangkan pesan pengharapan kepada dunia yang sarat kepedihan ini.

Diane Lowe MacLachlan

Mantan Nyonya Sengsara

Pendapat orang lain tentang diri kita tidak harus menjadi kenyataan kita.

—LES BROWN

“Hai, Ms. Ruble!” sapa putra tetanggaku dari pekarangan sementara aku berbelok ke jalan masuk mobilku. Dia mengucapkan namaku seperti satu kata: *mizzruble* (*miserable* alias sengsara).

“Hai, John,” balasku dari jendela terbuka. “Hai, Richard.” Suamiku juga sedang berada di luar, memangkas rumput seperti yang biasa dilakukannya setiap hari Jumat, baik rumputnya memang perlu dipotong atau tidak.

“Kau dari mana saja?” tanya Richard dengan wajah cemberut, sambil menuangkan potongan rumput ke dalam karung sampah.

“Mengantar Matthew kontrol enam minggu sekali ke spesialis anak,” jawabku. Rasanya percuma saja mengingatkan suamiku bahwa baru tadi malam kami membicarakan hal ini.

“Oh, begitu. Apa kata dokter?” Richard sudah menarik *starter* mesin pemotong rumputnya.

Air mata yang kutahan-tahan—“Kau terlalu emosional, Anne”—seakan-akan membakar mataku saat aku mengerjap-ngerjap. “Dia menyarankan kita membawa Matthew ke spesialis

saraf. Dia mengkhawatirkan masalah kontak mata Matthew, juga masalah yang disebut postur abnormal. Dia memberiku surat pengantar."

Mata Richard menyala-nyala. "Buset! Kenapa kau ceritakan ini kepadaku sekarang? Kau tidak lihat aku sedang memotong rumput? Sialan kau, Anne. Pemilihan waktumu benar-benar payah! Lagi pula, dari mana kaudapatkan dokter gadungan ini?" Dengan marah suamiku melangkah pergi dengan sikap tubuh sekaku alur-alur yang melintasi halaman rumput kami yang sudah dipangkas. Aku mencaci diri sendiri karena tidak mempersiapkan percakapan ini sebelumnya. Setelah menjalani perkawinan selama sepuluh tahun, sebenarnya aku sudah harus tahu agar tidak mendekati Richard tanpa persiapan atau tanpa dipanggil. Bila ingin menghindari amarahnya, aku harus mengikuti aturan tak tertulis yang biasanya berhasil melindungiku. Memilih kata-kata yang tepat, merencanakan pembelaan, dan siap-siap menyerah.

Kalau kukenang kembali, gadis-gadis pengiringku saat aku menjadi pengantin seharusnya membawa bendera merah dan bukannya bunga mawar, sementara mereka melangkah di koridor di antara deretan bangku gereja. Pandangan narsisme Richard bahwa dunia berputar mengelilinginya sekaligus bersekongkol melawan dia sudah terlihat, bahkan di kampus tempat kami pertama kali bertemu. Namun, bukannya merenungkan ketidakmampuannya untuk berempati, aku malah mendefinisikan ulang sikap dinginnya itu sebagai bentuk kekuatan. Sifat perfeksionisnya kusebut ketekunan, sedangkan kesetiaannya terhadap resimen sungguh mengagumkan. Karena ingin agar kisah "kekasih semasa kuliah yang hidup bahagia selamanya" juga menjadi pengalaman kami, aku membalsas curahan perasaan Richard terhadapku. Semboyan nenekku, "Cintailah dia karena dirinya seperti apa adanya, dan

bukan dirinya sesuai keinginanmu,” memperkuat tekadku untuk mencintai Richard tanpa syarat.

Ketika Richard akhirnya meminangku, aku mengecam diri karena merasa kecewa dengan cincin yang diselipkannya di jariku. “Aku tahu kau menginginkan permata dengan potongan *princess*,” katanya. “Tapi permata bundar merupakan investasi yang lebih baik. Sebenarnya, sepenting apakah cincin pertunangan?” Richard menciumku lalu menambahkan, “Lagi pula, takkan pernah ada yang bisa mencintaimu sedalam aku.” Aku mengabaikan kerisauanku atas kata-katanya yang lebih menyerupai ancaman ketimbang janji. Aku lalu menerima lamarannya.

Amarah Richard, saat kali pertama ditujukan kepadaku, sungguh tak terduga sekaligus membungkungkan. Amarahnnya yang tak masuk akal dan tak terkendali itu sungguh bertolak belakang dengan sikap tenang dan terkendali yang diperlihatkannya di depan umum. Sisi kepribadian Richard yang mudah berubah itu membuatku takut, tetapi aku menghadapi amarahnnya itu dari balik kaca indah, dan berbuat apa saja demi memenuhi tuntutannya.

Ketika Richard mencaci makiku gara-gara mengotori sudi favoritnya dengan saus spaghetti (“Kau ini segoblok apa sih? Semua orang juga tahu kau seharusnya mengaduk saus tomat dengan sendok kayu!”), aku lalu membeli peralatan dapur baru. Waktu dia mengkritik impianku untuk menjadi penulis (“Memangnya kau ini siapa—J.K. Rowling berikutnyakah?”), aku menghargai umpan baliknya sebagai kenyataan yang sehat. Bila dia memprotes (“Acara makan malam ayah dan putrinya setiap bulan ini benar-benar men-curigakan.”), aku setuju tanpa membantah dan mengajak Richard ikut makan malam bersama kami. Karena tidak menyadari bahwa aku sedang terjerat dalam hubungan penuh kekasaran secara emosional maupun verbal, aku malah meningkatkan upayaku untuk bersikap lebih mencintai, lebih menerima, dan lebih memaafkan.

Olivia, putri kami yang berusia tiga tahun, melompat turun dari mobil. "Tidak apa-apa, Mommy. Aku juga tidak melihat Daddy sedang memotong rumput." Dia lalu berlari-lari ke rumah sambil mendekap boneka kelincinya. Begitu Olivia sudah masuk, aku memasukkan mobil ke dalam garasi dan mematikan mesin. Bernapaslah dengan dalam, kataku kepada diri sendiri sambil melepaskan sabuk pengaman Matthew, lalu menggendongnya ke dalam rumah. Setelah meletakkan putraku di ayunan, aku melihat pandangannya tidak tertuju kepada—apa pun. Sorot matanya sama kosongnya dengan perasaanku.

Betul, John. Aku memang *mizzruble*. Ms. Ruble yang sengsara.

Empat tahun berikutnya dihabiskan untuk pemeriksaan dengan spesialis saraf, ahli nutrisi, spesialis mata, terapis fisik/okupasi/bicara, dan pelatihan integrasi sensor. Meskipun terdapat sejumlah besar bukti bahwa Matthew berada di spektrum autisme, Richard menyangkal bahwa ada yang tidak beres dengan putra kami. Aku sendiri menyangkali ketakutanku terhadap suami yang semakin memuncak. Aku yakin bahwa aku harus mempertahankan hidup perkawinan kami, kalaupun demi kepentingan Matthew dan Olivia semata. Aku berharap seandainya saja aku bisa menjadi istri, ibu, dan pribadi yang lebih baik, maka pada waktunya nanti segala sesuatu akan membaik juga.

Keadaan Matthew sudah membaik. Berkat usaha keras tim terapis, putra kami mulai menunjukkan kemajuan penting. Langkah pertama, kata-kata pertama, makanan padat pertama—with hati-hati aku berbagi semua kemajuan ini dengan Richard, yang merasa lega tapi juga sok berkuasa. "Betul kan, Anne? Sudah kubilang tak ada yang tidak beres." Aku begitu ingin pendapatnya memang benar (demi Matthew dan perkawinan kami), tetapi semakin pesat kemajuan Matthew, semakin renggang pula hubunganku dengan suami.

Baru setelah Matthew melontarkan serangkaian makian, menirukan dengan tepat semburan amarah ayahnya, dan Olivia bertanya, "Kenapa laki-laki selalu marah-marah?" aku pun tahu bahwa aku tidak mungkin mempertahankan perkawinanku lagi "demi anak-anak".

Dengan sikap tabah karena bertahun-tahun membela putra kami, kukatakan kepada Richard bahwa aku ingin berpisah darinya. Dia membalas dengan berkata bahwa aku tidak punya hak untuk meninggalkan dia, bahwa aku sudah seharusnya berusaha lebih keras untuk menyelamatkan hubungan kami, dan bahwa kami takkan mampu menanggulangi pengeluaran dua rumah tangga yang saling terpisah. "Lagi pula," ejeknya, "kau tak bakal mampu memotong rumput atau menyerok salju." Keesokan harinya aku berkemas dan membawa anak-anak ke rumah orangtuaku untuk menumpang di sana.

Aku memang ketakutan setengah mati, tapi bertekad agar anak-anakku tidak tumbuh besar di rumah tangga yang penuh dengan amarah, sikap tidak menghargai, dan manipulasi. Bimbingan perkawinan ternyata segera terbukti kurang efektif—menurut Richard, hancurnya hubungan kami adalah salahku. Karena menyadari bahwa perceraian sudah tidak bisa dielakkan lagi, aku menemui seorang terapis yang membantuku memahami bahwa sama seperti autisme, KDRT juga mempunyai spektrum. Tidak terjadinya patah tulang dan memar-memar hanya menunjukkan bahwa kekerasan itu tidak bersifat fisik. Komentar-komentar Richard yang merendahkanku serta ledakan-ledakan amarahnya mampu mengendalikanku seperti tamparan di wajah atau tonjolan di rusuk. Bertolak belakang dengan lagu anak-anak tentang lemparan kayu dan batu, kata-kata pun mampu melukai orang.

Dalam kurun waktu setahun yang diperlukan untuk membe-

reskan perceraianku, aku memperoleh semboyan baru, yakni menyayangi diri seperti apa adanya, bukan seperti yang diinginkan orang lain. Aku telah memperoleh kembali kepercayaan diriku, harga diri, dan sikap mengandalkan diri sendiri. Aku sudah tidak merencanakan percakapan lagi atau meringkuk ketakutan begitu mendengar suara Richard. Dengan tanda tangan hakim di surat keputusan perceraianku, aku menggunakan nama gadisku kembali, dan akhirnya, hidupku. Aku bukan lagi Ms. Ruble yang sengsara.

S.A. Thibodeaux

Diam Bukanlah Emas

Dicintai dengan mendalam oleh seseorang memberi kita kekuatan, sedangkan mencintai seseorang dengan mendalam memberi kita keberanian.

—LAO TZU

Koperku sudah selesai dikemas, dan di dalamnya terdapat sisasisa kehidupan yang telah dirampas. Isinya pakaian, sepatu, dan sedikit perlengkapan mandi. Tidak ada tanda kehidupan anak yang pahit dan memilukan. Tidak ada pula foto-foto, mainan kesayangan, ataupun buku-buku kumal. Pesan di secarik kertas yang ditulis terburu-buru oleh ibuku berbunyi, “Kuharap kau hidup bahagia.”

Usiaku 23 tahun, dan aku sangat takut terhadap dunia, orang-orang jahat, dan bahkan yang tidak jahat sekalipun. Menentang keberatan orangtuaku, aku meninggalkan rumah untuk menikah dengan Ty, laki-laki yang kucintai. Sebelum itu, mereka telah memeriksa isi kamarku, merampas buku harianku, dan bersamanya, identitas masa kanak-kanakku.

“Kau bakal menyesal,” mereka meramal. “Setelah semua yang kami berikan kepadamu, inikah caramu membala budi? Kabur dengan laki-laki yang baru kauenal sebulan?”

Mereka tidak mengantarku ke luar rumah. Sambil menenteng

koper, aku berhenti sesaat di depan cermin untuk menatap wajah yang terpantul dari situ. Aku melihat wajah ketakutan seorang anak dengan mata lebam bekas pukulan kedua orangtuanya. Aku melihat wajah tanpa semangat hidup, dengan tubuh kurus kering akibat anoreksia.

Aku lalu memasukkan koperku ke mobil Corvair milikku. Setelah itu aku kembali untuk mengambil keenam burung parkitku yang berkicau riang di sangkar mereka. Kehidupan baru telah dimulai, hidup baru yang menjanjikan pengharapan dan kasih sayang. Seseorang menyayangiku, sangat mencintaiku—yaitu Ty, laki-laki milikku yang sangat lembut.

Aku kabur tahun 1972 pada suatu hari Jumat. Kami menikah keesokan harinya dengan upacara sipil yang hanya dihadiri atasan kami di stasiun radio tempat kami bekerja, ditemaniistrinya. Kehidupan lamaku sudah lenyap—atau begitulah yang kusangka—and hidup baruku baru dimulai. Air mata bahagia yang menetes hari itu mengalahkan air mata abadi akibat kekerasan yang kualami.

“Jangan menangis,” suamiku sering berkata tanpa menyadari adanya kekerasan yang dulu kualami itu. “Sekarang kau sudah menjadi Ny. Willis, dan hanya itulah yang penting.” Baginya, hidup ini sederhana dan terlihat jelas.

Baru enam tahun kemudian aku menceritakan kepadanya perihal semua siksaan yang pernah kualami itu.

Bersama Ty, tidak ada yang tampak mustahil. Aku mengendalikan rahasia gelap itu bagaikan mengemudikan kapal bajak laut yang menerjang lautan penuh bahaya. Sementara waktu terus berlalu, komunikasi dengan orangtuaku pun berakhir. Akhirnya aku menyadari juga bahwa apa yang pernah mereka lakukan itu tidak wajar. Ayahku, seorang dokter, bersikap seperti biasa seolah-olah tidak ada yang terjadi. Aku mengikuti sepak terjangnya lewat

internet. Mula-mula dalam profesiya sebagai dokter di rumah sakit jiwa, kemudian sebagai dokter penjara. Mau tidak mau aku merasa dia sedang berhadapan dengan karmanya.

“Ayahmu benar-benar brengsek,” keluh Norma, rekan kerjaku. “Pacarku bilang ayahmu tidak mau memberinya obat flu.” Aku cuma menyebutkan nama ayahku kepada rekanku, tapi tidak pernah bercerita tentang kekerasan itu. Pacar Norma sedang menjalani hukuman di penjara negara bagian karena perampokan bersenjata, tempat ayahku bertugas sebagai dokter.

“Sikapnya terhadap para napi sangat bermusuhan,” tuduhnya.

Rasa marah membuatku ingin berkata kepadanya bahwa ayahku seharusnya dipenjarakan juga. Tapi aku tidak berkata apa-apa, dan hanya menelan kepahitan dengan diam.

“Berpura-puralah tidak ada yang terjadi,” saran ayahku ketika aku bertanya harus berkata apa kepada laki-laki dengan siapa aku akan menikah suatu hari nanti.

“Ayahmu tidak bermaksud menghinamu,” kata ibuku membelanya.

Aku memang ahli berpura-pura karena telah melakukannya seumur hidup. Berpura-pura tidak ada ruang bawah tanah yang gelap dan lembap, kamar tidur apak, atau ruang praktik tempat terjadi tindakan mengerikan. Berpura-pura tidak pernah ada sabuk dan rotan yang disabetkan ibuku ke kulitku yang rapuh. Berpura-pura aku sudah dewasa ketika benih janin tertanam di rahimku.

Tahun 1978 mengakhiri kepura-puraanku. Aku melahirkan Resa, putri kami. Aku dan suamiku sangat bersukacita. Hari itu aku juga melahirkan “diriku” juga. Aku mengakui semuanya kepada suamiku.

“Bagaimana mungkin seorang ayah bisa melakukan hal seperti itu kepada putri kandungnya?” Suamiku bergumul hebat dengan dampak kata-kataku itu.

Di dalam hati, dia ikut merasakan kepedihanku. Dia mendengarkan, mencerna perasaanku. Meskipun dia peduli, aku masih saja merasa sendirian. Aku takut kalau-kalau pengakuanku mengubah persepsinya terhadap diriku. Penuh semangat dan selalu sabar, dia memandangku sebagai pribadi lugu, salah satu sifat yang sejak semula dikaguminya pada diriku. Yang tidak mampu dipahaminya adalah ayahku tidak saja telah merenggut keperawananku, tetapi juga rasa harga diriku. Yang lebih parah lagi, dia telah merusak semangat hidupku. Bagaimana mungkin seorang ayah, atau siapa pun, melakukan hal semacam itu? Kata-katanya sungguh tepat. Selain itu, bagaimana mungkin seorang ibu bisa memperburuk putrinya demi kepuasan nafsu sang suami? Ibuku telah menukarkanku demi mempertahankan hidup perkawinannya.

Bersama pengakuanku pada tahun 1978 itu, aku mengawali kehidupan baru. Awalnya dengan tersandung-sandung, namun setelah itu dengan lebih yakin. Aku bukanlah orang tak berarti seperti yang dikatakan ayahku. Aku orang yang berarti. Putri kami tumbuh besar menjadi perempuan kuat. Begitu juga aku, setelah keluar dari masa lampau yang selama itu terselubung rapat. Dengan dorongan Ty, aku bergabung dengan perkumpulan yang diselenggarakan gereja kami, yakni Incest Survivors Anonymous atau penyintas kekerasan inses. Aku menyimak kisah kaum perempuan dan laki-laki yang pernah mengalami penyiksaan sepertiku. Aku bisa menawarkan bahuku tempat mereka bisa mencurahkan air mata, dan telingaku untuk mendengarkan kepedihan serta penderitaan yang sudah tidak asing lagi bagiku. Ternyata aku tidak sendirian. Aku menjalin persaudaraan dengan banyak penyintas.

Atas dorongan suamiku, aku mulai menulis, impian yang ku simpan sejak dulu. Awalnya kegiatan ini bagaikan mengukir kata-kata di atas batu, sementara mengubah ungkapan marah dan sedih

menjadi penegasan yang menyembuhkan. Berusaha melupakan, namun terpaksa mengingat demi kepentingan orang lain.

Suamiku mengetik kata-kata yang kudiktekan. Dia memerca-yaiku, sesuatu yang tidak bisa kulakukan. Perlahan-lahan, seolah-olah bebas dari hukuman, aku pun mulai percaya diri. Sebutir benih tumbuh dan berakar di bawah siraman cahaya matahari. Kenangan buruk itu tidak memenjarakanku lagi. Kata-kataku membebaskanku dan banyak orang lain. Meskipun dulu bukanlah anak yang disayang, aku ternyata berhasil bertahan untuk bisa menceritakan kisahku kepada dunia dan untuk mendengarkan ketika orang lain berbicara. Aku sudah menyadari bahwa diam bukanlah emas. Yang terbaik adalah memecahkan kebungkaman itu.

Josie Willis

Membela Anak-Anak

Bila kau seorang ibu, kau tidak pernah benar-benar sendirian dalam pikiran. Seorang ibu senantiasa harus berpikir dua kali, sekali untuk diri sendiri dan sekali untuk anaknya.

—SOPHIA LOREN

Aku dan suamiku akhirnya memutuskan menjadi orangtua asuh berizin. Ketika itu anak-anak kami masih kecil, dan mereka ingin sekali ikut mengurus adik kecil. Usia anak-anak yang kami urus tidak pernah lebih dari tiga bulan, hampir semuanya perempuan, dan keturunan Negro-Amerika.

Menjadi orangtua asuh merupakan pelayanan menyenangkan, bermanfaat, sekaligus melelahkan. Setiap anggota keluarga ikut terlibat, membantu sebisanya. Ini pengalaman sangat menyenangkan. Kami hanya menghadapi satu masalah besar. Ayah mertuaku.

Tugas pengasuhan pertama kami berkaitan dengan Evelyn, bayi tiga bulan, yang tinggal bersama kami selama dua tahun. Dia gadis kecil berwatak tenang dan riang.

Ayah suamiku adalah imigran dari Eropa berusia delapan puluh tahun. Karena pernah menderita *stroke* sebelum suamiku lahir, sisi kiri tubuhnya lumpuh. Ayah mertuaku tidak menyukai Evelyn karena dia keturunan Negro-Amerika.

Saat kami hendak membuat foto keluarga, mertuaku memas-

tikan agar bocah itu ditempatkan di belakang seseorang. Sementara anak yang tidak mengerti apa-apa itu sedang duduk di kursi bayi, mertuaku akan menudingnya dan berkata supaya dia “kembali ke Afrika” saja.

Untung saja anak-anakku masih terlampau kecil untuk memahami kata-kata sang kakek. Ibu mertuaku lalu akan memelototi suaminya dan menyuruhnya menghentikan perbuatan itu. Namun, teguran itu hanya efektif sebentar. Pada kunjungan berikutnya, insiden itu berulang kembali.

Biasanya aku meninggalkan acara makan malam mingguan itu dengan perasaan marah dan sedih. Bocah kepada siapa ayah mertuaku berbicara ini adalah anakku juga. Bagaimana mungkin dia tega melakukannya? Suamiku tidak mau menyinggung persoalan itu. “Dia memang seperti itu,” katanya. “Dia tidak bisa menahan diri.”

Setelah dua tahun tinggal bersama kami, Evelyn dipungut neleknya dari pihak ibu.

Waktu berjalan terus, dan kami sudah siap menerima tugas berikutnya. Kukatakan kepada suamiku bahwa aku harus menelepon ayahnya dulu. Komentar dan sikap tidak ramah yang diperlihatkannya tidak bisa ditoleransi lagi. Selain kata-kata yang dilontarkannya itu cukup buruk, sekarang anak-anakku sudah lebih besar. Mereka akan memahami komentar-komentar sang kakek yang menyakitkan itu.

Bila dia tidak bisa mengubah sikap, kami akan berhenti datang berkunjung. Dia takkan menjadi alasan bagi kami untuk berhenti menjadi orangtua asuh. Yang pasti, dia akan menjadi alasan kami untuk tidak lagi membiarkan anak tak berdaya menjadi bulan-bulanannya. Aku harus bicara.

Berhari-hari aku berlatih mengucapkan kata-kataku. Rasanya

seperti berminggu-minggu. Ketika tiba saatnya harus menelepon mertuaku, aku berjalan mondar-mandir di seputar rumah mengumpulkan keberanian. Aku bergumam sendiri, "Ayolah! Kau cuma harus meneleponnya. Memangnya apa yang bisa terjadi? Bagaimana kalau dia begitu marah hingga tidak mau bicara kepadaku lagi?"

Perdebatan batin ini ternyata tidak menolong. Napasku tersengal-sengal, gejala yang biasa terjadi bila aku merasa gugup. Sambil mengibas-ngibaskan tangan berusaha dengan sia-sia menyingkirkan kegugupanku, aku akhirnya menelepon.

Ibu mertuaku menjawab panggilanku itu, dan kami pun saling bersenda gurau. Aku meminta supaya boleh bicara dengan ayah mertuaku. "Oh!" serunya. Aku belum pernah menelepon khusus untuk bicara kepada ayah mertuaku, jadi aku tahu ibu mertuaku merasa heran. Sekarang ayah mertuakulah yang bicara lewat telepon.

Ya ampun, awalnya aku hanya bisa bicara terbata-bata. Perutku melilit. "Hai!" sapaku riang. Seharusnya aku menerima penghargaan Academy Award di bidang akting. Aku sama sekali tidak merasa riang gembira.

"Masih ingat bagaimana kami menjadi orangtua asuh beberapa tahun lalu?" Tak ada tanggapan. Aku melanjutkan. "Aku masih ingat bagaimana kau memperlakukan putri kami waktu itu. Kau mengucapkan kata-kata menyakitkan, dan hal itu membuatku sangat gusar."

Rasanya seperti membuka sumbat botol sampanye yang baru dikocok. Setelah terbebas dari benakku, kata-kata itu meluncur deras seakan-akan berlomba mengutarakan diri.

"Tidak lama lagi kami akan mendapat anak asuh, dan aku ingin kau tahu bahwa aku tidak bisa menerima sikap semacam itu terhadap anak asuh kami."

Tidak terdengar apa pun dari ujung sana. Sekarang tiba saatnya

menyampaikan bagian yang benar-benar menakutkan. "Bila kau merasa tidak bisa mengubah sikap, kami terpaksa tidak akan datang mengunjungimu selama kami mengasuh anak ini."

Selesailah sudah. Aku merasa seakan-akan melayang-layang di udara, menantikan kapak jatuh ke leherku. Bagaimana sekarang?

Hening.

Setelah beberapa detik yang terasa seperti bertahun-tahun, ayah mertuaku berkata dia tidak mengerti apa yang kubicarakan tadi. Meskipun dia memang memiliki aksen kental, aku tahu betul dia telah mendengar dan memahami kata-kataku. Aku lalu minta bicara dengan ibu mertuaku, dan menjelaskan duduk persoalan kepadanya. Sementara itu aku sudah bermandikan keringat.

Ibu mertuaku berkata dia akan bicara dengan ayah mertuaku begitu kami selesai berbicara.

Klik.

Ya ampun, tolong panggilkan paramedis. Betapa aku membenci keadaan seperti ini. Aku sudah berusaha menghindari konfrontasi, dan sepertinya ayah mertuaku juga sama. Kami tidak pernah membicarakan masalah itu lagi. Memang tidak perlu.

Kurasa dia belum pernah mengalami pendekatan seperti ini dari anggota keluarga mana pun, dan pengalaman ini boleh jadi telah mengguncangnya. Mungkin dia juga sama herannya dengan suamiku karena dia ternyata mampu mengubah perilakunya.

Ayah mertuaku bersedia menerima putri asuh kami. Bukan dengan tangan terbuka, melainkan dengan toleransi. Dia mau menawarkan kudapan kepada anak itu di meja makan, dan memuji keterampilannya menumpuk balok mainan. Benar-benar merupakan saat penuh perubahan bagiku ketika melihat dia berubah sedrastis itu. Sebenarnya, hal ini mungkin lebih mengejutkan baginya.

Kami mengasuh sepuluh anak lagi, dan kehadiran setiap anak membuat ayah mertuaku semakin santai. Setelah melihat dia akhirnya menyanyikan “Selamat Ulang tahun” bagi anak-anak asuh kami, aku pun tahu bahwa hatinya sudah berubah.

Seluruh episode ini menunjukkan kepadaku betapa pentingnya kita mempertahankan kebenaran, dengan atau tanpa rasa takut. Hal ini mengajariku bahwa adakalanya kita harus mengambil alih pimpinan, memaksa diri untuk bertahan, menghadapi tantangan secara langsung... silakan memilih kata-kata klise favoritmu.

Meskipun sangat cemas, aku tetap harus melakukan hal yang benar dan menyuarakan pendapat. Kau tahu hal apa lagi yang ku-pelajari? Kata-kata mampu mengubah dunia, tiap kali satu orang.

Ceil Ryan

Berita Lama

Sayangi dirimu lebih dulu, dan segala sesuatu akan menyesuaikan diri. Kau harus benar-benar menyayangi diri sendiri supaya dapat mengatasi apa pun di dunia ini.

—LUCILLE BALL

“Oh, Sayang, aku ikut bersedih,” ujar saudariku sambil memelukku. “Kami semua masih terguncang.”

Dia terguncang? Akulah yang baru mengalami kegagalan dalam perkawinan. Aku berada di ruang bawah tanah orangtuaku, berusaha bisa bertahan di tengah pertemuan keluarga pertama sejak pemberitahuanku yang kurang mengembirakan itu.

Aku menerima pelukan dari yang lain, begitu juga sorot mata penuh simpati. Aku tahu maksud mereka baik, tapi terus terang saja, aku jemu dengan rasa iba yang menghujaniku.

“Bagaimana kalau kita melakukan permainan saja?” tanyaku sambil berusaha tersenyum. “Malam ini aku ingin bersikap seolah-olah semuanya baik-baik saja.”

“Oh, tentu saja,” sahut saudaraku segera. Saudara-saudara kandungku bersama pasangan masing-masing bergegas ke lemari permainan memenuhi permintaanku.

Sebelum kami sempat memilih permainan, ibuku turun dari lantai dua. Dia merangkul bahuku dan berkata, “Bibi Betty ada di sini, dan dia ingin bicara denganmu.”

"Kenapa harus denganku?" tanyaku. "Apa dia tidak ingin bertemu dengan semua keponakan lain?"

Ibuku menatap tajam kepadaku. "Kau pasti tahu mengapa dia ingin bertemu denganmu." Dia meremas bahuiku. "Dia sudah pernah mengalami ini, dan hanya ingin memastikan kau baik-baik saja."

Aku menghela napas dan berusaha menelan ludah karena kerongkonganku mendadak tercekat. "Mengapa semua orang tidak bisa memperlakukanku seperti biasa? Bahkan para anak laki-laki pun tidak ada yang menggangguku. Aneh, kan?" Aku mengangkat bahu dan menambahkan, "Aku kan tidak terbuat dari kaca."

Namun, bahkan saat sedang mengucapkannya pun, aku tahu ini omong kosong. Yang jelas, hatiku bisa saja pecah berkeping-keping setiap saat, dan semua orang di ruangan itu mengetahuinya.

"Kami hanya berusaha mendukungmu," kata ibuku.

"Aku tahu, dan karena itulah aku menyayangi kalian," kataku. "Tapi saat ini yang paling bisa membantuku adalah pengalihan perhatian. Aku cuma ingin melupakan sebentar."

Saudari iparku menepuk bahuiku. "Tidak apa-apa, Diane. Semua perhatian ini hanya untuk sementara saja. Tidak lama lagi sesuatu akan terjadi kepada orang lain, dan masalahmu akan menjadi berita lama."

Aku tahu dia tidak bermaksud jahat, tetapi hatiku hancur. Membayangkan kesedihanku bakal menjadi "berita lama" sungguh tidak masuk akal. Hidupku telah hancur luluh. Laki-laki yang berjanji akan mencintaiku selamanya itu sudah meninggalkanku. Anak-anakku akan menderita akibat perceraian kami, dan kami bakal kehilangan rumah. Segala sesuatu jadi berantakan, dan saat itu, aku yakin aku takkan pernah bisa bahagia lagi.

Tidak, perceraianku takkan pernah menjadi berita lama. Tidak bagiku.

Selama beberapa minggu berikutnya, aku terus teringat kata-kata iparku itu. Rasa sakit itu masih begitu segar dan merasuki setiap aspek hidupku. Perkawinanku telah gagal dan membuatku menjadi orang yang gagal total juga. Baik dalam perkawinan maupun kehidupan.

Tidak, ini bukan berita lama. Berbulan-bulan sesudah suamiku pergi, kesedihanku masih terasa sangat baru.

Aku membaca buku tentang cara memperbaiki harga diri. Buku itu sarat dengan istilah klise, misalnya “berfokuslah pada sisi positifnya” dan “besok adalah hari baru.” Namun, salah satu saran benar-benar membuatku tertawa terbahak-bahak. Menurut buku itu, aku harus mencatat setiap pujian yang pernah diberikan kepadaku, tidak peduli tentang apa atau siapa yang mengucapkannya.

Aku menatap cermin dan tertawa sementara membayangkan pujian yang akan diberikan orang kepadaku. “Wah, Diane, hari ini kantong matamu terlihat lebih kempis,” dan “Ya ampun, Diane, belakangan ini kau terlihat lumayan kurus. Parasmu sampai terlihat cekung dan muram.”

Aku tertawa, tapi bukan karena hal itu lucu. Hidupku sudah hancur berantakan, dan bayangan di cermin itu memperlihatkan bahwa sebentar lagi sosokku akan menyusul.

Peluang bahwa aku akan benar-benar menerima pujian tampaknya tipis, tapi kuputuskan untuk mulai mencatatnya.

Dua hari kemudian, seorang perempuan lansia di toserba tersenyum kepadaku. Aku membalas senyumannya, dan perempuan itu pun berseru, “Astaga, Sayang, kau harus lebih sering melakukannya. Senyummu membuat wajahmu berbahaya.”

Tentu saja, sudah berbulan-bulan aku tidak memakai *makeup*. Meskipun mencela diri, aku mencatat pujiannya.

Beberapa hari kemudian, aku dan anak-anak makan siang di restoran cepat saji, dan putraku meminta apakah dia boleh menghabiskan kentang gorengku. Aku memberikan kentangku kepadanya, dan laki-laki di meja sebelah berkata kepada putraku betapa beruntungnya dia punya ibu sebaik itu.

Dia bilang begitu karena melihat sosokku yang kurus, pikirku. Namun, aku tetap mencatat pujian itu.

Pekan berikutnya, seorang rekan kerjaku berkata bahwa aku cerdas. Seorang perempuan di gereja berkata dia menyukai masakan buatanku, sedangkan putriku berkata rambutku terlihat indah.

Aku juga menerima e-mail berisi pujian dari editor majalah yang memuat tulisanku, berikut evaluasi sangat positif di tempat pekerjaan.

Aku mencatat semua pujian ini kemudian membaca daftar itu. Ini merupakan pengalaman menakjubkan yang tidak disangka-sangka. Jika apa yang dikatakan orang-orang ini memang benar, aku adalah pribadi cerdas, cakap, dan kreatif yang memiliki senyum manis dan rambut indah.

Selain itu, aku juga mampu membuat masakan ayam lezat.

Kuputuskan untuk memercayai kata-kata ramah orang lain dan mengabaikan pikiran-pikiran buruk yang begitu sering kutujukan kepada diri sendiri. Singkat kata, aku perlu berhenti menghajar diri sendiri.

Ini memang tidak mudah, dan tidak mungkin terlaksana dalam waktu semalam. Namun, berangsur-angsur aku sadar bahwa perkawinan yang gagal tidak membuatku pribadi yang gagal juga. Orang lain melihat sisi baik dalam diriku, dan aku perlu menge-nalinya juga.

Aku terus mencatat semua pujian yang kuterima, dan aku pun mulai benar-benar memercayainya. Suatu hari, aku menyadari

bahwa aku sudah tidak merasa pedih lagi. Aku telah melanjutkan hidupku. Aku bukanlah orang yang gagal, dan aku benar-benar mulai menyukai diriku kembali.

Saudari iparku ternyata benar. Dia berkata suatu hari nanti perceraianku akan menjadi berita lama. Memang dibutuhkan waktu yang tidak mudah atau menyenangkan, namun hatiku sudah sembuh.

Dalam prosesnya, aku juga belajar menyayangi diri sendiri.

Itu bukan berita lama tapi berita luar biasa.

Diane Stark

Memaafkan Tanpa Melupakan

*Saat memaafkan, kau sama sekali tidak mengubah masa lalu
—namun kau sudah pasti mengubah masa depan.*

—BERNARD MELTZER

Kata orang, sikap memaafkan lebih menolong orang yang memaafkan daripada yang dimaafkan. Mereka juga berkata bahwa menyimpan dendam akan merusak orang yang menyimpannya, bukan yang menyakiti.

Aku tidak pernah memercayai kata-kata itu.

Setelah menjadi peminum selama bertahun-tahun, ayahku yang baru meninggalkan kebiasaan itu memutuskan untuk menjadi pembimbing para pecandu alkohol dan narkoba. Maka laki-laki hebat ini, yang semasa SMA lebih sering membolos ketimbang mengikuti pelajaran (biasanya untuk pergi memancing), masuk kuliah.

Aku seorang guru dan pelatih dan Daddy sering minta tolong kepadaku. Kami membuat kesepakatan: untuk setiap sesi bimbingan yang kuberikan kepadanya, dia harus menjawab sebuah pertanyaan perihal masa kecilku. Pertanyaan apa pun. Titik.

Suatu hari aku bertanya, “Kapan kali pertama kau tahu dia membenciku?”

Aku tidak perlu menjelaskan siapa yang sedang kubicarakan. Se-

panjang hidupku, ibuku mengutarakan dengan cukup jelas mengapa dia membenciku, sebesar apa dia membenciku, dan betapa dia ingin aku tidak pernah lahir. Dia memanggilku “si gendut” jauh sebelum berat badanku sedikit kelebihan. Dia mengejekku di depan umum setiap kali memperoleh kesempatan. Kami sekeluarga—aku, kedua orangtua, dan adik-adikku—pergi berbelanja. Bila aku mengucapkan apa pun yang terdengar dan tidak disukai olehnya (hampir semua yang kukatakan tidak disukainya), ibuku langsung akan berhenti melangkah dan berkata di depan anggota keluargaku dan juga orang-orang asing, “Bagaimana mungkin anak setolol ini lahir dariku?”

Ayahku pergi dari rumah ketika aku berusia empat belas tahun, dan keadaan pun semakin buruk. Pernah, ketika aku dan ibuku ke apotek, dan sementara kami berdiri di depan kasir untuk membayar belanjaan kami, ibuku berkata kepada kasir, “Seandainya saja hukum memperbolehkanku menggugurkan kandungan tujuh belas tahun yang lalu.”

Jadi ayahku tahu betul siapa yang sedang kubicarakan saat bertanya, “Kapan kali pertama kau tahu dia membenciku?”

Bisa kulihat bahwa ayahku tidak ingin membocorkan rahasia itu, tetapi ini sudah menjadi kesepakatan kami. Dia telah memperoleh bimbingan dariku, jadi sekaranggiliranku mendapatkan jawaban darinya.

Yang diceritakan ayahku benar-benar membuatku terperangah. Aku lahir di sebuah rumah sakit Katolik, dan begitu aku lahir, para biarawati memberikanku kepada ibuku untuk disusui. Saat itu ayahku keluar kamar untuk mencari secangkir kopi. Ketika dia kembali, suasana di kamar sudah gaduh.

“Terdengar teriakan-teriakan dari kamar ibumu,” jelas ayahku. “Saat aku berlari masuk, ibumu sedang mengguncang-guncang

tubuhmu sambil menjerit-jerit, ‘Aku membencimu! Aku membencimu!’”

Ayahku berdeham, kurasa sambil berharap aku memintanya berhenti bercerita. “Para biarawati terpaksa merebutmu dari tangannya. Tiga hari kemudian, mereka membawamu kembali kepadanya.”

Kusangka kisahnya sudah berakhir, tapi ayahku ternyata melanjutkan.

“Esoknya aku harus masuk kerja,” kata ayahku. “Saat aku pulang, ibumu sedang membentur-benturkan ayunanmu ke tembok berkali-kali sambil berkata, ‘Aku membencimu’ seakan-akan tidak mampu mengucapkan kata-kata lain.” Ayahku menatapku dengan sorot memohon di matanya, tapi aku tidak tahu harus berkata apa. “Setiap malam pada hari kerja, kejadiannya selalu sama. Aku pulang menyaksikan mimpi buruk itu berulang. Setiap akhir pekan, aku mendampingimu sementara ibumu bahkan tak pernah menoleh ke arahmu. Namun, setiap hari kerja aku selalu pulang dan mendapati adegan mengerikan yang sama.” Napas ayahku tersengal. “Baru berminggu-minggu kemudian aku menceritakan hal itu kepada orang lain. Sesudah itu, nenekmu datang setiap hari, dari pagi sampai malam. Kami... berusaha melindungimu.”

Kisah itu membuatku tertegun. Sudah bukan rahasia lagi bahwa ibuku membenciku. Namun, tingkat kebenciannya terhadap diriku yang ketika itu masih bayi sungguh mengejutkanku. Setelah terdiam beberapa saat, ayahku berkata, “Aku ingin sekali makan *sandwich* barbekyu. Kau lapar tidak?”

“Lapar sekali,” jawabku.

Seperti kata orang, begitulah kejadiannya.

Ibuku terus “melabrakku” selama aku tumbuh besar, kebanyakan dengan kata-kata pedas, dan sering kali dengan apa pun yang ber-

ada dalam jangkauannya serta mampu mengakibatkan rasa sakit. Saat menginjak masa remaja dan menyadari bahwa ibuku pecandu narkoba, kekesalanku terhadapnya tidak berkurang. Lagi pula, adik-adikku tidak dihujani kata-kata tajam dan sumpah serapah seperti aku. Begitu sudah cukup dewasa, aku pergi meninggalkan ibuku. Aku tidak mau mengangkat telepon, dan menghindari pertemuan keluarga.

Puncak masa penuh siksaan itu kulalui dengan tidak menengok atau bicara kepada ibuku selama bertahun-tahun. Inilah hal paling sehat yang bisa kulakukan bagi diri sendiri.

Suatu malam adik laki-lakiku menelepon. Ibu kami menelan dosis opium berlebihan. Ini kejadian overdosis keempat, dan sejauh itu yang paling merusak. Pada hari pertama terbaring di ruang ICU, ibuku mengalami kejang-kejang hingga tujuh belas kali. Tubuhnya memang berhasil diselamatkan, tapi tidak demikian dengan pikirannya. Gejalanya mirip serangan Alzheimer mendadak. Tingkat kemerosotannya sangat mengkhawatirkan, dan adik-adikku lalu memindahkan ibu kami ke rumah perawatan, sebab dia sudah tidak mampu mengurus diri lagi.

Tiga hari kemudian teleponku berdering larut malam. Pasti ada yang tewas tertabrak mobil, pikirku. Aku langsung mengangkat telepon. Ternyata dari ibuku. Dia menangis tersedu. “Tolong jemput aku!” isaknya. “Aku ingin pulang!”

Panggilan telepon tadi membuatku gusar. Semasa remajaku, ibuku telah menyebabkanku dipenjarakan lebih dari satu kali berdasarkan laporan palsu. Aku melewatkannya ulang tahun keenam belas di penjara karena dia berdusta kepada polisi dan berkata bahwa aku telah menghantamnya hingga pingsan. Ketika duduk di kelas dua SMA, aku terpaksa mengulang setahun karena ibuku telah memenjarakanku selama dua bulan menjelang akhir tahun pelajaran. Aku tahu keputusasaan yang sedang dirasakannya.

Aku lalu bicara dengannya. Meskipun berusaha keras menahan diri, aku tetap merasa iba terhadapnya. Entah bagaimana, aku berhasil menenangkannya sehingga dia bisa jatuh tertidur.

Aku sendiri sama sekali tidak bisa tidur. Aku berempati terhadap perempuan yang pernah menyiksaku itu, perempuan yang berharap seandainya saja aku tidak pernah lahir, dan ini membuatku marah luar biasa. Aku berdiri di depan cermin kamar mandi dan menatap bayanganku, sesuatu yang sebelum ini tak pernah kulakukan karena ibuku berhasil meyakinkanku sejak awal bahwa aku jelek.

Aku berdiri dan berdoa. Awalnya tanpa kata, hanya luapan emosi semata. Kenangan akan semua ejeknya, nyaris mati kelaparan, dan pukulan bertubi-tubi memenuhi benakku, kemudian sirna kembali. Akhirnya aku berkata, "Baiklah, Tuhan. Aku memaafkan dia."

Ini benar-benar hal tersulit yang pernah kulakukan, tapi aku membiarkan masa lalu meninggalkan otakku, supaya di mata ibuku aku bisa menjadi pribadi seperti di mata orang lain, setiap hari sepanjang hidupku. Sesudah doa itu, aku bicara dengan ibuku setiap malam sepanjang sisa hidupnya. Kerusakan otak yang diakibatkan oleh overdosis itu mengubahnya menjadi pribadi aneh yang paling sering berceloteh tentang Elvis Presley dan makanan rumah perawatan yang tidak enak. Adakalanya dia bersikap seperti di masa lampau. Aku lalu mengakhiri pembicaraan telepon dengan hati-hati tanpa bertengkar dengannya.

Ibuku meninggal tiba-tiba pada bulan Juli 2013. Aku tidak menangis, tapi adakalanya aku bangun dari tidur dan merindukan ibu yang tak pernah kumiliki, lalu menangis sedih. Namun, aku bersyukur karena memperoleh kekuatan untuk memaafkan. Ini sungguh penting dan sangat berpengaruh bagiku.

Marla H. Thurman

Kekuatanku yang Penuh Isak Tangis

Hidup sangatlah menarik... pada akhirnya beberapa kepedihanmu yang terbesar justru menjadi kekuatan terbesar.

—DREW BARRYMORE

Tak pernah kusangka bahwa suatu hari aku akan terbangun dan mendapati diri dalam hubungan yang menyiksa. Tentu saja hal ini tidak terjadi dalam sekejap. Satu saat hubunganku tidak begitu sehat serta bahagia, dan hari berikutnya berubah menjadi penuh kekerasan. Perubahan itu terjadi berangsur-angsur. Begitu tidak kentara hingga aku bahkan tidak menyadari ada yang berubah di antara hubungan kami. Dengan perlana-lahan dia semakin menguasai, gampang berubah pendirian, dan mudah tersinggung.

Namun, seandainya kau bertanya, aku pasti akan menjawab bahwa kami bahagia. Kusangka hubungan kami sungguh indah dan penuh cinta. Kami tentu saja bertengkar sesekali, tapi bukankah setiap pasangan juga melakukannya? Memang benar bahwa dia mungkin agak terlampau tergantung padaku. Dia tidak suka apabila aku bergaul dengan teman-temanku, sebab dia sangat merindukanku setiap kali kami terpisah, meski hanya beberapa jam sekalipun. Ya, dia membuatku merasa bersalah karena pulang

mengunjungi keluargaku pada musim panas, karena dia tidak tahan berpisah selama beberapa hari, apalagi berminggu-minggu.

Namun, aku berdalah bahwa gejala-gejala ini menandakan bahwa dia mencintaiku. Andaikata kau berkata bahwa aku sedang berada dalam kesulitan berupa tindak kekerasan emosional yang semakin meningkat, aku takkan memercayaimu. Aku menggambarkan diri sebagai pribadi yang kuat, dan menurutku orang-orang kuat bisa saja terlibat dalam hubungan penuh kekerasan.

Sejak lahir, kekuatan batin sudah menjadi bagian identitas dan kisah pribadiku. Aku lahir tiga bulan sebelum waktunya. Berat badanku hanya satu kilo lebih sedikit. Aku dirawat berbulan-bulan di rumah sakit sementara berjuang untuk hidup. Aku membutuhkan alat bantu pernapasan dan slang untuk memasukkan sari makanan ke dalam tubuhku. Kedua kakiku ditusuk jarum suntik berkali-kali untuk mengambil contoh darah. Jantungku dimonitor dengan ketat karena adanya lubang kecil yang akhirnya menutup dengan sendirinya. "Putri Anda benar-benar pejuang sejati," ujar si ahli bedah kepada orangtuaku. Namun, aku berjuang keras dalam menjalani kehidupan di dunia ini, dan sepanjang hidup aku telah memperoleh kekuatan dari kisah kelahiranku itu, yakni pengalaman bertahan hidup.

Sementara aku tumbuh besar menjadi gadis cilik yang sehat, paru-paruku yang tadinya tidak berkembang sempurna pun menjadi semakin kuat. Ketika duduk di bangku SMP dan SMA, aku mengikuti lari lintas alam dan juga di lintasan lapangan. Rekan-rekan satu tim denganku memilihku sebagai orang "paling meng-inspirasi" sekaligus kapten tim. Aku mendaki Mt. Whitney, gunung tertinggi di bagian Amerika Serikat yang tidak jauh dari tempat tinggalku. Aku bepergian ke Inggris seorang diri dan berkelana ke delapan negara di Eropa, hanya membawa ransel. Aku teman tem-

pat bersandar orang-orang lain. Aku mandiri. Aku kuat. Aku tidak menganggap diri sebagai orang yang membutuhkan pertolongan orang lain.

Namun, suatu pagi aku terbangun dan mendapati diri dalam hubungan menyakitkan, bertunangan untuk kemudian menikah dengan laki-laki yang semakin hari semakin menakutkan saja. Hari demi hari aku semakin berubah menjadi pendiam, pemalu, dan kesepian. Aku bagaikan orang hilang. Aku tahu bahwa aku seharusnya minta tolong kepada teman atau anggota keluarga—banyak orang dalam hidupku yang sangat memedulikanku dan rela melakukan apa pun untuk membantuku, sama seperti aku pernah membantu mereka mengatasi berbagai bencana dan masalah dalam hidup ini.

Namun, aku merasa malu. Kusangka aku kuat, namun ternyata keliru—bila tidak, bagaimana mungkin aku bisa jatuh ke dalam situasi yang begitu buruk? Yang membuat masalah semakin buruk dan rumit adalah, tidak peduli apa yang terjadi, aku masih mencintai laki-laki ini. Tanpa dirinya, aku khawatir bakal merasa kesepian.

Isyarat peringatan semakin banyak. Ketika kami bertengkar, dia melempar-lemparkan buku ke dinding dengan kalap. Suatu malam sementara sedang mengemudikan mobil, dia membanting setir sehingga mobil nyaris selip. Ketika aku ditawari peluang karier yang sudah lama kuimpikan, dia menyuruhku menolak karena tempatnya sangat jauh. Dia tidak bisa berpisah denganku, dan tidak bersedia membuat perubahan dalam hidupnya sendiri supaya bisa pindah ke sana bersamaku.

Waktu dia menggeleng dingin tanpa sedikit pun melirik ke surat yang kuterima itu dan memberi ucapan selamat kepadaku atas peluang itu, hatiku seakan tercabik-cabik. Aku benar-benar patah

semangat. Ini isyarat peringatan yang tidak bisa kuabaikan lagi.

Pada hari ketika aku akhirnya meninggalkannya, bisa kukatakan bahwa aku tampak seperti orang lemah. Aku memang merasa lemah. Perasaanku tidak keruan. Kedua kakiku gemetar. Aku terisak-isak. Aku bahkan tidak sanggup menelan makanan atau tidur. Dibutuhkan seluruh kekuatan yang masih kumiliki untuk menatap mata laki-laki yang masih kucintai ini dan berkata, "Maaf, tapi aku sudah tidak tahan lagi. Hubungan kita tidak sehat. Aku tidak bisa menikah denganmu."

Ini hal paling berani dan sulit yang pernah kulakukan. Aku tidak melakukannya seorang diri. Saudaraku naik pesawat untuk menemui dan menemaniku selama seminggu. Dia mengantarku ke tempat kerja dan membawakan makan malam, memastikan agar aku makan, minum, dan tidur. Sahabat karibku berkendara enam jam supaya bisa datang menemaniku. Sepanjang akhir pekan itu dia menggenggam tanganku dan memijat punggungku sementara aku terus menangis. Aku terus menerima telefon dan e-mail dari teman-teman dan kerabat. Mereka ingin tahu bagaimana keadaanku dan bertanya apakah aku membutuhkan sesuatu. Bahkan para kenalan yang tadinya tidak berani kuharapkan, juga siap mendampingiku. Mereka mengajakku keluar minum kopi dan makan siang, sehingga membuatku merasa menjadi bagian dunia lagi. Kebaikan dan kasih sayang yang kurasakan itu sungguh berlimpah.

Aku lalu menyadari bahwa kekuatan batin tidak berarti bersikap pura-pura tegar. Kekuatan batin juga tidak menolak bantuan orang lain. Kekuatan batin tidak berarti mengandalkan diri semata. Kekuatan batinku yang sejati muncul saat aku akhirnya berpaling kepada orang-orang di sekelilingku dan mengakui bahwa aku sedang mengalami situasi buruk, bahwa aku membutuhkan per-

tolongan untuk keluar dari situ. Aku menyadari bahwa kekuatan batin sejati akan datang bila kita jujur kepada diri sendiri, kepada keinginan dan kebutuhan kita.

Sampai sekarang pun aku masih memperoleh kekuatan dari kisah kelahiranku, dari foto diriku saat baru lahir, dengan berbagai slang dan monitor terpasang di tubuh, tergolek dalam inkubator di ruang ICU khusus untuk bayi. Aku juga mempunyai kisah baru yang bisa memberiku kekuatan. Ketika aku sedang terisak-isak, menggigil, dan merasa tidak keruan, yang bisa kulihat ketika itu hanyalah kelemahan semata. Namun, sekarang bisa kulihat bahwa kebalikannya lah yang benar: aku sebenarnya sedang menjadi bahan studi tentang kekuatan. Ketika mengenang hari itu—salah satu hari terberat dalam hidupku—aku bangga terhadap apa yang telah kulalui. Aku bangga menjadi diri sendiri.

Dallas Woodburn

Napas Penuh Pengharapan

*Adakalanya hal terpenting dalam sehari adalah
jeda di antara dua tarikan napas dalam.*

—ETTY HILLESUM

B etapa mudahnya terlibat dalam kesibukan memperdaya dalam menyambut tahun ajaran baru. Sebulan sebelum Joshua masuk TK—meskipun aku bekerja paruh waktu di perusahaan nirlaba, mengantar dua putra kecilku ke berbagai aktivitas, dan menyelesaikan tugas rumah tangga yang tak terselesaikan—aku memandang perlu untuk ke toko selama berjam-jam demi mencari ransel mungil sempurna bagi Joshua yang akan memasuki dunia akademis.

Aku mengawalinya dengan mendatangi semua pedagang eceran utama. Aku juga mampir di toko-toko khusus. Aku mencoba ke toko-toko alat olahraga, mainan, dan bahkan toko koper. Ketika semua opsi ini tidak berhasil memenuhi konsepku yang kurang jelas tentang ransel sempurna, aku lalu mencari di internet—Lands' End, L.L. Bean, Amazon. Akhirnya aku menemukan ransel kecil ringan berwarna biru laut, lengkap dengan monogram segala. Joshua pasti akan terlihat menggemaskan saat mengenakannya.

Aku melalui proses serupa mencari kotak makan siang yang bisa dimasukkan ke ransel tadi, juga termos mungil yang muat di dalam

kotak makanannya. Aku bahkan belum mulai mencari keperluan yang terdapat di daftar yang diberikan pihak sekolah—yang kucari di lima toko alat tulis. Aku bertekad agar Joshua memiliki semua keperluan dengan merek yang diminta, termasuk warna berbagai barang yang sepertinya diperlukan demi kesejahteraan putraku yang berusia lima tahun itu.

Untuk hari pertamanya masuk sekolah, aku memilih pakaian yang sempurna untuk Joshua. Aku bahkan “mengusulkan” agar kami menata seluruh pakaian selama minggu pertama di lemari khusus baru (lengkap dengan bagian-bagian terpisah untuk hari Senin sampai Jumat) yang baru dibeli untuk tujuan ini. Setelah mempertimbangkannya beberapa saat, aku juga membelikannya sepasang sepatu Skechers—meskipun harganya \$45 dan dalam sebulan tidak akan muat lagi. (Sepertinya semua anak laki-laki kecil menggunakan sepatu seperti ini). Akhirnya, aku membawanya ke salon pemangkas rambut.

Semua ini sungguh merepotkan. Aku juga cukup tertekan dalam upaya memenuhi semua keperluan sebelum dia masuk sekolah. Namun, akhirnya putraku sudah “siap”.

Tiga tahun kemudian, Jonah, putra bungsuku, juga masuk TK. Sementara itu, aku sudah lebih santai dalam mempersiapkan anak ke sekolah. Aku menyadari bahwa setelah mencari di beberapa toko aku tidak bisa menemukan krayon merek Crayola berisi 20 warna seperti yang telah ditentukan, dunia takkan runtuh bila aku mengantarnya ke sekolah dengan membawa kotak krayon berisi 24 warna. Selain itu, ketika dia berkata tidak ingin rambutnya dipangkas, aku tidak memaksa. Namun, supaya tidak terlihat seperti ibu yang menghindari pekerjaan, aku mendaftarkan diri menjadi sukarelawati di kelas dan pengawal ketika anak-anak pergi berjalan-jalan ke luar.

Di luar sekolah, aku tentu saja berencana melanjutkan tugas sebagai orangtua tim bagi tim sepak bola kedua putraku. Selain itu, aku juga mencari pekerjaan dan pelatihan baru untuk mengisi waktuku luangku.

Kau pasti paham.

Saat merenungkannya kembali, aku tidak tahu mengapa aku menyangka bahwa mendapatkan ransel sempurna akan membuatku menjadi semacam ibu super. Aku bahkan tidak tahu mengapa kusangka menjadi ibu super itu penting, namun sebagai pembe-laan, semua itu terjadi sebelum duniaku berubah.

Sekitar dua pekan setelah Jonah masuk TK, aku—bukan perokok dan sebelum itu dianggap sehat dan cukup bugar—didagnosis mengidap kanker paru-paru langka. Aku telah kehilangan ibuku, yang juga bukan perokok, karena kanker paru-paru, tepat sebelum aku mengandung Jonah. Akibatnya, saat mendengar diagnosis itu aku mengkhawatirkan yang terburuk. Aku takut seandainya aku tidak ada lagi untuk mengantar kedua putraku ke sekolah.

Para dokter tampak yakin bahwa kanker itu hanya terdapat di paru-paru—hal yang sangat melegakan—and tindakan yang direkomendasikan kepadaku adalah operasi. Prognosiku secara umum cukup baik, jadi musim gugur itu aku menjalani operasi besar. Separuh paru-paruku diangkat.

Selama dirawat di rumah sakit—delapan hari yang menyiksa—aku tidak bisa berjumpa dengan kedua putraku, sebab anak-anak kecil tidak diperbolehkan memasuki CCU. Lagi pula, aku memang tidak mau mereka melihatku terhubung dengan berbagai slang da-da, infus, bius morfin, atau berbagai alat bantu pernapasan. Akibat nyeri hebat sesudah pembedahan, pertama kali dalam hidupku sebagai ibu, aku juga tidak ingin mereka memelukku dengan hangat. Itulah masa terpanjang aku terpisah dengan mereka.

Aku pulang untuk menjalani pemulihan pada hari Joshua ikut ambil bagian dalam konser musim gugur bertajuk “Pertunjukan Sinar Hitam”. Jadi, aku tidak bisa menonton pagelaran itu. Inilah satu-satunya acara sekolah penting dalam hidupnya yang tidak kuhadiri, jadi rasanya teramat berat bagiku.

Aku sangat kesakitan selama berbulan-bulan sesudah operasi—sekaligus sangat tertekan. Tidak lama sesudah pertunjukan itu, tiba-tiba perayaan Halloween, tetapi aku belum bisa bangun untuk menyambut anak-anak yang datang ke pintu rumah kami. Karena harus menelan obat penghilang rasa sakit selama dua bulan sesudah operasi, aku juga tidak boleh mengemudikan mobil. Selama masa pemulihan itu, aku telah kehilangan banyak hal.

Suamiku yang menakjubkan turun tangan mengurus kami semua. Aku pun pulih dari pembedahan meskipun dibutuhkan waktu berbulan-bulan untuk itu. Hampir seluruh tahun ajaran berlalu sebelum aku bisa benar-benar menyesuaikan diri dengan keadaan normalku yang baru. Aku sangat letih—baik secara fisik maupun psikis.

Musim gugur lalu, tahun ajaran baru dimulai. Meskipun sudah memutar otak habis-habisan, aku tidak ingat telah melakukan persiapan masuk sekolah seperti biasa. Tahun ajaran itu berjalan tanpa banyak kejadian penting, dan sudah berlalu dua tahun sejak diagnosis itu.

Sekarang tahun ajaran baru sudah dimulai lagi, dan ini bakal agak berbeda dengan tahun-tahun lalu.

Tahun ini bisa dikatakan aku tidak peduli lagi dengan apa yang dikenakan kedua putraku pada hari pertama masuk sekolah. Aku tidak peduli tokoh Star Wars mana yang terpampang di termos Jonah. Aku tidak memedulikan warna kotak makan siang Joshua, dan aku bahkan tidak peduli bahwa di daftar perlengkapan sekolah

tertulis dua puluh empat pensil “tajam”. Aku tidak yakin apakah aku masih sempat menajamkan semua pensil mereka. Sebut saja aku pembangkang—tapi yang pasti, aku akan menyekolahkan mereka. Menurutku, dunia akan terus berputar meskipun terdapat sejumlah besar pensil tumpul, dan aku menyadari—kali ini sungguh-sungguh menyadari—bahwa tidak satu pun dari detail-detail ini benar-benar berarti.

Karena itu aku menarik napas dalam-dalam, karena aku bisa melakukannya—and berharap. Bagiku, yang benar-benar berarti adalah pengharapan.

Pertama, aku mengharapkan semua hal lazim yang diharapkan para ibu ketika anak-anak mereka kembali ke sekolah. Aku berharap tahun ini kedua putraku mendapat banyak teman. Aku berharap tahun ini mereka berdua memperoleh nilai A untuk setiap mata pelajaran. Aku berharap tidak seorang pun mengalami perundungan, bahwa anak-anakku mengerjakan pekerjaan rumah tanpa kusuruh-suruh. Aku berharap tidak ditelepon guru karena terjadi kecelakaan di halaman bermain.

Aku lalu menarik napas lebih dalam lagi. Pengharapan sangatlah berarti, dan karena itu aku mengharapkan hal yang paling berarti.

Aku berharap tahun depan aku masih ada ketika anak-anakku kembali masuk sekolah. Aku berharap melepas mereka dengan sepatu baru, meskipun tidak bermerek, di kaki mereka yang masih bertumbuh, dan pensil-pensil tumpul terselip di tengah kertas-kertas kusut yang memenuhi ransel mereka yang kotor karena remah-remah lengket.

Lisa Pawlak

Keindahan Usia Lanjut

Ambillah waktu hari ini untuk menghargai keindahan—keindahan alami, seni, dan manusia. Perlambatlah langkahmu, tarik napas dalam-dalam, dan tersenyumlah. Dunia ini sungguh indah.

—JONATHAN LOCKWOOD HUIE

Aku dan Jason membicarakan pernikahan, namun hanya sebatas percakapan. Aku tahu hubungan kami berakhir saat dia tidak mau pulang bersamaku pada malam Tahun Baru yang dingin dan bersalju di New York City. Dia ingin tetap bersama teman-temannya di pesta dan aku tidak mendengar kabar darinya sampai Tahun Baru pukul 19.00 lebih. Kami putus pukul 20.00 malam itu.

Aku dan Jason menjalin hubungan cinta selama tiga setengah tahun, dan selama berpacaran, kami jarang melewatkkan waktu bersama sanak keluarga. Orang yang paling kusukai dalam keluarganya adalah Dayna, adik perempuannya. Usia Dayna 29 tahun, hanya dua tahun lebih tua dariku. Namun, sepertinya dia menjalani kehidupan yang jauh lebih baik. Dia mempunyai banyak teman dan karier hebat sebagai perancang mode bagi Target. Saat memasuki ruangan, senyumannya seakan-akan menerangi seluruh tempat itu. Sejak hari pertama berjumpa dengannya, aku tahu

Dayna memiliki semangat unik. Dia sangat mencintai hidup dan benar-benar bahagia. Aku mengaguminya.

Namun, setelah aku dan Jason putus, aku tidak berhubungan dengan keluarganya lagi. Sepertinya inilah hal paling tepat yang bisa kulakukan. Sampai aku mendengar berita itu. Dayna didiagnosis mengidap kanker pankreas pada usia 33 tahun.

Aku nyaris tak percaya. Ini benar-benar tragedi yang begitu menyedihkan. Dia terlampau muda, dengan masa depan cerah, tapi kanker memang tidak pandang bulu.

Dayna langsung membuat catatan harian *online* di *CaringBridge.com*. Di situ dia mencatat pengalamannya sejak awal: bertemu banyak dokter yang berusaha menyelamatkan hidupnya, menjalani rangkaian kemoterapi dan radiasi, serta merasa begitu mual dan lemah hingga dia bertanya-tanya, mana mungkin “pengobatan” ini bisa menyembuhkannya. Namun, di akhir setiap catatan, tidak peduli seberat apa pun hari yang baru berlalu, Dayna menutupnya dengan kata-kata, “Tersenyumlah hari ini!”

Saat menerima diagnosis itu, Dayna sudah meninggalkan New York City dan pindah ke Minneapolis untuk bekerja di kantor pusat Target. Kebetulan aku ke Minneapolis untuk menghadiri rapat, jadi aku meneleponnya untuk bertemu. Manis seperti biasa, Dayna mengundangku makan malam bersama dia dan Tom, tunangannya.

Ketika dia menjemputku di hotel, aku dipenuhi rasa iba saat melihat keadaannya. Dia tampak begitu kurus dan pucat. Rambut panjang dan pirang dengan sentuhan merah muda yang dulu membuatnya terlihat begitu modis dan keren itu telah lenyap. Sebagai gantinya, dia mengenakan topi rajut untuk menghangatkan kepalanya. Namun, senyum itu masih tetap ada, begitu juga binar di matanya. Meskipun letih dan kedinginan, semangatnya memancar dari dalam. Aku begitu senang melihat kanker tidak

merenggut semangatnya, terutama karena sudah tiga tahun lebih dia mengidap penyakit ini. Sungguh ajaib, padahal sel-sel kanker itu telah menyebar ke paru-parunya juga.

Beberapa bulan yang lalu, sementara membaca catatan harian Dayna, aku terinspirasi oleh tulisannya. Ini bukan kali pertama aku tersentuh oleh kata-kata Dayna, namun di dalamnya terdapat pesan yang jelas. Dia menulis:

“Umurku tiga puluh tujuh, indah sekali. Aku sangat bahagia usiaku bertambah. Ketika dokter dengan sedih mengatakan kepadaamu bahwa umurmu tinggal beberapa bulan lagi, maka setiap ulang tahun yang tercapai adalah peristiwa yang patut disyukuri. Aku tidak menganggap biasa usiaku yang bertambah ini, sebab begitu banyak orang tidak memperoleh kesempatan ini.”

Yang jelas, sebelum membaca catatan harian yang satu ini, aku meratapi fakta bahwa umurku semakin bertambah. Aku semakin sulit mengurangi berat badan, dan mulai melihat beberapa kerutan di wajahku.

Menjadi tua memang kurang begitu mengenakkan, namun fakta tetap saja menunjukkan bahwa kita semua begitu diberkati, begitu beruntung karena masih hidup. Namun, tiap hari kita menganggapnya hal yang biasa saja. Usia lanjut sungguh indah. Jika telah menjalani hidup dengan baik, kita menjadi lebih kuat, lebih mengasihi, dan lebih bisa mengerti dibanding sebelumnya.

Belakangan ini Dayna lebih banyak tidur. Namun, setiap kali menulis di catatan harianya, dia selalu menyebut tiga hal tentang hari yang dilaluinya. Pada Hari Kemerdekaan AS tanggal 4 Juli, dia menulis bagaimana dia mengobrol dengan adik perempuannya, menerima kartu pos dari kawan lama, dan memandang sinar matahari menembus botol-botol kaca warna-warni di kamar tidurnya. Hal-hal sederhana dan paling menakjubkan dalam hidup, seperti kasih sayang dan keindahan.

Setiap kali aku meratapi fakta bahwa usiaku semakin bertambah, misalnya merasa panik karena pada usia 35 tahun aku belum punya anak, aku lalu teringat pada Dayna. Dia telah mengajariku untuk menghargai setiap hari sepenuhnya. Selain itu dia telah mengingatkanku untuk tersenyum. Tidak peduli seperti apa pun keadaan kita, kita sangat beruntung masih bisa hidup. Tersempurnalah hari ini!

Mandy Iahn

Tragedi Tanpa Sosok Jahat

Hidup adalah bertualang dalam pengampunan.

—NORMAN COUSINS

Entah dewa atau manusia biasa, harus ada seseorang yang dipersalahkan setiap kali terjadi ketidakberesan dalam hidup mereka. Orang Yunani kuno pasti akan berkata begitu. Siapa pula pernah mendengar tentang tragedi yang tidak disebabkan oleh orang jahat?

Selama tahun-tahun sesudah perceraianku yang tragis, aku mencatat nama para kandidat yang bisa kusebut berperan sebagai sosok jahat. Aku memeriksa setiap nama dalam daftar itu dan mencoret yang tidak kupilih. Anehnya, suatu hari aku mendapati tidak ada nama yang tersisa.

Aku menjalani hidup perkawinan di kota kecil penghasil tekstil daerah Selatan yang masih bertahan menembus pergolakan tahun 1960-an, termasuk kekacauan selama tahun 1970-an. Aku dan Bill tergolong generasi tenang, tumbuh besar sebagai anak-anak patuh tahun 1950-an, dan menjalani hidup tanpa banyak aktivitas berarti di tengah masa kacau itu. Kami tersekat di dalam suasana pedesaan yang jauh dari arus kuat utama. Sungguh sulit bagiku menentukan sosok jahat pada masa itu.

Bill berasal dari daerah Selatan, dari golongan menengah ke atas Amerika—memiliki banyak pelayan, rumah dengan pilar-pilar putih, ikut Pramuka, bermain *football*, dan menjadi Kapten Utama West Point selama tahun pelajaran terakhir SMA. Nilai tradisional keluarga ditentukan berdasarkan asuhannya sebagai orang dari Selatan, dan ditegaskan oleh West Point, yakni kewajiban, kehormatan, dan negara. Dia tidak pernah mempertanyakan nilai-nilai itu. Apakah terdapat sosok jahat di dalamnya? Tentu saja tidak, kecuali kami mempersalahkan kebudayaan kami.

Aku sendiri berkebangsaan Inggris, putri tentara, tidak lulus SMA, meninggalkan bangku sekolah demi menjadi pemain *ice-skating* profesional yang berkiprah di seluruh Eropa, Amerika Serikat, dan Kanada. Aku menyerap semua pengalaman bagaikan sebongkah spons, sembari membentuk dan membentuk ulang nilai-nilai keluargaku yang menurut beberapa standar tidak tergolong ortodoks, namun tidak buruk juga.

Bill terjun ke dalam bisnis perkayuan milik keluarga. Dia sudah tahu banyak tentang cara memimpin pasukan dan menembakkan meriam, namun tidak begitu paham tentang balok ukuran lima kali sepuluh senti. Dia berusaha keras mendapat tempat terhormat di komunitas—termasuk organisasi Jaycee, Rotary, dan Gereja Metodis. Dia mencalonkan diri menjadi Komisaris Wilayah dan berhasil masuk daftar kandidat. Sayangnya, partai yang mengusungnya kalah. Tidak lama kemudian dia memikul beban bisnis keluarga, menjadi ayah tiga putra, dan kami semua tinggal di tanah pertanian indah seluas enam belas hektar.

Sementara itu aku belajar menunggu—menantikan Bill pulang. Menunggu sampai suasana hatinya membaik. Menanti saat aku dijadikan bagian hidup yang dijalani bersamaku. Sikap menunggu ini memang merendahkanku, tetapi aku hanya melakukannya apa yang telah dilakukan ibuku. Bill sendiri hanya melaku-

kan apa yang dulu dilakukan ayahnya... termasuk para orangtua kami... dan di dalam semua ini tidak ditemukan sosok jahat.

Aku membenci kebiasaan Selatan yang kuanggap munafik, namun belajar menerimanya. Bill mengatur keuangan keluarga dan membuat semua keputusan penting. Dia membeli sarapan di pusat kota, sering kali makan siang di sana juga, dan sesudah jam kerja menghabiskan waktu di klub sampai larut malam. Aku mengurus rumah dan anak-anak, serta merasa sangat kesepian. Ketika dia berselingkuh, aku memaafkannya. Sifatnya sok berkuasa, sedangkan aku hanya bisa patuh. Katanya dia bahagia, namun aku tidak begitu. Dia semakin sering melanggar kesepakatan dibanding diriku, dan tanpa terasa kelangsungan hidup kami menjadi lebih penting daripada kelangsungan perkawinan kami. Aku terjebak dan mulai merencanakan jalan keluarnya, namun segera menyadari bahwa aku tidak bisa ke mana-mana. Siapa sih yang menginginkan pemain *ice-skating* yang sudah semakin tua? Aku membutuhkan tempat tinggal dan makan tiga kali sehari. Suka atau tidak, aku seakan-akan menikah dengan perkawinan itu sendiri. Ini memang dunia pasangan, dan semua tagihan bisa dibayar. Seandainya saja Bill menghilang, maka segala sesuatu akan berjalan dengan baik.

Karena itu aku menganggap dia tidak ada. Putra-putra kami sudah kuliah, sedangkan aku memperbarui persahabatan lama dan menjalin pertemanan baru. Aku sering makan malam di luar, menonton teater, atau berbelanja di kota terdekat bersama mereka. Adakalanya aku dan Bill memang menghadiri konvensi—dia diwajibkan mengajak istri—andi malam hari kami lebih sering baru berjumpa di ranjang. Namun, bila berada jauh dari Bill, aku mendapati bahwa aku bebas menyuarakan pendapatku sendiri, menjadi diri sendiri. Sekarang akulah yang lebih sering melanggar kesepakatan daripada dia. Kukatakan kepada diri sendiri bahwa aku bahagia, sedangkan Bill tidak begitu.

Suatu hari setelah 22 tahun menjalani hidup perkawinan, ketika aku sedang keluar bersama teman-temanku, Bill pulang, mengemas koper, dan pergi.

Rasa kesepianku begitu mencekam. Aku melewatkkan malam hari dengan berkeliaran di rumah yang sunyi dan kosong itu, mencari-cari sosok jahat sambil menantikan fajar menyingsing untuk mencari pekerjaan dan terlepas sesaat dari kesengsaraan itu. Ketika anak-anak pulang berlibur, mereka membagi waktu di antara tempat tinggal ayah mereka dan pertanian. Di seluruh kota aku dianggap sebagai istri yang diperlakukan dengan buruk. Namaku dicoret dari daftar masyarakat, dan aku baru diajak keluar oleh teman-teman perempuanku saat suami mereka berada di luar kota. Aku pun tenggelam dalam rasa mengasihi diri. Sementara itu aku sudah menemukan selusin kandidat untuk menjalani peran sebagai sosok jahat, dan yang menduduki peringkat pertama adalah kota kecil di daerah Selatan itu.

Oleh karena itu aku kabur dari sana. Aku melintasi Blue Ridge Mountains, dataran Plains, dan dataran tinggi Rocky Mountains untuk "menjilati luka" dengan tenteram. Aku mendapatkan pekerjaan sebagai kepala pelayan di sebuah penginapan pemain ski. Saat musim panas tiba, aku berjalan kaki melintasi padang rumput pegunungan Alpen, mengarungi hamparan bunga liar setinggi lutut. Sesudah jam kerja di musim dingin, aku bermain ski menerobos pohon-pohon cemara yang berselimut salju. Aku berjumpa dengan para pengusaha peternakan dan *real estate*, juga para ahli bangunan dan pelayan kedai. Baik tua maupun muda, mereka semua penuh semangat, gemar berolahraga di alam bebas, menikmati musim panas yang singkat, dan tidak mengeluhkan musim dingin yang keras. Tinggal di antara mereka terasa bagaikan minum tonikum. Aku mulai mencintai segala sesuatu yang berbau Western.

Dari jendela kamarku, aku memandang lembah dan gunung

yang tertutup pohon *aspen* serta cemara. Aku menanam bunga geranium di serambi selama musim panas dan memelihara dua kucing untuk menemaniku. Perlahan-lahan aku mulai merasa tenteram. Aku belajar bahwa kesendirian merupakan anugerah, meskipun sering kali sungguh sulit memandangnya seperti itu. Kesendirian mampu menyingkirkan jaring laba-laba dan gulma dari masa lampau bagaikan embusan angin yang menyegarkan. Meskipun terasa sakit juga, aku menyadari bahwa selama itu aku dan Bill tidak mampu menyeimbangkan perkawinan kami. Kami baru bisa menjadi orang yang lebih baik apabila terpisah satu sama lain.

Aku merindukan sahabat-sahabat lama dan putra-putraku. Ketika cucu perempuan pertamaku lahir, aku kembali ke daerah Selatan. Aku menyadari bahwa seperti yang dikatakan Henry Miller, tempat tujuan kita bukanlah suatu tempat melainkan cara pandang yang baru. Sementara aku melintasi dataran Plains sekali lagi, aku menoleh ke belakang menatap puncak-puncak gunung di langit barat. Diam-diam aku mensyukuri semua itu termasuk warganya, karena memberiku tempat perlindungan sementara luka-lukaku sembuh.

Jadi, siapa gerangan sosok jahat dalam kisah ini? Sang suami? Sang istri? Masyarakat? Kepada siapakah kita dapat memuntahkan bisa kepahitan dan kebencian kita karena kepedihan yang telah kita derita? Ternyata tidak ada... karena perlahan-lahan bisa itu akan menguap di tengah terang akal sehat, dan hanya meninggalkan sisanya kesedihan. Aku telah berhasil melewati tragedi. Aku memiliki tiga putra mengagumkan, dan masa perkawinan selama 22 tahun itu menyimpan beberapa kenangan indah juga. Aku tidak membutuhkan sosok jahat yang hanya akan meredupkan kenangan-kenangan manis itu.

Bridget Fox Huckabee



Dari Dalam Abu

Aku tahu Tuhan takkan memberiku apa pun yang tidak mampu kutangani. Aku hanya berharap seandainya saja Dia tidak memercayakan begitu banyak hal kepadaku.

—MOTHER TERESA

Sambil menyeka sudut meja kopi dengan lap, aku berdiri menagumi kacanya yang mengilat. Aku lalu mendongak ke arah bordes tangga, dan senang melihat rak buku kayuku yang baru, dengan berderet-deret buku dan pot tanaman hias di atasnya. Di kaki tangga, tanaman *dracaena* setinggi dua meter mempercantik rumah kami. Aku memang gemar mendekor rumah, dan tak henti-hentinya menambah atau mengubah sesuatu di rumah indah seluas 270 meter persegi yang terletak di lereng gunung ini, dan sudah kami tempati selama hampir tujuh tahun.

Di luar, asap kekuningan menerobos dari balik pepohonan. Kebakaran hutan di San Diego sedang mengamuk tak terkendali. Kami mendengar bahwa nyala api selebar 24 kilometer dan setinggi 6 meter sedang menuju ke kawasan kami. Besar kemungkinan warga harus mengungsi.

Aku terpikirkan membersihkan rumah, kalau-kalau kami harus meninggalkannya selama beberapa hari. Senang rasanya apabila pulang ke rumah yang bersih.

Suasana mencekam membuat kebakaran hutan ini terasa berbeda dengan kebakaran sebelumnya. Kebakaran Cedar ini se-pertinya punya kemauan sendiri, bagaikan monster rakus yang melahap apa pun yang berada di depannya—baik kawasan terbuka maupun bersemak. Kami telah mendengar kisah tentang orang-orang yang baru mendapat pemberitahuan sepuluh menit sebelum mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang mereka miliki. Ada yang berkata bahwa nyala api yang mendekat itu tak terlihat karena asapnya begitu tebal. Orang harus memutuskan sendiri saat untuk mengungsi begitu merasakan bahaya sudah dekat.

Sementara membersihkan dan merapikan ruang keluarga, aku memandang segala sesuatu di sekelilingku. Seandainya aku tahu bahwa aku takkan pernah bisa melihat semua itu, barang-barang manakah yang akan kubawa serta? Keputusan itu sungguh tidak mudah. Yang pasti, foto-foto dan rekaman video keluarga akan termasuk dalam daftar. Namun, karena tempat yang terbatas dalam mobil-mobil kami, apa lagi yang akan dibawa? Sementara suamiku Jerry menurunkan foto-foto keluarga dari dinding dan memasukkan semuanya ke keranjang pakaian, dia menggerutu, “Betapa merepotkan kalau memasang kembali semua ini nanti.”

Tanpa terburu-buru, aku mengemas dua koper dengan pakaian, sepatu, dan “kotak harta karun” berisi sejumlah karya artistik buatan Selah, putri kecil kami, dan karya tulisku ketika masih kecil dulu. Mobil SUV Jerry sarat dengan perlengkapan bisnis. Mobilku akan membawa Selah, ketiga anjing kami, kucing, marmut peliharaan Selah, dan benda-benda pribadi yang bisa dibawa.

Saat kami hampir selesai memuat barang di kedua mobil kami, tetangga dekat kami menelepon. “Di sini asapnya tebal sekali. Kami mau berangkat sekarang.” Karena tidak ingin menghirup polusi udara yang semakin tebal, beberapa menit kemudian aku mengajak

Jerry beranjak dari situ. Setelah menyalakan generator di garasi supaya kulkas tetap bisa menyimpan makanan, kami mengikuti iring-iringan kendaraan yang meninggalkan kota menuju padang gurun, satu-satunya kawasan terbuka bagi para pengungsi.

Karena berada di luar kawasan San Diego County, kami tidak bisa mendengar berita di TV, jadi teman-teman kamilah yang melepon untuk menyampaikan berita terbaru tentang kebakaran itu. Sekitar Rabu tengah hari, temanku Karen menepon. "Aku sedang menonton berita di TV, dan saat ini mereka sedang berusaha menyelamatkan rumahmu." Selama dua jam siaran berita memperlihatkan helikopter Departemen Kehutanan berjuang keras menyelamatkan rumah kami dengan menyiramkan air dari udara dan menyemprotkan bahan pemadam api.

Sementara kami menantikan berita selanjutnya dengan cemas, Selah, usia tujuh tahun, berhasil membuatku tersenyum. "Mommy, seandainya rumah kita terbakar habis, lain kali aku ingin punya lebih sedikit mainan supaya tidak perlu membereskan kamarku serepot ini." Gadis kecil kami memang memiliki sudut pandang yang bagus.

Tak lama kemudian, Karen kembali menepon. "Maaf, atapmu baru terbakar." Sementara dia terus menonton, dinding api raksasa menelan bagian depan rumah kami.

Rumah itu sudah lenyap. Hal yang tak pernah terpikirkan telah terjadi. Aku meringkuk di samping Jerry dan menangis tersedu.

Keesokan paginya, sementara Jerry dan Selah masih tidur, aku duduk memegang Alkitabku. Aku membukanya dan membaca Kitab Yesaya 43:2 yang berbunyi, "Apabila engkau berjalan melalui api, kau tidak akan dihanguskan, dan nyala api tidak akan membakarmu." Selanjutnya aku membaca, "Janganlah ingat-ingat hal-hal yang dahulu, dan janganlah perhatikan hal-hal yang dari

zaman purbakala! Lihat, Aku hendak membuat sesuatu yang baru, yang sekarang sudah tumbuh, belumkah kamu mengetahuinya? Ya, Aku hendak membuat jalan di padang gurun dan sungai-sungai di padang belantara.” Sepertinya Tuhan sedang menyampaikan pesan yang membesarkan hatiku.

Tiga minggu sesudah rumah kami terbakar habis, aku datang memeriksa puing-puingnya. Aku menatap gundukan puing yang tadinya merupakan pusat kehidupan keluarga dan sahabat-sahabat kami. Potongan-potongan logam melengkung tersebar di antara tumpukan puing dan reruntuhan yang sulit dikenali lagi. Aku melihat sudut ranjang kuningan milik Selah menyembul dari balik abu—tempat tidur yang dulu pernah memberinya kenyamanan dan keamanan pada malam hari. Bekas sofa ruang keluarga, tempat yang dulu sangat kusukai untuk memandang ke luar jendela dan memperhatikan margasatwa sementara aku berdoa, memperlihatkan pegas-pegasnya.

Aku berjalan mengitari reruntuhan dengan tertegun. Ya Tuhan, doaku. Sebelum aku meninggalkan tempat ini, tunjukkan kepadaku sesuatu di tengah abu ini yang masih terselamatkan. Seharusnya beberapa hari lagi aku hendak naik ke loteng untuk mengambil hiasan Natal yang akan mengubah suasana rumah kami menjadi meriah. Aku melayangkan pandangan ke sana sini, dan tiba-tiba melihat sesuatu menyembul dari balik abu. Bentuknya sungguh jelas. Aku membungkuk, memegang benda itu, lalu menariknya ke luar. Dari balik reruntuhan itu muncul salah satu bagian utuh dari perangkat hiasan Natal yang menggambarkan kelahiran Kristus—patung gembala. Sebuah bentuk lain menarik perhatianku, dan aku pun mengeluarkan patung orang majus, disusul Yusuf, malaikat, dan Bayi Yesus berikut palungan-Nya. Satu per satu bagian dari perangkat itu pun bermunculan, dan semuanya masih utuh.

Namun, ada satu hal yang berubah. Panasnya api telah membakar warna perangkat Kelahiran Kristus cantik yang dilukis dengan tangan itu. Sekarang semua patung itu telah berubah menjadi putih bersih. Sementara aku menatap benda-benda itu, makna kejadian ini melingkupiku. Kadang-kadang Tuhan mengizinkan api penyucian-Nya menyala dalam hidup kita. Namun, meskipun berjalan melalui api-Nya, kita tidak akan binasa. Kita hanya akan diubah supaya dapat mencerminkan kemuliaan-Nya dengan lebih baik.

Sementara memegang patung mungil Bayi Yesus dan memandang kehancuran yang pernah menjadi tempat tinggal kami itu, aku menyadari hal lain. Ketika segala sesuatu dalam hidup kita tampak hancur berantakan, masih ada satu hal yang tetap utuh. Bayi yang lahir dua ribu tahun lalu di palungan sederhana itu masih ada bersama kami. Dia takkan pernah meninggalkan kami. Bagi kami dan ratusan keluarga lain dalam komunitas kecil kami yang telah kehilangan segala-galanya, Dia akan tetap menyertai di tengah dukacita dan kekurangan, menopang kami dengan penghiburan dan kekuatan-Nya yang senantiasa hadir. Dia juga akan berjalan mendampingi kami menuju hal baru yang akan diperbuat-Nya dalam hidup kami.

Sandra Sladkey

Hari Kemerdekaan

Kemerdekaan bagaikan oksigen bagi jiwa.

—MOSHE DAYAN

Aku masih bisa mendengar lirik menantang lagu yang berku-
mandang dari radio mobil sedan VW ibuku. Aku duduk di
samping ibuku sementara kami melintasi jalanan kota kecil tempat
kami tinggal untuk menyelesaikan beberapa keperluan. Ibuku ikut
menyanyikan lagu itu dengan penuh semangat. Dia bahkan meng-
angkat lengan kirinya—ambil memegang erat kemudi dengan
tangan kanan—seakan-akan hendak lebih menekankan melodinya.
Dia bernyanyi dengan semangat karena menghubungkan diri
dengan perempuan yang dilukiskan dalam lagu itu, gejolak hati
seseorang yang baru memperoleh kebebasan dan kemerdekaannya.

Setelah begitu sering mendengar teriakan, pertengkarahan, tutur
kata kasar, dan drama cinta/kebencian yang terjadi di antara kedua
orangtuaku, aku tahu bahwa lagu “Hari Kemerdekaan” karya
Gretchen Peters lebih dari sekadar lagu populer selama musim
panas itu. Bagi ibuku, ini adalah musik tentang keberanian dan
rasa percaya diri. Bagiku yang ketika itu berusia empat belas tahun
dan dalam masa pertumbuhan, ini justru musik yang menjung-
kirbalikkan duniku.

Lirik lagu itu bercerita tentang tanggapan seorang perempuan

terhadap KDRT, dilihat dari sudut pandang putrinya yang berusia delapan tahun. Pada Hari Kemerdekaan, sementara putrinya mengambil bagian dalam pawai lokal, perempuan itu membakar rumahnya sendiri. Baik dia maupun sang suami yang kasar dan pemabuk sama-sama tewas dalam kebakaran itu.

Lagu itu memiliki makna ganda, bahwa sang istri akhirnya terbebas dari suaminya yang kasar—berarti itu adalah Hari Kemerdekaan baginya—and tentang semua kegiatan yang terjadi pada tanggal 4 Juli. Pesan dalam lagu itu menyiratkan bahwa perempuan itu tidak berbuat benar atau salah. Itulah satu-satunya jalan bagaimana dia pada akhirnya bisa memperoleh kebebasan, sekaligus melindungi putrinya dari rumah penuh kekerasan tempat gadis kecil itu sudah terlampau sering melihat lebam-lebam di wajah ibunya.

“Biarkan kebebasan bergema, dan merpati putih melantunkan nada.... Biarkan kaum lemah menjadi kuat, dan yang benar menjadi cacat.”

Itulah sebagian lirik yang dinyanyikan ibuku dengan sepenuh hati.

Ibuku meninggalkan ayahku pada musim panas, dan tidak pernah mau kembali lagi. Sebagai remaja, awalnya aku marah. Aku sama sekali tidak ingin menghabiskan waktu bersama perempuan yang sepertinya tidak memahamiku, membuat keputusan yang membuatku terpaksa pindah ke rumah lain, naik bus sekolah berbeda, menghafal nomor telepon baru, dan yang paling buruk, menerima pembatasan finansial akibat tinggal bersama orangtua tunggal.

Sementara kami menyelesaikan keperluan sore itu, aku melirik ke perempuan setengah baya di balik kemudi yang mulai kubenci itu. Dengan rambut merah panjang, bentuk tubuh mungil, wajah

rupawan, dan mata cokelat, ibuku benar-benar terlihat cantik. Meskipun adakalanya bersikap sok berkuasa dan protektif, dialah kekuatanku, dan aku mengaguminya. Bagaimanapun, dia justru semakin tidak menyukai dirinya sendiri. Di balik kecantikan yang dapat dilihat kebanyakan orang terdapat seorang perempuan yang semakin terpuruk, lelah, dan murung.

Dia memang berusaha bersikap tegar demi aku dan adik perempuanku, tapi aku sering melihatnya menangis. Kedepihan akibat berakhirnya hubungan dengan ayahku itu membuatnya dilanda depresi. Aku berusaha menunjukkan simpati kepadanya, namun tidak banyak yang bisa kukatakan atau kulakukan untuk menyembuhkan luka hatinya.

Baru malam sebelumnya dia terus menangis sampai jatuh tertidur. Sementara kami berdua berbaring di sampingnya, dia berbisik, "Aku sayang kalian, lebih dari yang kalian sadari."

Ketika memperhatikan dia bernyanyi sore itu, aku mulai mengerti mengapa lagu itu begitu berarti baginya. Aku juga menyadari betapa berartinya kebebasan, kemerdekaan, dan kemampuannya untuk berbuat apa pun yang bisa membuatnya bahagia. Aku mulai semakin menghargai semua pengorbanan ibuku, bukan saja demi kesejahteraannya sendiri, tetapi juga bagiku dan adikku. Meskipun secara finansial kami harus berjuang keras, keberanian dan kekuatannya telah membuat kami bisa tinggal di rumah yang bebas dari pertengkaran dan kekerasan verbal. Keputusannya telah menjauahkan kami dari hidup penuh ketakutan.

Ketika lagu itu berakhir dan ibuku memarkir mobil, dia tersenyum lebar dan berkata, "Aku akan merayakan Hari Kemerdekaanku pada tanggal 31 Juli, bukan 4 Juli. Mari kita berpesta kembang api."

Sudah sepuluh tahun berlalu sejak ibuku ikut melantunkan

lagu “Hari Kemerdekaan” sementara menuju toserba. Sekarang aku bukan lagi remaja yang duduk di jok depan, diantar dengan mobil ke tempat tujuanku. Aku tidak lagi mendengarkan Walkman Sony-ku untuk menyumbat telinga supaya tidak mendengar suara ibuku yang melengking itu. Namun, masih ada satu hal yang belum berubah sejak hari pada musim panas itu, yakni dampak kuat lirik lagu itu padaku.

Setiap kali mendengar kata-kata “Hari Kemerdekaan,” aku tidak selalu teringat akan hari keempat bulan Juli, bendera berwarna merah, putih, dan biru, atau Amerika yang merdeka. Aku malah teringat akan para perempuan pemberani yang, seperti ibuku, memiliki kekuatan dan keberanian untuk membuat perubahan yang sulit dan menyakitkan dalam hidup mereka, perubahan yang sekarang juga sedang kuhadapi.

Boleh jadi ada benarnya bahwa sejarah akan terulang. Belum lama berselang, aku pun meninggalkan suamiku yang pemabuk. Aku merasakan kepedihan seperti yang pernah dialami ibuku hampir satu dekade sebelumnya. Boleh jadi aku seharusnya lebih memperhatikan pelajaran ibuku, pelajaran selama membekarkanku, dan penderitaan yang sering kualami semasa kecil. Namun, mungkin juga aku sudah ditakdirkan mengikuti langkahnya, melakukan kesalahan-kesalahannya, merasakan kepedihannya, dan mengembangkan keberanian, kekuatan, serta kebebasannya.

Aku tahu ibuku tidak pernah ingin aku melalui semua itu, tapi sekarang aku tahu. Sekarang aku paham. Begitu berhasil mengalihkan beban, aku pun memperoleh Hari Kemerdekaanku.

Kebetulan sekali aku juga meninggalkan suamiku pada tanggal 31 Juli 2010—tepat delapan tahun sesudah ibuku meninggalkan ayahku. “Sulit dipercaya,” ujarnya ketika teringat akan tanggal kejadian yang sama-sama kami alami. “Baru sekarang kau paham

mengapa penting bagiku untuk pergi... yaitu demi diriku, demi kau, dan demi adikmu.”

Tidak lama sesudah percakapan kami lewat telepon itu, aku mendengar lagu yang sudah begitu lama tidak kudengar, sementara sedang berkendara larut malam. Seperti ibuku, aku juga menyalakan radio mobil dan ikut melantunkan lagu itu dengan penuh semangat. Pertama kali dalam hari itu—mungkin bahkan minggu itu—aku tidak merasa begitu sedih lagi berada sendirian.

Biarkan kebebasan bergema.

Ellarry Prentice

Para Penyumbang Naskah

Barbara Alpert adalah istri sekaligus ibu dan nenek yang tinggal di pantai barat Florida. Dia telah menulis buku-buku untuk anak-anak, orang dewasa, dan memoar berjudul *Arise My Daughter: A Journey from Darkness to Light*. Dia aktif di gereja, melayani sebagai pemimpin kelompok kecil kaum wanita, dan sebagai Mentor Blog dia membimbing para penulis yang bercita-cita tinggi.

Katie Bangert tinggal bersama suami, tiga anak, dan banyak hewan peliharaan. Dia gemar sekali membaca dan tidak ada yang lebih dinikmatinya selain membaca buku yang bagus. Katie bekerja sama dengan sebuah yayasan untuk meningkatkan kesadaran terhadap penderitaan mereka yang mengalami kelumpuhan otot wajah. Dia rindu menolong orang lain agar mereka bisa tersenyum kembali. Silakan menulis e-mail kepadanya di Katiebangert@yahoo.com.

Valerie D. Benko menulis buku-buku nonfiksi kreatif di rumahnya di Pennsylvania barat. Dia juga sering menyumbangkan naskah kepada *Chicken Soup for the Soul* dan telah menulis lebih dari selusin esai dan cerita pendek yang diterbitkan di AS dan Canada. Silakan mengunjunginya secara online di <http://valeriebenko.weebly.com>.

Alicia Bertine sering menyumbangkan naskah tulisannya ke *Chicken Soup for the Soul*. Dia adalah penyintas kanker pankreas hingga tiga kali, sekaligus model, pengusaha, dan motivator. Dia telah melayani "Champion of Hope" di Pancreatic Cancer Action Network, dan menginspirasi para penonton *Lovetown, USA*. Silakan menghubungi Alicia melalui www.AliciaBertine.com.

Beberapa kisah **Ginger Boda** telah dimuat di *Chicken Soup for the Bride's Soul*, *Chicken Soup for the Soul: Teens Talk Middle School*, dan *Chicken Soup for the Soul: Power Moms*. Ginger tinggal di Southern California bersama pria yang telah menjadi suaminya selama 37 tahun, serta dikaruniai tiga anak dan sembilan cucu.

Barbara Bondy-Pare memiliki empat anak dari suami pertama, Ronald M. Bondy. Setelah suami yang dicintainya ini meninggal karena kanker paru-paru, Barbara menikah dengan Eddie Pare, teman sekelas di SMA. Kedua belas cucu mereka yang manis membuat mereka tetap awet muda, aktif, dan terhibur. Barbara dikelilingi kasih sayang, keluarga, dan pelukan.

Debra Ayers Brown adalah penulis kisah penuh inspirasi dan humor untuk berbagai buku *Chicken Soup for the Soul*. Dia juga menjadi kokreator *Your Write Platform*, butik pemasaran bagi para penulis dan pengusaha. Hubungi dia di www.About.Me/DebraAyersBrown atau @coastaldeb di Twitter/Instagram/Pinterest. Informasi lebih lanjut dapat diperoleh di www.DebraAyersBrown.com.

Lorraine Cannistra meraih gelar Bachelor of Science sastra Inggris dan Master of Science jurusan Bimbingan Rehabilitasi dari Emporia State University. Dia sangat suka menolong, memasak, menulis, dan berbicara sebagai motivator. Hal yang sangat disukainya adalah berdansa dengan menggunakan kursi roda, dan Leah, anjing barunya yang terlatih. Nikmatilah *blog* miliknya di healthonwheels.wordpress.com. Silakan mengirim e-mail kepadanya dengan alamat kannistra@yahoo.com.

Louis R. Cardona tinggal di Chicago, IL. Dewasa ini dia sedang mengikuti kelas jurusan desain grafis. Dia gemar bermain biliar, menulis, membaca, dan bisbol. Dia sangat artistik dan kreatif. Dia menulis kisah ini ketika masih duduk di bangku SMA, dan berharap bisa menulis lebih banyak kelak.

Liane Kupferberg Carter seorang jurnalis dan penulis esai yang telah memenangkan penghargaan. Artikel-artikelnya telah dimuat di *The New York Times*, *Chicago Tribune*, *Babble*, *Brevity*, dan *Literary Mama*. Dia baru saja merampungkan sebuah memoar.

Melissa Halsey Caudill adalah asisten pengacara, penulis, atlit lari, aktris, dan penyintas kanker. Dia juga ibu dua anak remaja, dan menjadi ibu tiri bagi dua anak hebat saat menikah dengan ayah mereka yang tampan pada bulan November 2014. Inilah kisah ketiganya yang dimuat di *Chicken Soup for the Soul*. Dia sedang mengerjakan novel pertamanya.

Rose Couse adalah pengajar terdaftar tentang Masa Kanak-kanak di Cambridge, ON, Canada. Dia meraih gelar Bachelor of Arts jurusan psikologi dari Waterloo University. Sebagai ibu dua putra yang sudah dewasa, Rose sangat bersemangat mendukung dan menginspirasi orang lain melalui karya tulisnya. Silakan mengirim e-mail kepadanya dengan alamat rose.46@hotmail.com.

Jill Davis tinggal di Port Orange, FL, bersama Gary, suaminya. Di waktu luangnya, dia suka sekali membuat buku tempel untuk mengumpulkan guntingan koran dan sebagainya, serta berjalan-jalan di pantai.

Sejumlah artikel dan cerita pendek karya **Jo Davis** telah dimuat di beberapa majalah nasional. Dia telah menulis serangkaian buku anak-anak, berkat membesarluh lima anak sebagai orangtua tunggal. Selain itu, dia juga penyair andal. Dia sangat menyukai fotografi, menunggang kuda, berkemah, dan bepergian.

Nellie Day seorang penulis lepas profesional yang tinggal di Las Vegas Strip bersama anjing Bull Terrier-nya yang galak. Dia menerima gelar M.A. jurusan penyiaran jurnalisme dari USC, dan gelar BAS jurusan sastra Inggris serta sosiologi dari UC Irvine. Bila tidak sedang menulis untuk majalah nasional, Day menghabiskan waktu merampungkan novel pertamanya.

Joan Dayton memiliki dua anak yang sudah dewasa, dua cucu perempuan, dan satu cicit yang menggemaskan. Dia sedang meniti karier baru sebagai penulis lepas.

Francis DiClemente tinggal di Syracuse, NY, tempat dia juga bekerja sebagai produser video. Dia penulis tiga buku kecil berisi kumpulan puisi, dan *blog* miliknya bisa didapati di francisdiclemente.wordpress.com.

Joanne Stephenson Duffin lulus tahun 2006 dari New York Institute of Photography dan pernah memenangkan penghargaan sebagai fotografer. Dia juga penyair, penulis, dan penulis lagu, dengan latar belakang jurusan desain interior. Dia memiliki empat anak yang sudah dewasa dan enam cucu. Dia tinggal di Wilsonville, OR., bersama sang suami yang sudah menikahinya selama 38 tahun.

Jo Eager seorang penulis lepas sekaligus penyiar di San Diego, CA. Dewasa ini dia naik helikopter untuk menyiarkan berita TV dan lalu lintas. Jo juga sangat gemar mengajar di berbagai kelas kebugaran. Dia memiliki dua anak—yang menjadi inspirasi dalam kisah-kisah *Chicken Soup for the Soul*.

Nick Fager meraih gelar Bachelor of Arts dari Middlebury College pada tahun 2009. Dia menghabiskan musim panas selama kuliah dengan bekerja untuk *Survivor*, kemudian melanjutkan kegiatan ini setelah lulus. Dewasa ini dia tinggal di New York City dan sedang melanjutkan kuliah guna meraih gelar Master jurusan psikologi di Columbia University dengan tujuan menjadi psikoterapis. Silakan mengirim e-mail kepadanya di nickfager@gmail.com.

Lynn Fitzsimmons, DTM telah mengembangkan semangat pemberani. Dia berhasil mencapai hal-hal yang kata orang tidak mungkin diraih olehnya. Lynn mengadvokasi kaum difabel dan menolong orang menemukan tujuan hidup mereka. Sebagai pembicara/pengarang profesional, Lynn menjangkau semua orang untuk menginspirasi dan memotivasi mereka. Silakan mengirim e-mail kepadanya di lynn@stepoutforsuccess.ca.

Carol Fleischman adalah penulis lepas. Esai-esai karyanya telah dimuat di *The Buffalo News*, *Chicken Soup for the Soul*, seri buku Guidepost, dan *The Simon & Schuster Short Prose Reader* edisi 3, 4, dan 5. Karya tulis pertamanya untuk anak-anak diterbitkan oleh Pelican Publishing pada tahun 2015.

Debra Forman adalah penulis majalah, penyiar radio, dan motivator. Dia dan putranya yang berusia delapan tahun sangat suka menonton bioskop, musik, dan bepergian mengunjungi keluarga serta sahabat. Dia bercita-cita menggunakan kemampuan menulisnya untuk memperbaiki

dunia. Dewasa ini dia berfokus membantu yayasan nirlaba Autism Care Foundation di Richboro, PA.

Shannon Francklin tinggal di Atlanta, GA, bersama Michael, suaminya, dan Kira. Dia ibu sejati yang rajin menemani anak ke pertandingan sepak bola. Shannon dan Michael bersyukur kepada Tuhan dan Dr. Andrew Toledo, ahli bayi tabungnya, karena berhasil memberi mereka Kira. Shannon juga berterima kasih kepada Carolyne Updyke, sahabat karib yang telah menuliskan kisah ini.

Karen Frazier adalah penulis lepas dan pengarang yang telah menulis dua buku karyanya sendiri dan sejumlah judul untuk orang lain. Dia juga merancang perhiasan, menulis buku masakan, dan menikmati kebersamaan dengan keluarganya. Dia sudah menikah dan memiliki satu putra yang sudah kuliah dan satu putra tiri remaja.

Patricia Ann Gallegos adalah penulis lepas yang menguatkan hati orang lain melalui pengalaman-pengalaman hidupnya sementara menginspirasi para siswa di Evergreen School District. Dia hendak meraih gelar jurusan jurnalisme, dan karya tulisnya telah dimuat di sejumlah buku *Chicken Soup for the Soul*. Kunjungi dia di www.patriciagalwrites.com atau hubungi dia di pattygallegos@comcast.net.

Kathy Glow seorang penulis lepas, *logger*, dan ibu lima putra, termasuk satu yang sudah meninggal karena kanker. Kalau tidak sedang berkeliling kota dengan minivannya, membersihkan dinding kamar anak-anak dari poster, atau berusaha menemukan sesuatu di dasar keranjang cucian yang menggunung, dia menulis untuk berbagai situs web dan kumpulan karya tulis lain. Dia sedang mengerjakan memoar untuk mengenang putranya.

Genevieve Gosselin begitu mengandungi bahasa dan kata-kata, hingga bekerja sebagai guru bahasa Inggris, penerjemah, *proofreader*, editor, dan penulis. Gen juga gencar mengadvokasi agar para penderita cacat mental bisa diterima. Dia bergabung dengan kelompok pendamping tersebut. Dia masih lajang namun memiliki keluarga yang sangat mendukungnya.

Haylee Graham seorang novelis berusia 21 tahun yang sudah menghasilkan empat buku, sekaligus pemilik Snap Gives Back, perusahaan amal yang membuat kancing jepret untuk topi. Sekarang dia tinggal di Las

Vegas, NV, dan menjadi mitra pendiri badan amal berbasis musik. Haylee ingin menginspirasi dan menyemangati orang lain melalui satu kisah, kancing jepret, atau sumbangsan. Silakan mengirim e-mail kepadanya di Snapgivesback@gmail.com.

Kasey Hanson menikah dengan kekasih masa kecilnya dan memiliki dua putra dan satu putri mungil. Dia gemar mendukung karier *football* suaminya di NFL selama sebelas tahun. Sekarang dia berada di pinggir lapangan, bersorak menyemangati anak-anaknya sementara sang suami menjadi pelatih. Kasey sangat suka bekerja dengan anak-anak dan membawa orang kepada Yesus Kristus.

Rachelle Harp adalah pengarang fiksi spekulatif, *blogger*, dan penggemar kopi. Novelnya berjudul *The Breakout*, memenangi kontes Novel Rocket Launch Pad tahun 2012. Cerita-cerita pendeknya telah dimuat di majalah *Havok*. Bila tidak sedang menulis, Rachelle suka sekali menghabiskan waktu bersama keluarga, teman-teman, dan dua kucingnya.

Lahir dan dibesarkan di daerah Selatan, **Cheryl Hart** merupakan anak keempat dari lima bersaudara, dan ibu dua anak yang sudah dewasa. Sebagai anak dan istri anggota militer, dia sudah sering berpindah di seputar daerah Selatan, menyibukkan diri dengan berbagai pekerjaan, dan menjumpai berlusin-lusin orang yang menarik. Dewasa ini dia menganggap Georgia sebagai kampung halamannya. Dia bepergian ke luar negeri dan menulis kisah fiksi tentang kaum perempuan Selatan.

Carol Goodman Heizer, M.E.d. tinggal di Louisville, KY. Dia seorang pengarang dan delapan karya tulisnya telah diterbitkan dan terjual di AS serta di luar negeri. Karya tulisnya juga dimuat di beberapa buku *Chicken Soup for the Soul*. Karya-karya tulis terbarunya dapat dipesan di Amazon.com, *Create Space*, dan di toko-toko buku lain. Kirimkan e-mail kepadanya di cgheizer@twc.com.

Wendy Hoard meraih gelar Bachelor jurusan Psikologi dari University of California, Santa Cruz pada tahun 2001. Selama sepuluh tahun belakangan, dia berfokus membesarkan kedua putranya yang menderita spektrum autisme. Kecintaan Wendy pada dunia tulis-menulis melahirkan *blog Bugaboos Treasures* miliknya, tempat dia berbagi perjalanan pribadinya dengan autisme dan masalah kecanduan.

Bridget Huckabee adalah penulis lepas, berasal dari Inggris, dan sudah menjadi warga negara Amerika. Dia memiliki tiga putra dan lima cucu. Dia suka sekali menulis, berkebun, menyulam, melukis dengan cat air, dan bekerja sebagai sukarelawati di galeri seni setempat.

Mandy Iahn lulus dari Princeton Theological Seminary pada tahun 2005 sebelum diangkat menjadi hamba Tuhan di United Methodist Church. Dia sangat menyukai pantai, kapal, tenis, golf, dan melewatkannya bersama keluarganya. Dia juga menulis buku nonfiksi yang menginspirasi dan buku anak-anak.

Marsha Jordan mendirikan Hugs and Hope Club for Sick Children. Dia sendiri sering jatuh sakit. Namun, di tengah penderitaannya itu dia tetap memiliki rasa humor. Dia berbagi hal itu—termasuk hikmat yang diperoleh dengan susah payah—dalam buku barunya berjudul, *Hugs, Hope and Peanut Butter*. Silakan mengirim e-mail kepadanya di hugsandhope@gmail.com atau kunjungi hugsandhope.org.

Ginger Katz adalah pengarang buku *Sunny's Story* dan merupakan CEO/Pendiri yayasan nirlaba The Courage to Speak Foundation, setelah putranya meninggal karena overdosis narkoba. Dia berkeliling negeri untuk mendorong orang supaya mau membuka mulut perihal penggunaan narkoba. Dia menjadi pelopor perkembangan program edukasi tentang narkoba bagi kaum pelajar dan orangtua. Untuk informasi lebih lanjut, silakan mengunjungi www.couragetospeak.org.

Zoe Knightly lulus dari University of Richmond dan sedang berusaha meraih gelar Master jurusan Kesehatan Masyarakat di Emory University. Misi Zoe dalam hidup adalah menginspirasi orang. Dia pemegang rekor dunia dalam pertandingan atletik meskipun mengidap penyakit autoimun. Kirimkan e-mail kepadanya di zoe.knightly@gmail.com.

Suzanne Koven, MD, spesialis penyakit dalam utama di Massachusetts General Hospital, dan penulis kolom bulanan di "In Practice" untuk *The Boston Globe*. Dia juga berkontribusi dalam seri wawancara bertajuk "The Big Idea" di The Rumpus. Dia juga menulis untuk *Chicken Soup for the Soul: Say Hello to a Better Body!* Untuk informasi lebih lanjut, silakan mengunjungi www.suzannekovenmd.com.

Cathi LaMarche adalah penulis novel, esai, dan puisi. Karya tulisnya telah dimuat di lebih dari dua lusin antologi. Selain menjadi pemilik Top College Essays dan layanan pelatih esai perguruan tinggi, dia juga mengajarkan komposisi dan literatur. Dia tinggal di Missouri bersama suami, dua anak, dan ketiga anjingnya.

Jacqueline Lauri adalah pelancong yang bepergian tanpa henti dan merasa nyaman di mana pun selain di rumah sendiri. Dia menerima gelar Bachelor of Science dari University of the Philippines dan sekarang sedang mengambil program eksekutif tingkat MBA dari eCornell. Dewasa ini Jacqueline tinggal di Norwegia bersama suami, putra, dan kucingnya.

Chelsey-Ann Lawrence dibesarkan di Canada, tempat dia meraih gelar B.A. jurusan sains sosial dan pelayanan masyarakat dengan penghargaan tinggi. Dewasa ini dia tinggal di Seattle, WA, bersama suami, dan bekerja sebagai terapis perilaku. Dia sangat suka bepergian, memasak, membuat kue, melewatkkan waktu bersama keluarga dan sahabat, serta menulis untuk menginspirasi orang lain dengan pengharapan.

Sue LeBreton adalah penulis di bidang kesehatan. Artikel-artikelnya tentang cara mendidik anak dimuat di majalah-majalah regional di Canada dan AS. Tantangan tak terduga dalam pengalaman mendidik anak juga mencakup kanker, autisme, alergi yang membahayakan nyawa, dan diabetes. Dia menggunakan cara mengurus diri dan humor dalam mendidik anak.

Foxglove Lee khusus menulis fiksi LGBTQ untuk remaja dan kaum muda. Di antara buku-bukunya terdapat *Tiffany and Tiger's Eye* dan *Truth and Other Lies*. Untuk informasi lebih lanjut, silakan membuka foxglovelee.blogspot.com dan ikuti dia di Twitter@FoxgloveLee.

Betsy Alderman Lewis seorang penulis lepas dengan banyak minat, terutama sejarah. Lewis meraih gelar B.A. jurusan Studi Budaya, terutama di bidang menulis dan literatur. Dia sangat suka merancang pola kain perca dan sulaman. Anda bisa mengunjungi situs Web-nya di www.betsyleewiswrites.com atau mengirim e-mail kepadanya di info@betsyleewiswrites.com.

Jaye Lewis penulis yang telah memenangkan penghargaan dan tinggal di Appalachian Mountains, Virginia. Jaye menderita PTSD atau kelainan akibat stres sesudah mengalami trauma. Dia beruntung karena memiliki anjing terlatih jenis Dachshund bernama Dixie Mae yang bisa mendampinginya. Kunjungi keduanya di www.facebook.com/DixieMaeDoxie.

Linda Lochridge seorang psikoterapis, penceramah, dan penulis. Dia tinggal bersama Tom, suaminya, dan Emma, anjing jenis Goldendoodle miliknya di Rocky Mountains, Montana. Dia memiliki lima anak, sepuluh cucu, dan dua cicit. Dewasa ini dia sedang mengerjakan memoar.

Sydney Logan adalah pengarang tiga novel terlaris, yakni *Lessons Learned, Mountain Charm*, dan *Soldier On*. Dia meraih gelar Master dari Tennessee Tech University dan telah mengajar selama hampir dua puluh tahun. Sydney tinggal di daerah perbukitan East Tennessee bersama suaminya yang luar biasa dan kucing mereka yang sangat dimanja.

Carol Luttjohann meraih gelar Master od Social Work di Washington University di St. Louis. Dia sedang dalam proses memulai organisasi nirlaba untuk mendukung para perawat lansia di rumah masing-masing. Dia telah menulis dua buku tentang pengalamannya merawat ibunya. Kirimkan e-mail kepadanya di mymothersdaughter@gmx.com.

Diane Lowe MacLachlan lulus dari Hope College dan belajar tentang kehidupan itu sendiri. Dia memiliki tiga anak mengagumkan yang sudah dewasa, satu menantu perempuan cantik, dan satu cucu. Dia gemar mendalami kisah-kisah tentang keluarga, sahabat, dan orang asing, serta menemukan sukacita dalam kejadian sehari-hari.

Meg Masterson seorang mahasiswi jurusan jurnalisme berbasis di Sacramento, CA. Dia sangat mencintai teater, dan berharap meniti karier sebagai penulis seni. Banyak terima kasih kepada Jan, keluarga, teman-teman, dan—terutama—John. Kirimkan e-mail kepadanya di m3masterson@gmail.com.

Sara Matson tinggal di Minnesota, tempat dia sedang menikmati gigi palsunya yang putih bersih. (Bagaimanapun, dia tetap menghindari makan permen *taffy*.) Selain gemar tersenyum lebar, dia menghabiskan waktu

dengan memberikan pelajaran sekolah kepada putri-putri remajanya di rumah dan menulis cerita untuk anak-anak di majalah. Kunjungi situs Web-nya di www.saramatson.com.

Megan McCann adalah ibu dengan tiga anak dan tinggal di Shenandoah Valley yang permai. Dia meraih gelar Bachelor of Arts dari SUNY College di Purchase. Dia mendedikasikan kisah ini untuk ibunya yang telah menginspirasinya sehingga sangat suka menulis dan ingin menolong orang-orang lain agar mengenal kehebatan mereka sendiri. Menulis adalah inti hidupnya.

Debbie McNaughton adalah penulis cerita pendek yang diambil dari kejadian sehari-hari. Dia merupakan anggota National League of American Pen Women dan Cape Cod Writers Center. Debbie dan putrinya pindah dari Wyoming ke Cape Cod pada tahun 2002. Mereka mengoleksi kenang-kenangan berbentuk putri duyung, mendengarkan musik *rock*, dan mengimpikan mobil Corvette merah.

Seperti kebanyakan orang yang menceritakan kisah mereka tentang kemampuan bernyanyi sejak lahir, gairah **Samanta Molinaro** di bidang menulis sudah tertanam sejak lahir. Hal terpenting bagi Samantha adalah bahwa menulis merupakan pelarian dan cara mengungkapkan diri yang diharapkan bisa menginspirasi orang lain untuk tertawa, menangis, atau bahkan menulis sendiri juga.

Tom Montgomery adalah warga asli Michigan yang meraih gelar Bachelor jurusan jurnalisme di Central Michigan University pada tahun 1985. Dia bekerja sebagai editor *Cass City Chronicle* di Cass City, MI, selama 28 tahun terakhir. Dia dan Deb,istrinya, dikaruniai empat anak yang sudah dewasa dan sembilan cucu.

Marya Morin adalah penulis lepas. Kisah-kisah dan puisi-puisinya telah dimuat di majalah *Woman's World* dan Hallmark. Marya juga menulis kolom humoristik mingguan untuk laporan berkala *online*, selain menulis puisi menurut pesanan. Dia tinggal di daerah pedesaan bersama suaminya. Kirimkan e-mail kepadanya di Akushla514@hotmail.com.

Apabila **Gail Molsbee Morris** tidak sedang mencari kehendak Tuhan, dia mencari burung-burung langka di seantero Amerika. Dia bisa dihubungi di blog tentang alam di godgirlgail.com atau di Twitter @godgirlgail.

Alice Muschany menulis tentang kehidupan sehari-hari dengan gaya humoristik. Dia bahkan tidak segan-segan menulis berita kematiannya sendiri, kebanyakan supaya dia dapat menyampaikan pernyataan yang menentukan. Keluarganya, terutama cucu-cucunya, bisa dijadikan pokok pembicaraan yang sangat cocok. Esai-esainya telah dimuat di berbagai antologi dan majalah. Kirmkan e-mail kepadanya di aliceandroland@gmail.com.

Andrew Nalian adalah pengarang buku berjudul *50 Deeds for Those in Need*. Dia percaya bahwa jika Anda berfokus melakukan satu perbuatan baik setiap hari, maka dunia akan diperkaya dengan sesuatu yang tidak bisa dibeli dengan uang—kebahagiaan. Jika Anda terkesan oleh kisah Andrew, silakan menghubunginya di TheDeedDoctor@gmail.com.

Diane C. Nicholson seorang penulis sekaligus fotografer/seniman foto profesional, yang mengkhususkan diri dalam hewan peliharaan dan anak-anak berkebutuhan khusus. Sebagai vegetarian sejak lama, pertalian dan respek bagi hewan serta sikap sabar dan penuh pengertian terhadap anak-anak berkebutuhan khusus tercermin dalam karya seninya. Sembilan kisah Diane telah dimuat di buku-buku *Chicken Soup for the Soul*.

Nick Nixon adalah pensiunan eksekutif periklanan yang sekarang menulis kolom humoristik dan menggambar kartun bagi berbagai penerbitan. Dia juga menggambar karikatur untuk pasien-pasien kanker, sanak keluarga, dan sahabat-sahabat. Selain itu, Nick juga membuat ilustrasi buku anak-anak. Dia merekam kisah-kisah ini dan mengisi suara untuk iklan komersial dan video.

Kathleen O'Grady seorang penulis dan ahli siasat politik yang tinggal di Ottawa, Canada. Dia juga turut melakukan penelitian di Simone de Beauvoir Institute, Concordia University, sekaligus pengarang dan editor sejumlah buku dan artikel yang membahas kebijakan di bidang kesehatan, persoalan wanita, dan kebudayaan. Dia memiliki dua putra, salah satunya mengidap autisme.

Nancy Emmick Panko adalah pensiunan perawat terdaftar. Dia bergabung dengan kelompok The Light of Carolina Christian Writers dan kelompok penulis senior Cary. Dia telah menulis beberapa buku cerita anak dan sebuah novela berjudul *Guided Missal*. Nancy dan suaminya tinggal di North Carolina.

Lisa Pawlak seorang penulis lepas, ibu dua putra, dan penyintas kanker paru-paru. Beragam karya tulisnya bisa didapati di seri *Chicken Soup for the Soul*, majalah *Coping with Cancer*, *The Christian Science Monitor*, majalah *San Diego Family*, dan majalah *Carlsbad*.

Bekerja sebagai jurnalis di daerah pedesaan Minnesota, **Ellarry Prentice** mempelajari perjalanan dan turisme. Selain bekerja sebagai reporter di surat kabar setempat, dia juga penulis lepas dan fotografer, di samping mengadvokasi kesehatan mental dan kesadaran terhadap alkoholisme. Dia sangat gemar membaca, menjadi sukarelawati, dan bepergian dengan Greg, suaminya.

Susan Randall bekerja sebagai jururawat di rumah perawatan di Montgomery County, Maryland. Dia memiliki dua anak yang sudah dewasa. Kisah-kisah nonfiksinya yang menyentuh hati telah dimuat di buku *Chicken Soup for the Soul* dan majalah *Spotlight On Recovery*. Kirimkan e-mail kepadanya di rnsue@aol.com.

Sadia Rodriguez adalah ibu tunggal sepasang putri kembar identik yang juga bekerja. Dia mengkoordinasi dan menulis bagi para ibu yang memiliki anak-anak kembar dan bergabung dalam blog *How Do You Do It?* di <http://hdydi.com>. Setelah menjalani masa kecil di UK dan Bangladesh, dia menetap di Texas. Dia mengadvokasi di bidang pendidikan anak yang sehat, dan menemui setiap anak di mana pun dia berada.

Sioux Roslawski bekerja sebagai guru kelas tiga pada siang hari, dan sebagai penulis lepas pada malam hari. Pada akhir pekan, dia menyelamatkan anjing-anjing Golden Retriever. Dia bersahabat dengan Darice, bersuamikan Michael, memiliki dua anak bernama Virginia dan Ian, serta cucu bernama Riley. Untuk keterangan lebih lanjut, silakan membaca di siouxpage.blogspot.com.

Tammy Ruggles penulis lepas yang dinyatakan buta, seniwati, dan pensiunan pekerja sosial yang tinggal di Kentucky. Dia menggemari fotografi, film, dan melewatkannya bersama keluarga dan teman-teman, terutama kedua cucunya, yang kadang-kadang membantunya membuat gambar sampul cerita anak-anak yang ditulisnya.

Ceil Ryan adalah istri, perawat, dan ibu sekaligus pengasuh tiga anak yang tinggal di Midwest. Setelah bekerja lebih dari dua puluh tahun, dia menggantung topi perawatnya dan mulai menulis serta membuat *blog* purnawaktu. Ceil sangat suka berjalan di alam terbuka, membuat api unggun, dan memimpin kelompok-kelompok kecil. Dia sangat gemar berbagi kisah-kisah pribadi dengan menekankan iman serta dorongan.

Theresa Sanders merasa terhormat karena sering menjadi penyumbang naskah *Chicken Soup for the Soul*. Dia adalah penulis teknis yang memenangkan penghargaan, dan tinggal bersama suaminya di dekat St. Louis, tempat dia sedang merampungkan novel ketiganya. Dia bisa dihubungi melalui Facebook di www.facebook.com/pages/Theresa-Sanders-Author/208490939276032.

Gwyn Schneck adalah pensiunan guru yang sudah mengajar dan membimbing para siswa SMA selama 33 tahun. Dia tetap menjalani hidup sehat dan bahagia sebagai penulis, penceramah, istri, ibu, dan nenek. Dia sangat suka berbagi pelajaran hidup dibumbui humor di depan para orangtua, siswa, dan perempuan. Dia dapat dihubungi di www.mykidscounselor.com.

Kim Seeley tinggal bersama Wayne, suaminya, di Wakefield, VA. Dia adalah pensiunan guru dan petugas perpustakaan. Bila tidak sedang bepergian, dia sibuk menghibur sekaligus dihibur oleh Eva, cucunya berusia tiga tahun dan Delaney, usia enam bulan, yang memberinya suka-suka luar biasa.

Debbi Singer seorang ahli restorasi, seniwati, dan sudah lima tahun menjadi penyintas kanker. Dia berasal dari Venice Beach, CA.

Sejak pertengahan tahun 1980-an, **Sandra Sladkey** menyutradarai *Milk 'n' Honey Ministries*, memperkenalkan program-program berdasarkan Alkitab untuk anak-anak melalui sandiwara boneka, ilusi Injil, lakon-lakon pendek, dan bercerita. Karena putrinya akan pergi ke perguruan tinggi, Sandra berencana menyelesaikan buku anak-anak yang telah dimulainya sebelum terjadi kebakaran. Untuk penjelasan lebih lanjut, bacalah <http://heaven-headed.blogspot.com>.

Kisah-kisah nyata **Alaina Smith** dimuat di berbagai antologi, termasuk buku-buku *Chicken Soup for the Soul*, lima buku *Cup of Comfort*, dan lain-lain. Bila tidak sedang bekerja paruh waktu, dia memuaskan kecintaannya terhadap kisah-kisah luar biasa dengan menulis, membaca, dan menonton film bersama Frank, suaminya.

Anthony Smith seorang pakar kesehatan berijazah di Massachusetts. Dewasa ini dia melakukan evaluasi psikologis dalam sistem peradilan anak muda, membuka praktik psikoterapi privat, dan mengajar sebagai asisten profesor di Bay Path University. Dia masih gemar membuat umpan kail apabila tidak sedang berjalan lintas alam membawa ransel.

Gail Sobotkin seorang pensiunan jururawat yang gemar menulis kisah-kisah menginspirasi, serta artikel medis dan perjalanan. Karya tulisnya telah dimuat di *Delaware Beach Life*, *American Journal of Nursing*, *Delmarva Quarterly*, dan *Mysterious and Miraculous Books I* dan *II*. Blog miliknya dapat dilihat di happyboomerurse.hubpages.com.

Diane Stark adalah istri, ibu dengan lima anak, sekaligus penulis lepas. Dia sangat suka menulis tentang hal-hal penting dalam hidupnya, yaitu keluarga dan imannya. Kirimkan e-mail ke alamat DianeStrtark19@yahoo.com.

Leigh Steinberg terkenal sebagai salah satu agen olahraga terbesar dalam sejarah, dan tokoh terkemuka pertama yang mencamkan para klien perihal pentingnya memberi kembali kepada komunitas. Dewasa ini dia menjabat sebagai CEO Steinberg Sports and Entertainment, selain mengadvokasi keselamatan pemain. Leigh terus menggunakan olahraga sebagai panggung untuk menghasilkan perubahan positif di dunia.

Anita Stone adalah pensiunan guru di bidang edukasi sains, pakar membaca, pengarang, naturalis, dan ahli pertamanan bersertifikat. Dia mengajar di kelas edukasi dewasa di tempat penampungan tunawisma, termasuk seni pertamanan, kuliner, keramahtamahan, dan perawatan kesehatan di rumah. Dia juga ahli dalam memberikan napas buatan pada penderita gagal jantung, dan merupakan anggota Triangle Area Freelancers.

Jamie Tadrzynski meraih gelar Master pada bulan Mei 2015 sebagai bagian dari Alliance for Catholic Education di Saint Joseph's University. Sebelum lulus, dia melayani sebagai pengajar sukarelawati selama satu tahun di Saint Michael Indian School di Navajo Nation, Arizona. Untuk keterangan lebih lanjut bacalah di www.joysandsorrowsmingled.blogspot.com.

Lizbeth Tarpy adalah penulis lepas. Sejumlah artikelnya telah dimuat di *The Writer's Journal*, *Reader's Digest*, dan *The Armchair Detective*.

Rajkumar Thangavelu lulus dari Bucknell University dan meraih gelar B.A. di bidang Ekonomi dan Sains Politik pada tahun 1998. Dewasa ini dia bekerja untuk pemerintah federal di Washington D.C. Dia gemar bepergian dan gemar bekerja sebagai sukarelawan di tengah anak-anak. Kirimkan e-mail kepadanya di rajkt@hotmail.com.

S.A. Thibodeaux meraih gelar B.A. jurusan sastra Inggris serta mengambil pelajaran tambahan di jurusan Komunikasi dan Psikologi di University of Dytion. Dia bekerja sebagai sukarelawati dan sangat menyukai olahraga lari, memintal, dan sedang merampungkan novel pertamanya. Dia baru pindah ke San Antonio, TX, tempat dia sekarang tinggal bersama suami kedua dan keempat anak mereka.

Marla H. Thurman tinggal di Signal Mountain, TN, bersama Sophie dan Jasper, kedua anjingnya. Dia gemar membaca buku-buku bagus dan bahkan lebih suka lagi menulis. Kirimkan e-mail kepada Marla dengan alamat sizodal@yahoo.com.

Dewasa ini **McKenzie Vaught** mengikuti kuliah di Somerset Community College. Dia berencana melanjutkan kuliah di Eastern Kentucky University guna memperoleh gelar di bidang psikologi. Ibunya keluar dari penjara pada bulan September 2014.

Ann Vitale tinggal di the Endless Mountains, Northeast Pennsylvania, tempat dia memberikan pelajaran baca-tulis kepada orang dewasa dan ceramah tentang perilaku anjing, supaya orang lebih memahami interaksi dengan manusia/anjing. Dia menggemari margasatwa yang hidup bebas di berhektar-hektar lahan ladang dan hutan miliknya, meskipun hewan-hewan itu melahap kebun bunganya.

Elizabeth Waters telah menulis buku harian selama lebih dari empat puluh tahun. Awalnya, dia terinspirasi karena membaca *The Diary of Anne Frank* ketika berusia dua belas tahun. Baru-baru ini dia dan keluarganya pindah dari kota besar ke daerah pedesaan, tempat dia tinggal bersama suami dan dua putra muda usia. Dia rindu mendorong orang melalui tulisannya.

Rissa Watkins adalah penulis, ibu, dan penyintas leukemia. Apabila tidak sedang sibuk mengurus keluarga (yang jauh lebih sulit daripada seharusnya), dia duduk di depan komputer mengerjakan novel berikutnya. Untuk memperoleh keterangan lebih lanjut, silakan buka situs Web miliknya di www.RissaWatkins.com.

Genevieve West adalah penulis dan konsultan hubungan yang sangat gemar minum anggur dan kopi. Dia tinggal di Portland, OR, bersama suami tersayang dan ketiga anak mereka.

Josie Willis berkomitmen menyembuhkan orang-orang lain melalui karya tulisnya. Kisah nonfiksi dan puisinya telah dimuat di berbagai penerbitan. Proyek terbarunya adalah buku berisi puisi tentang dukacita. Dia tinggal di South Florida bersama keempat burung nurinya bernama Taco, Paco, Nacho, dan Coqui. Kirimkan e-mail kepadanya di josiewillis2000@yahoo.com.

Sherri Woodbridge berharap bisa memberikan dorongan kepada orang lain melalui karya tulis dan fotografi yang telah dipelajarinya dalam hidup ini. Dia sangat suka melewatkkan waktu di kebun dan bersama harta terbesarnya—keluarganya.

Dallas Woodburn telah menulis cerita-cerita fiksi dan nonfiksi bagi berbagai penerbit termasuk *Nashville Review*, *Los Angeles Times*, dan *Louisiana Literature*. Koleksi cerita pendeknya masuk finalis dalam Flannery O'Connor Award for Short Fiction. Hubungi dia di writeonbooks.org dan daybydaymasterpiece.com.

Setelah menjalani karier di bidang pengobatan nuklir selama lima belas tahun, **Melissa Wootan** menemukan sukacita dengan menyelidiki sisi kreatifnya. Dia gemar memperbarui perabotan lama, namun lebih bergairah di bidang tulis-menulis. Kisah-kisahnya telah dimuat di seri

Chicken Soup for the Soul dan *Guideposts*. Anda bisa menghubunginya di www.facebook.com/chicvintique.

Bill Young tinggal di Sherwood, OR, bersama Jake, anjingnya. Di sana dia menjalankan bisnis memasang atap.

Mary Ellen Zuliak, RN adalah mitra pengarang buku *MS: Beyond the Red Door* dan bertugas sebagai Duta MS. Dia menawarkan pengharapan dan dorongan kepada pembacanya dengan berbagi perjalanan hidup menakjubkan yang dilaluinya selama menderita *multiple sclerosis*. Apabila tidak sedang memberikan ceramah, dia senang bermain *Scrabble* dan berjalan-jalan menyusuri tepian sungai di Newburg, IN, kota kediamannya. Untuk keterangan lebih lanjut, kunjungi msreddoor.tateauthor.com.

Tentang Amy Newmark



Amy Newmark pernah menjadi penulis, penceramah, analis Wall Street, dan eksekutif bisnis di dunia keuangan dan telekomunikasi selama lebih dari tiga puluh tahun. Dewasa ini dia bekerja sebagai penerbit, kepala editor, sekaligus mitra pengarang seri *Chicken Soup for the Soul*. Dengan menyeleksi dan mengedit kisah-kisah nyata yang menginspirasi dari orang-orang biasa yang pernah mengalami hal-hal luar biasa, Amy telah menjaga agar *Chicken Soup for the Soul* yang telah berlangsung selama 21 tahun ini tetap segar dan relevan, serta masih menjadi bagian dari iklim intelektual, moral, dan budaya masyarakat.

Amy lulus dengan predikat *magna cum laude* dari Harvard University, tempat dia mengambil mata kuliah pokok bahasa Portugis dan mata kuliah tambahan bahasa Prancis. Dia menulis tesis tentang puisi lisan yang populer di Brasil, termasuk bepergian di seluruh negeri itu untuk berjumpa dengan para penyair dan penulis serta mengumpulkan kisah-kisah mereka. Dia sangat

senang karena berhasil kembali ke posisi semula dalam kariernya di bidang menulis—mulai dari mengumpulkan puisi “dari rakyat” Brasil ketika dia berusia dua puluh tahun, sampai tiga dekade kemudian, ketika dia mengumpulkan kisah dan puisi “dari rakyat” bagi *Chicken Soup for the Soul*.

Amy mengasuh kolom di surat kabar nasional, dan sering kali menjadi bintang tamu di siaran radio dan TV. Di situ dia berbagi pelajaran yang diambil dari kehidupan nyata dan petunjuk berguna yang telah diperolehnya selama membaca dan mengedit ribuan kisah *Chicken Soup for the Soul*.

Dia dan suaminya memiliki empat anak yang sudah dewasa. Di waktu luangnya yang terbatas, Amy gemar mengunjungi mereka, berjalan lintas alam, dan membaca buku-buku yang tidak perlu dieditnya.

Tentang Fran Drescher & Gerakan Cancer Schmancer



Fran Drescher terkenal karena gairah dan komitmennya. Dia telah dua kali dinominasikan untuk menerima penghargaan Emmy dan dua lagi untuk Golden Globe, berkat perannya sebagai “Miss Fine” yang memikat dalam drama seri terkenal *The Nanny* yang disiarkan CBS, sekaligus sebagai pencipta dan produser eksekutifnya.

Sebagai pengarang ulung, Fran telah menerima penghargaan prestisius bagi penulis NCCS untuk *Cancer Schmancer*, yang bersama *Enter Whining* sama-sama tergolong dalam *New York Times Best Seller*. Fran membintangi, menciptakan, dan menjadi produser eksekutif film seri *Happily Divorced*. Baru-baru ini dia menjalani debutnya di Broadway dengan berperan sebagai “Madame” dalam pertunjukan *Cinderella* yang berhasil memenangkan penghargaan Rodgers + Hammerstein’s Tony.

Hidup dua belas tahun sebagai penyintas kanker rahim, Fran

mengubah jeruk lemon yang masam menjadi limun yang manis. Dia mengubah rasa sakit menjadi tujuan selama kepemimpinannya dalam mengadvokasi penderita kanker. Misinya adalah menggeser fokus Amerika menuju pemeliharaan kesehatan proaktif dan gaya hidup sehat yang bebas dari zat beracun. Dia percaya bahwa obat terbaik untuk melawan kanker adalah mencegah timbulnya penyakit itu di dalam tubuh kita.

Sebagai Pendiri, Presiden dan Penggas gerakan Cancer Schmancer, dia berfokus pada tiga hal untuk memerangi penyakit ini, yaitu Deteksi Dini, Pencegahan, dan Advokasi.

Deteksi dini yang diselenggarakan organisasi Fran Vans menyediakan pemeriksaan mammogram gratis bagi kaum perempuan yang tidak memiliki akses untuk perawatan kesehatan. Kampanye pencegahan Detox Your Home mengedukasi orang dari segala usia untuk mengurangi risiko terkena penyakit melalui gaya hidup sehat. Fran menggunakan suaranya yang unik di Capitol Hill untuk mengadvokasi berbagai masalah kesehatan.

Fran sangat membantu dalam menyampaikan “Gynecologic Cancer Education and Awareness Act” bi-partisan, dan memperoleh dua penghargaan dalam Congressional Record. Dia merupakan duta U.S. State Department Public Diplomacy untuk kesehatan kaum perempuan. Dia berkeliling dunia untuk bertemu dengan para pemimpin negara, pasien kanker, organisasi nonpemerintah, dan orang-orang yang sedang berjuang melawan kanker. *The Washingtonian* menyebutnya sebagai salah satu pelobi selebritas paling efektif di Distrik Kolumbia.

Fran memenangkan Human Rights Campaign’s Ally for Equality Award berkat upayanya membela kebebasan sipil. Dia menerima John Wayne Institute Woman of Achievement Award, Gilda Award, City of Hope Woman of the Year Award, The

Albert Einstein Medical School Lifetime Achievement Award, dan 2014 Citizen Artist Award. The Knesset dari Israel memberikan penghormatan kepada Fran sebagai aktris Yahudi pertama yang memainkan peran tokoh Yahudi tanpa tedeng aling-aling, yang tidak saja diterima baik oleh kalangan Israel, tetapi oleh berbagai bangsa Arab juga.

Fran adalah pengarang buku anak-anak berjudul *Being Wendy*, dan memperoleh penghargaan The Ally for Equality Award oleh Human Rights Campaign atas jerih payahnya membela kebebasan sipil.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua penyumbang naskah kami. Kami tahu Anda semua telah mencerahkan seluruh hati dan jiwa ke dalam ribuan kisah yang Anda bagikan kepada kami. Kami menghargai kesediaan Anda untuk membuka diri bagi para pembaca *Chicken Soup for the Soul* dan berbagi pengalaman pribadi, tidak peduli seprabadi apa pun. Sementara membaca dan mengedit kisah-kisah yang sangat mengagumkan ini, saya sangat tergugah oleh potensi buku ini untuk menginspirasi orang, dan terkesan oleh kesediaan Anda untuk berbagi kisah tanpa mementingkan diri sendiri. Banyak di antara Anda yang berkata bahwa inilah kali pertama Anda berbagi kisah luar biasa Anda, jadi kami sungguh berterima kasih kepada Anda karena mengizinkan para pembaca kami menjadi orang kepercayaan Anda.

Kami hanya mampu menerbitkan sebagian kecil kisah-kisah yang diserahkan, tetapi setiap kisah telah dibaca. Bahkan yang tidak dimuat di dalam buku pun telah memberikan pengaruh ke atas kami dan manuskrip terakhirnya juga. Susan Heim, editor kami, membaca setiap naskah yang diserahkan dan memotong daftar naskah yang masuk hingga tersisa beberapa ratus semi finalis saja. Setelah saya memilih 101 kisah, Kristiana Pastir, editor pelaksana

kami, menyatukan manuskrip awal lalu memilih kutipan-kutipan indah yang telah disisipkan di awal setiap kisah. Menurut kami, ini sangat menambah kekayaan pengalaman membaca. D'ette Corona bekerja bersama semua penyumbang naskah untuk memastikan mereka menyetujui hasil edit kami. Dia dan Barbara LoMonaco, editor senior kami, kemudian melaksanakan tugas *proofreading* yang seperti biasa sungguh sangat bagus.

Kami juga sangat berterima kasih kepada direktur kreatif kami dan juga Brian Taylor, produser buku kami, atas visi cemerlangnya untuk sampul dan ilustrasi bagian dalam buku kami.

Amy Newmark

Berbagi Kebahagiaan, Inspirasi, dan Kesehatan

Di seluruh dunia, orang-orang nyata berbagi kisah nyata setiap hari. Pada tahun 2007, *USA Today* menyebut *Chicken Soup for the Soul* sebagai salah satu dari lima buku paling mengesankan dalam kurun waktu seperempat abad terakhir. Dengan lebih dari 100 juta eksemplar yang terjual di AS dan Canada saja, lebih dari 200 judul sedang dicetak, dan diterjemahkan ke dalam lebih dari empat puluh bahasa, “*Chicken Soup for the Soul*” merupakan salah satu buku dengan gaya penulisan terbaik di dunia.

Dewasa ini, 21 tahun setelah kami pertama kali berbagi kebahagiaan, inspirasi, dan kesehatan melalui buku-buku kami, kami terus membuat senang para pembaca dengan judul-judul baru. Namun, kami juga mengembangkan usaha sampai di luar toko buku dengan menawarkan makanan hewan peliharaan yang sehat dan seimbang, makanan bergaya tradisional yang mampu menimbulkan nostalgia, dan mengembangkan film layar lebar. Apa pun yang Anda lakukan, di mana pun Anda berada, *Chicken Soup for the Soul* akan “senantiasa mendampingi Anda.” Terima kasih sudah bersedia membaca!

Berbagilah dengan Kami

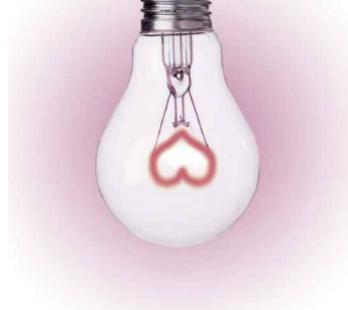
Dalam hidup ini kita semua pernah mengalami saat-saat seperti di dalam *Chicken Soup for the Soul*. Jika Anda ingin berbagi kisah atau puisi dengan jutaan orang di seluruh dunia, kunjungilah chickensoup.com dan klik di “Submit Your Story.” Anda mungkin bisa menolong pembaca lain, sekaligus menjadi penulis dengan karya yang diterbitkan. Beberapa dari para penyumbang naskah kami di masa lalu telah meniti karier di bidang tulis-menulis dan pidato, berkat kisah-kisah mereka yang dimuat di buku-buku kami!

Kami hanya menerima kiriman kisah melalui situs Web kami, dan tidak bisa lagi diterima melalui pos atau fax.

Untuk menghubungi kami berkaitan dengan hal-hal lain, silakan mengirim e-mail kepada kami di webmaster@chickensoupforthesoul.com. Anda juga bisa mengirimkan fax atau surat kepada kami dengan alamat:

Chicken Soup for the Soul
P.O. Box 700
Cos Cob, CT 06807-0700
Fax: 203-861-7194

Satu catatan lagi dari sahabat-sahabat Anda di *Chicken Soup for the Soul*: Adakalanya kami menerima manuskrip buku yang tidak diminta dari salah satu pembaca, dan kami ingin memberitahukan dengan hormat kepada Anda bahwa kami tidak menerima manuskrip yang tidak diminta, serta terpaksa membuangnya.



Menemukan Kekuatan Batin

Kumpulan kisah dalam buku ini akan menginspirasi dan menolong kita menemukan kekuatan batin guna menghadapi semua tantangan dalam hidup.

Semua ini dibuktikan oleh para penulisnya ketika menghadapi semua masalah, entah itu masalah kesehatan, cacat tubuh, kekacauan finansial, kehilangan orang yang dicintai, atau bentuk krisis lain. Mereka tidak mengeluhkan keadaan—mereka hanya bangkit dan menanganinya.

Melalui kekuatan doa, kerja keras, dan iman, akan muncul kekuatan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan semuanya. Yang pasti, mereka menempatkan masalahnya dalam perspektif!

Sepertinya kita semua lebih kuat daripada yang kita sangka ketika kita harus menghadapinya. Kisah-kisah ini memberi harapan bahwa kita akan mampu menghadapi tantangan suatu saat nanti.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT/
INSPIRATION



618221026
Harga P. Jawa Rp138.000

15+

