

# **MEN** are from **MARS** **WOMEN** are from **VENUS**



Buku Petunjuk Klasik untuk  
Memahami Hubungan Pria dan Wanita

John Gray, Ph.D.

DigitalPublishing/KG-2/SC



**MEN ARE  
FROM MARS,  
WOMAN ARE  
FROM VENUS**

DigitalPublishing/KG-2/SC

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).

# **MEN ARE FROM MARS, WOMAN ARE FROM VENUS**

**Buku Petunjuk Klasik untuk Memahami  
Hubungan Pria dan Wanita**

**John Gray, Ph.D.**



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta





**MEN ARE FROM MARS, WOMAN ARE FROM VENUS**

Copyright © 1992, by John Gray

First published by Harper Collins, New York

All right reserved.

**MEN ARE FROM MARS, WOMAN ARE FROM VENUS**

**Buku Petunjuk Klasik untuk Memahami Hubungan Pria dan Wanita**

oleh John Gray

GM 620221020

Hak cipta terjemahan Indonesia:

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: T. Hermaya

Editor: Tanti Lesmana

Desain sampul: Orkha Creative

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama,

anggota IKAPI, Jakarta, Maret 1995

*Cetakan pertama: Maret 1995*

*Cetakan kedua puluh delapan: September 2016*

*Cetakan kedua puluh sembilan: Februari 2018*

*Cetakan ketiga puluh: Mei 2018*

*Cetakan ketiga puluh satu: Februari 2019*

*Cetakan ketiga puluh dua: Juni 2019*

*Cetakan ketiga puluh tiga: Februari 2020*

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-03-7521-2

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

*Buku ini dipersembahkan kepada istri saya, Bonnie Gray,  
dengan sepenuh cinta dan kasih sayang.  
Cintanya, kepekaannya, kebijaksanaannya, dan kekuatannya  
telah mengilhami saya untuk menjadi  
yang terbaik dan membagikan  
apa yang telah kami pelajari bersama.*

DigitalPublishing/KG-2/SC



# Daftar Isi

<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b>	ix
<b>PENDAHULUAN</b>	xiii
1. Pria dari Mars, Wanita dari Venus	1
2. Pemberes Masalah dan Panitia Perbaikan Rumah	11
3. Kaum Pria Masuk Gua, Kaum Wanita Berbicara	35
4. Bagaimana Memotivasi Lawan Jenis	57
5. Berbicara dalam Bahasa Berbeda	86
6. Pria Seperti Karet Gelang	137
7. Wanita Seperti Gelombang	167
8. Mengungkap Kebutuhan Emosional yang Berbeda-beda	198
9. Mencegah Pertengkaran	226
10. Memperoleh Nilai dari Lawan Jenis	266
11. Bagaimana Menyampaikan Perasaan-Perasaan yang Sulit	311
12. Bagaimana Meminta dan Mendapatkan Dukungan	370
13. Menjaga agar Keajaiban Cinta Tetap Hidup	412
<b>TENTANG PENGARANG</b>	437

DigitalPublishing/KG-2/SC

## Ucapan Terima Kasih

Saya sampaikan terima kasih kepada istri saya, Bonnie, yang telah mendampingi saya dalam perjalanan menyusun buku ini. Saya berterima kasih kepadanya karena mengizinkan saya membagikan kisah-kisah kami, dan terutama karena memperluas pemahaman dan kemampuan saya untuk menghormati sudut pandang wanita.

Saya berterima kasih kepada ketiga putri saya, Shannon, Julie, dan Lauren, atas cinta dan penghargaan mereka yang tiada henti. Tantangan menjadi orangtua telah memungkinkan saya untuk memahami perjuangan-perjuangan orangtua saya serta untuk semakin lebih mencintai mereka. Menjadi ayah terutama telah menolong saya untuk memahami dan mencintai ayah saya.

Saya berterima kasih kepada ayah dan ibu saya karena upaya-upaya mereka yang penuh kasih untuk membina sebuah keluarga dengan tujuh anak. Saya berterima kasih kepada kakak tertua saya, David, karena memahami perasaan-perasaan saya dan mengagumi kata-kata saya. Saya berterima kasih



kepada saudara saya William karena mendorong saya menuju prestasi-prestasi yang lebih tinggi. Saya berterima kasih kepada saudara saya Robert karena semua pembicaraan panjang dan memikat yang kami lakukan sampai pagi dan karena gagasan-gagasannya yang cemerlang, yang selalu bermanfaat bagi saya. Saya berterima kasih kepada saudara saya Tom karena dorongan dan semangatnya yang positif. Saya berterima kasih pada saudari saya Virginia karena percaya kepada saya dan menghargai seminar-seminar saya. Saya berterima kasih kepada adik saya yang telah meninggal Jimmy karena cinta dan kekagumannya, yang terus mendorong saya melewati saat saat yang sulit.

Saya berterima kasih kepada agen saya Patti Breitman, yang dengan pertolongannya, kreativitasnya yang cemerlang, dan semangatnya telah menuntun buku ini dari ide awalnya hingga penyelesaiannya. Saya berterima kasih kepada Carole Bidnick karena dukungannya yang penuh ilham pada permulaan proyek ini. Saya berterima kasih kepada Susan Moldow dan Nancy Peske atas nasihat dan umpan balik mereka. Saya berterima kasih kepada staf Harper Collins karena tanggapan mereka terus-menerus atas kebutuhan-kebutuhan saya.

Saya sampaikan terima kasih kepada ribuan orang yang mengikuti seminar-seminar saya tentang *relationship*, yang membagi kisah-kisah mereka, dan yang mendorong saya untuk menulis buku ini. Umpan balik mereka yang positif dan penuh kasih telah menopang saya untuk menyusun penyajian sederhana atas masalah yang begitu rumit ini.

Saya berterima kasih kepada pelanggan-pelanggan saya yang telah membagikan perjuangan-perjuangan mereka dengan begitu mendalam dan memercayai bantuan saya dalam perjalanan mereka.

Saya berterima kasih kepada Steve Martineau karena kebijaksanaan dan pengaruhnya yang terampil, yang dapat ditemukan tersebar di seluruh buku ini.

Saya berterima kasih kepada berbagai promotor saya, yang mempertaruhkan jiwa raga untuk menyelenggarakan seminar-seminar John Gray tentang hubungan di mana bahan ini diuji, dicoba, dan disusun: Elley dan Ian Coren di Santa Cruz, Debra Mudd, Gary dan Helen Francell di Honolulu, Bill dan Judy Elbring di San Francisco; David Obstfeld dan Fred Kliner di Washington, D.C., Elizabeth Kling di Baltimore, Clark dan Dottie Bartell di Seattle, Michael Najarian di Phoenix, Gloria Manchester di L.A., Sandee Mac di Houston, Earlene Carrillo di Las Vegas, David Farlow di San Diego, Bart dan Merril Jacobs di Dallas, dan Ove Johhansson dan Ewa Martensson di Stockholm.

Saya berterima kasih kepada Richard Cohen dan Cindy Black di Beyond Words Publishing karena dukungan mereka yang tulus dan penuh kasih atas buku saya yang terakhir, *Men, Women, and Relationships*, yang melahirkan gagasan-gagasan dalam buku ini.

Saya berterima kasih kepada John Vestman di Trianon Studios atas rekaman audio mereka yang profesional terhadap seluruh seminar saya dan Dave Morton serta staf Cassette

Express atas penghargaan mereka terus-menerus terhadap bahan ini dan layanan mereka yang bermutu.

Saya berterima kasih kepada para anggota kelompok-kelompok pria saya karena berbagi kisah mereka, dan saya terutama berterima kasih kepada Lenney Eiger, Charles Wood, Jaques Early, David Placek, dan Chris Johns, yang memberi saya umpan balik demikian berharga untuk menyunting manuskripnya.

Saya sampaikan terima kasih kepada sekretaris saya, Ariana, karena secara efisien dan bertanggung jawab telah mengambil oper kantor selama proyek ini.

Saya berterima kasih kepada pengacara saya (dan kakek angkat anak-anak saya), Jerry Riefold, karena senantiasa siap membantu.

Saya berterima kasih kepada Clifford McGuire karena persahabatannya yang tak kenal putus selama dua puluh tahun, seorang rekan bicara dan sahabat yang paling baik.



## Pendahuluan

Seminggu setelah Lauren, putri kami lahir, Bonnie istri saya dan saya lelah sekali. Setiap malam Lauren terus-menerus membuat kami terjaga. Sewaktu melahirkan, Bonnie mengalami luka persalinan dan harus minum obat penghilang rasa sakit. Ia hampir tak dapat berjalan. Setelah lima hari tinggal di rumah untuk memberikan pertolongan, saya kembali bekerja. Ia tampaknya sudah lebih baik.

Sementara saya tidak di rumah, ia kehabisan pil penghilang rasa sakit. Bukannya menelepon saya ke kantor, ia meminta salah seorang saudara saya yang sedang berkunjung untuk membelikan pil. Tetapi saudara saya tidak pulang dengan pil-pil itu. Akhirnya Bonnie menghabiskan seluruh hari itu dalam kesakitan, sambil merawat bayi yang baru lahir.

Saya sama sekali tidak tahu bahwa harinya begitu tidak menyenangkan. Ketika saya pulang ke rumah, ia sangat marah. Saya keliru menafsirkan penyebab kemarahan itu dan mengira bahwa ia menyalahkan saya.

Ia berkata, "Aku kesakitan sepanjang hari. Aku kehabisan pil. Aku menggelepar di tempat tidur dan tak ada yang peduli!"

Saya berkata untuk membela diri, "Kenapa kau tidak meneleponku?"

Ia berkata, "Aku meminta kakakmu, tapi dia lupa! Aku menunggu sepanjang hari. Aku mesti bagaimana? Aku hampir tak bisa berjalan. Aku merasa begitu dilupakan!"

Pada saat itu saya marah besar. Sekring saya begitu pendek hari itu. Saya marah karena ia tidak menelepon saya. Saya marah besar bahwa ia menyalahkan saya, padahal saya tidak tahu ia kesakitan. Setelah saling mengumpat dengan kata-kata kasar, saya pergi ke pintu. Saya lelah sekali, mudah marah, dan telah jenuh mendengarnya. Kami berdua telah mencapai batas-batas kami.

Kemudian sesuatu terjadi—sesuatu yang akan mengubah hidup saya.

Bonnie berkata, "Stop, jangan pergi. Aku sangat membutuhkanmu. Aku kesakitan. Berhari-hari aku tak bisa tidur. Tolong dengarkan aku."

Saya berhenti sejenak untuk mendengarkan.

Ia berkata, "John Gray, kau cuma sahabat di kala senang! Sepanjang aku bermanis-manis, menjadi Bonnie yang penuh kasih sayang, kau mau mendampingiku, tapi waktu aku tidak seperti itu, kau langsung ingin pergi."

Kemudian ia berhenti, matanya berkaca-kaca. Nadanya berubah ketika ia berkata, "Sekarang ini aku kesakitan. Aku tak punya apa pun untuk diberikan. Inilah saatnya aku sangat membutuhkanmu. Tolonglah, mendekatlah kemari dan peluklah aku. Kau tak usah mengatakan apa-apa. Aku hanya ingin kaupeluk. Kumohon jangan pergi."

Saya menghampirinya dan memeluknya dalam diam. Ia menangis dalam pelukan saya. Setelah beberapa menit, ia mengucapkan terima kasih karena saya tidak jadi pergi. Ia mengatakan pada saya bahwa ia cuma ingin merasakan pelukan saya.

Pada saat itu saya mulai menyadari makna cinta sesungguhnya—cinta tanpa syarat. Selama ini saya menganggap diri saya orang yang penuh cinta. Tetapi ia benar. Saya adalah sahabat di masa senang. Sepanjang ia bahagia dan menyenangkan, saya membalas cintanya. Tetapi kalau ia sedang tidak bahagia atau marah, saya merasa disalahkan dan kemudian melawan atau menjauhkan diri.

Untuk pertama kalinya, pada hari itu, saya tidak meninggalkannya. Saya tinggal di rumah, dan rasanya sungguh istimewa. Saya berhasil memberi kepadanya, saat ia betul-betul membutuhkan saya. Ini terasa sebagai cinta sejati. Mengasihi orang lain. Memercayai cinta kami. Mendampingiya pada saat ia membutuhkan. Saya heran, betapa mudahnya bagi saya untuk memberi dukungan padanya kalau saya diberi jalan.

Mengapa saya tidak menyadari ini? Ia cuma ingin saya mendekati dan memeluknya. Wanita lain barangkali secara naluri akan mengetahui apa yang dibutuhkan Bonnie. Tetapi sebagai pria, saya tidak mengetahui bahwa sentuhan, pelukan, dan mendengarkan demikian penting baginya. Dengan menyadari perbedaan-perbedaan ini, saya mulai mempelajari cara baru dalam hubungan dengan istri saya. Saya tak mengira bahwa kami dapat memecahkan perselisihan dengan begitu gampang.

Dalam hubungan-hubungan saya yang terdahulu, saya bersikap tak peduli dan tidak menyayangi pada saat-saat sulit, karena saya tidak tahu apa lagi yang harus dilakukan. Akibatnya perkawinan pertama saya sangat sulit dan menyakitkan. Peristiwa dengan Bonnie mengungkapkan pada saya bagaimana saya dapat mengubah pola ini.

Peristiwa itu mengilhami tujuh tahun penelitian saya dalam menyusun dan memperbaiki wawasan-wawasan mengenai kaum pria dan wanita. Dengan mempelajari secara amat praktis dan dengan istilah-istilah yang jelas mengenai perbedaan kaum pria dan wanita, tiba-tiba saya mulai menyadari bahwa pernikahan bukanlah suatu perjuangan berat. Dengan kesadaran baru mengenai perbedaan-perbedaan ini, Bonnie dan saya dapat memperbaiki komunikasi kami secara dramatis dan kami bisa lebih banyak saling menikmati.

Dengan terus menyadari dan menjelajah perbedaan-perbedaan kami, kami menemukan cara-cara baru untuk memperbaiki setiap hubungan kami. Kami mempelajarinya dengan cara-cara yang belum pernah diketahui oleh orangtua kami, hingga tak mungkin diajarkan pada kami. Ketika saya mulai membagikan pemahaman-pemahaman ini dengan para klien bimbingan saya, hubungan-hubungan mereka pun jadi diperkaya. Secara harfiah ribuan orang yang telah menghadiri seminar-seminar akhir pekan saya mengalami perubahan dramatis dalam hubungan-hubungan mereka, dalam waktu singkat.

Tujuh tahun kemudian, pribadi-pribadi dan pasangan-pasangan masih melaporkan manfaat-manfaat yang mereka



petik. Saya menerima foto-foto pasangan yang berbahagia berikut anak-anak mereka, dengan surat-surat ucapan terima kasih kepada saya karena telah menyelamatkan perkawinan mereka. Sebenarnya cinta merekalah yang menyelamatkan perkawinan itu, tapi tentunya mereka sudah akan bercerai seandainya tidak memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang lawan jenisnya.

Susan dan Jim telah sembilan tahun menikah. Seperti kebanyakan pasangan suami-istri, mereka mulai dengan saling jatuh cinta, tetapi setelah bertahun-tahun mengalami kekecewaan dan frustrasi yang semakin meningkat, mereka kehilangan gairah dan memutuskan untuk menyerah. Namun sebelum bercerai, mereka menghadiri seminar akhir pekan saya mengenai hubungan. Susan berkata, "Kami telah mencoba segalanya untuk menyukkseskan hubungan ini. Tapi rupanya kami terlalu jauh berbeda."

Selama seminar itu mereka takjub mempelajari bahwa perbedaan-perbedaan mereka bukan saja wajar, melainkan memang sudah semestinya. Mereka merasa terhibur bahwa pasangan-pasangan lain pun mengalami pola-pola hubungan yang sama. Hanya dalam waktu dua hari, Susan dan Jim memperoleh pemahaman yang sama sekali baru tentang pria dan wanita.

Mereka jatuh cinta lagi. Secara ajaib hubungan mereka berubah. Mereka tidak lagi menginginkan perceraian, mereka menaruh harapan untuk melewati sisa hidup mereka bersama-sama. Jim berkata, "Informasi mengenai perbedaan-

perbedaan kami memulangkan kembali istri saya. Ini karunia terbesar yang pernah saya terima. Kami saling mencintai lagi.”

Enam tahun kemudian, ketika mereka mengundang saya untuk mengunjungi rumah mereka yang baru dan keluarga mereka, mereka masih saling jatuh cinta. Mereka masih merasa bersyukur kepada saya karena menolong mereka untuk saling memahami dan mempertahankan pernikahannya.

Meskipun kebanyakan orang setuju bahwa kaum pria dan kaum wanita berbeda, seberapa jauh perbedaan itu masih belum terumuskan. Banyak buku dalam sepuluh tahun terakhir ini berusaha keras menyusun dan merumuskan perbedaan-perbedaan ini. Meski banyak kemajuan penting, banyak buku bersifat berat sebelah dan sayangnya memperkuat kesalahpahaman dan kebencian terhadap lawan jenis. Salah satu jenis biasanya dianggap menjadi korban jenis lainnya. Dibutuhkan pegangan mantap untuk memahami bahwa kaum pria dan wanita yang sehat memang berbeda.

Untuk memperbaiki hubungan antara dua jenis itu, orang perlu menciptakan pemahaman terhadap perbedaan-perbedaan yang meningkatkan harga diri dan martabat pribadi, tapi juga saling menguatkan kepercayaan, tanggung jawab pribadi, kerja sama yang makin erat, dan cinta yang lebih besar. Sebagai hasil mewawancarai lebih dari 25.000 peserta dalam seminar-seminar saya, saya sanggup merumuskan dengan istilah-istilah positif perbedaan antara kaum pria dan wanita. Saat menjelajahi perbedaan-perbedaan ini, Anda akan merasakan dinding-dinding kebencian dan kecurigaan itu mencair.

Membuka hati dapat menghasilkan pengampunan lebih besar dan meningkatkan dorongan untuk memberi dan menerima cinta serta dukungan. Dengan kesadaran baru ini, saya harap Anda akan melangkah lebih jauh daripada petunjuk-petunjuk dalam buku ini, dan terus mengembangkan cara-cara yang dapat Anda gunakan untuk berhubungan secara penuh kasih dengan lawan jenis.

Semua prinsip dalam buku ini telah diuji dan dicoba. Sekurang-kurangnya 90% di antara lebih dari 25.000 orang yang ditanyai telah mengenali diri mereka sendiri dalam penggambaran-penggambaran ini. Bila Anda juga mengangguk-anggukkan kepala saat membaca buku ini, dan berkata, "Yah, yah, inilah saya yang sedang Anda bicarakan," maka jelaslah Anda tidak sendiri. Dan seperti orang-orang lain, Anda pun dapat memetik manfaat dengan menerapkan pemahaman-pemahaman dalam buku ini.

*Pria dari Mars, Wanita dari Venus* menyingkapkan strategi strategi baru untuk mengurangi ketegangan dalam hubungan dan menciptakan lebih banyak cinta dengan terlebih dahulu mengenali secara sangat mendetail perbedaan kaum pria dan wanita. Kemudian buku ini menawarkan nasihat-nasihat praktis mengenai cara mengurangi frustrasi dan kekecewaan, dan menciptakan kebahagiaan serta kemesraan yang lebih besar. Hubungan cinta tidak harus terasa berat. Ketegangan, kebencian, atau perselisihan hanya muncul bila kita tidak memahami satu sama lain.

Begitu banyak orang dikecewakan dalam hubungan-



hubungan mereka. Mereka mencintai pasangan mereka, tetapi kalau ada ketegangan, mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki keadaan. Melalui pemahaman betapa berbedanya kaum pria dan wanita, Anda akan mempelajari cara-cara baru untuk berhubungan, mendengarkan, dan mendukung lawan jenis secara berhasil. Anda akan mempelajari cara menciptakan cinta yang sepantasnya bagi Anda. Sewaktu membaca buku ini, barangkali Anda bertanya-tanya bagaimana bisa berhasil menjalin hubungan yang sukses tanpa pemahaman tersebut.

*Pria dari Mars, Wanita dari Venus* merupakan pegangan bagi hubungan cinta. Buku ini mengungkapkan betapa berbedanya kaum pria dan wanita dalam segala bidang kehidupan mereka. Bukan saja dalam cara berkomunikasi, melainkan juga dalam cara berpikir, merasa, memahami, bereaksi, menanggapi, mencintai, membutuhkan, dan memberi penghargaan. Mereka hampir-hampir seperti berasal dari planet yang berbeda, berbicara dengan bahasa berbeda, serta membutuhkan makanan-makanan yang berbeda.

Pemahaman yang lebih luas mengenai perbedaan-perbedaan itu dapat menolong menguraikan banyak kekecewaan dalam bergaul dan mencoba memahami lawan jenis. Kesalahpahaman dapat lenyap dengan cepat atau dapat dicegah. Harapan-harapan yang keliru dengan mudah dikoreksi. Bila Anda ingat bahwa pasangan Anda sama berbedanya dengan Anda seperti halnya orang yang berasal dari planet lain, Anda dapat santai dan bekerja sama dengan perbedaan-perbedaan itu, bukannya melawan atau mencoba mengubahnya.

Yang paling penting, dari buku ini Anda akan mempelajari teknik-teknik praktis untuk menguraikan persoalan-persoalan yang timbul dari perbedaan-perbedaan pria dan wanita. Buku ini bukan sekadar analisis teoretis mengenai perbedaan-perbedaan psikologis, melainkan juga petunjuk praktis mengenai cara supaya berhasil menciptakan hubungan-hubungan yang penuh cinta.

Kebenaran prinsip-prinsip ini sudah jelas dan dapat diteguhkan oleh pengalaman Anda sendiri maupun oleh akal sehat. Banyak contoh akan mengungkapkan secara sederhana dan ringkas, apa yang sebenarnya telah Anda ketahui secara intuitif. Penegasan ini akan menolong Anda menjadi diri sendiri dan membantu Anda untuk tidak kehilangan jati diri dalam hubungan-hubungan Anda.

Sebagai tanggapan terhadap pemahaman-pemahaman ini, kaum pria sering kali berkata, "Ini persis saya. Apakah Anda mengikuti saya ke mana saja selama ini? Saya tidak lagi merasa ada yang tidak beres dengan saya."

Kaum wanita sering berkata, "Akhirnya suami saya mau mendengarkan saya. Saya tidak usah bertengkar untuk menegaskannya. Ketika Anda menjelaskan perbedaan-perbedaan kami, suami saya dapat memahaminya. Terima kasih!"

Ini baru segelintir komentar penuh ilham dari beberapa ribu orang yang membagikan pengalaman setelah mengetahui bahwa kaum pria berasal dari Mars dan kaum wanita dari Venus. Hasil-hasil program baru untuk memahami lawan jenis ini bukan saja dramatis dan langsung, melainkan juga tahan lama.

Tentu saja kadang kala perjalanan untuk menciptakan hubungan yang penuh cinta dapat tersendat-sendat. Masalah-masalah tak mungkin dihindarkan. Tetapi masalah-masalah ini dapat merupakan sumber kebencian dan penolakan, atau dapat menjadi peluang untuk memperdalam keakraban dan meningkatkan cinta, kasih sayang, dan kepercayaan. Pemahaman-pemahaman dalam buku ini bukanlah "obat mujarab" untuk melenyapkan segala persoalan, melainkan memberikan pendekatan baru agar hubungan-hubungan Anda dapat mendukung Anda secara berhasil dalam memecahkan kesulitan-kesulitan hidup yang muncul. Dengan kesadaran baru ini, Anda mempunyai sarana yang Anda butuhkan untuk memperoleh cinta yang layak Anda dapatkan dan untuk memberikan cinta serta dukungan yang layak kepada pasangan Anda.

Saya membuat banyak generalisasi mengenai kaum pria dan wanita dalam buku ini. Barangkali sejumlah pernyataan lebih benar daripada pernyataan-pernyataan lainnya... bagaimanapun, kita adalah pribadi-pribadi yang khas, dengan pengalaman-pengalaman khusus. Terkadang dalam seminar-seminar saya, pasangan-pasangan serta individu mengungkapkan bahwa mereka mirip dengan contoh-contoh pria dan wanita di buku, tetapi secara terbalik. Pria merasa pas dengan deskripsi-deskripsi saya mengenai kaum wanita dan kaum wanita merasa pas dengan deskripsi-deskripsi saya tentang pria. Saya menyebutnya pembalikan peran.

Bila Anda mengalami pembalikan peran, saya ingin meyakinkan Anda bahwa hal itu wajar-wajar saja. Bila tidak ada apa



pun yang mirip dengan pengalaman Anda, saya sarankan Anda mengabaikannya (melanjutkan dengan sesuatu yang cocok dengan Anda) atau lihatlah lebih dalam ke dalam batin Anda sendiri. Banyak pria menyangkal sejumlah karakter maskulin mereka agar bisa lebih mencintai dan lebih bersifat keibuan. Demikian juga banyak wanita telah menyangkal sebagian sifat kewanitaan mereka agar bisa memperoleh nafkah dalam angkatan kerja yang lebih mementingkan sifat-sifat maskulin. Kalau begini halnya, dengan menerapkan saran-saran, strategi-strategi, dan teknik dalam buku ini, Anda bukan saja akan menciptakan lebih banyak gairah dalam hubungan Anda, melainkan juga meningkatkan keseimbangan sifat-sifat maskulin dan feminin Anda.

Dalam buku ini, saya tidak secara langsung membahas persoalan mengapa pria berbeda dengan wanita. Ini pertanyaan sulit dengan banyak jawaban, mulai dari perbedaan-perbedaan biologis, pengaruh orangtua, pendidikan, urutan kelahiran, hingga pembiasaan budaya oleh masyarakat, media, dan sejarah (masalah-masalah ini dibahas secara mendalam dalam buku saya, *Men, Women, and Relationships: Making Peace with the Opposite Sex*).

Penerapan pemahaman-pemahaman dalam buku ini dapat memberikan manfaat langsung, tapi tak bisa menggantikan kebutuhan akan terapi dan bimbingan bagi hubungan-hubungan bermasalah atau mereka yang berasal dari keluarga yang tidak berfungsi. Bahkan orang-orang sehat pun membutuhkan terapi atau bimbingan pada saat-saat penuh tantangan. Saya

percaya penuh akan perubahan bertahap dan kuat yang terjadi dalam terapi, bimbingan perkawinan, dan 12 langkah kelompok-kelompok penyembuhan.

Namun berulang kali saya telah mendengar orang-orang berkata bahwa mereka telah memetik lebih banyak manfaat dari pemahaman baru akan hubungan ini, daripada terapi bertahun-tahun. Meski demikian saya yakin terapi mereka atau partisipasi dalam kelompok penyembuhan menjadi landasan yang memungkinkan mereka menerapkan wawasan-wawasan ini dengan berhasil dalam kehidupan dan hubungan-hubungan mereka.

Apabila masa lampau kita tidak berfungsi, setelah terapi atau menghadiri kelompok-kelompok penyembuhan bertahun-tahun pun kita masih membutuhkan gambaran positif mengenai hubungan-hubungan yang sehat. Buku ini memberikan pandangan semacam itu. Di lain pihak, bahkan seandainya masa lampau kita begitu penuh kasih dan keakraban, zaman telah berubah, dan pendekatan baru terhadap hubungan-hubungan antara dua jenis kelamin toh masih dibutuhkan. Orang perlu mempelajari cara-cara yang sehat dan baru untuk berhubungan dan berkomunikasi.

Saya yakin setiap orang dapat menarik manfaat dari wawasan-wawasan di dalam buku ini. Satu-satunya tanggapan negatif yang saya dengar dari para peserta dalam seminar-seminar saya dan dalam surat-surat yang saya terima adalah "Kalau saja ada orang yang sejak dulu memberitahukan hal ini pada saya."

Tidak ada kata terlambat untuk meningkatkan cinta dalam

hidup Anda. Anda hanya perlu mempelajari suatu cara baru. Entah Anda sedang menjalani terapi atau bukan, bila Anda ingin mempunyai hubungan-hubungan yang lebih memuaskan dengan lawan jenis, buku ini cocok bagi Anda.

Suatu kenikmatan untuk berbagi dengan Anda *Pria dari Mars, Wanita dari Venus*. Semoga Anda senantiasa berkembang dalam kebijaksanaan dan dalam cinta. Semoga frekuensi perceraian menurun dan jumlah pernikahan yang berbahagia meningkat. Anak-anak kita pantas memperoleh dunia yang lebih baik.

**John Gray**

DigitalPublishing/KG-2/SC

DigitalPublishing/KG-2/SC



## Bab 1

# PRIA DARI MARS WANITA DARI VENUS

**B**ayangkanlah bahwa para pria berasal dari Mars dan para wanita dari Venus. Pada suatu hari di zaman dahulu, penduduk Mars yang sedang meneropong melalui teleskop menemukan orang-orang Venus. Melihat penduduk Venus, timbul perasaan-perasaan yang belum pernah mereka kenal. Mereka jatuh cinta dan segera menciptakan penerbangan angkasa untuk terbang ke Venus.

Orang-orang Venus menyambut orang-orang Mars dengan tangan terbuka. Secara naluriah, mereka tahu hari ini akan datang. Hati mereka terbuka lebar-lebar untuk cinta yang belum pernah mereka rasakan.

Cinta antara penduduk Venus dengan penduduk Mars terasa ajaib. Mereka senang berkumpul bersama, melakukan segala sesuatu bersama, dan saling berbagi rasa. Meskipun berasal dari dunia yang berbeda, mereka bahagia atas perbedaan-perbedaan itu. Berbulan-bulan mereka saling mempelajari,

menjajaki, dan menghargai kebutuhan-kebutuhan, kesukaan-kesukaan, serta pola-pola tingkah laku mereka yang berlainan. Selama bertahun-tahun mereka hidup bersama dalam cinta dan keselarasan.

Kemudian mereka memutuskan untuk terbang ke Bumi. Pada awalnya segala sesuatunya indah dan menyenangkan. Tapi pengaruh atmosfer Bumi mulai terasa, dan pada suatu pagi setiap orang terbangun dan mengalami suatu amnesia yang aneh—*amnesia selektif*!

Baik orang Mars maupun orang-orang Venus itu lupa bahwa mereka berasal dari planet yang berbeda dan memang seharusnya berbeda. Pada suatu pagi, segala sesuatu yang mereka ketahui tentang perbedaan-perbedaan mereka terhapus dari ingatan dan sejak hari itu, para pria dan para wanita terus-menerus bertengkar.

## MENGINGAT PERBEDAAN-PERBEDAAN KITA

Tanpa kesadaran bahwa kita memang berbeda, pria dan wanita akan selalu berselisih. Kita lazimnya menjadi marah atau kecewa dengan lawan jenis, karena kita melupakan kebenaran yang penting ini. Kita berharap lawan jenis lebih mirip diri kita sendiri. Kita mengharapkan mereka untuk "menginginkan apa yang kita inginkan", dan "merasa sebagaimana kita merasa".

Secara keliru kita menganggap bahwa apabila pasangan kita mencintai kita, mereka akan bereaksi dan bertingkah laku

dengan cara-cara tertentu, seperti halnya reaksi dan tingkah laku kita bila mencintai seseorang. Sikap ini membuat kita terus-menerus kecewa dan tak mau meluangkan waktu guna menyampaikan perbedaan-perbedaan kita dengan penuh kasih sayang.



**Secara keliru kita menganggap bahwa apabila pasangan kita mencintai kita, mereka akan bereaksi dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, seperti halnya reaksi dan tingkah laku kita bila mencintai seseorang.**



Kaum pria secara keliru mengharapkan kaum wanita untuk berpikir, berkomunikasi, dan bereaksi seperti pria; kaum wanita pun secara keliru mengharapkan kaum pria untuk merasa, berkomunikasi, dan menanggapi seperti wanita. Kita lupa bahwa pria dan wanita sewajarnya berbeda. Sebagai akibatnya, hubungan-hubungan kita penuh dengan gesekan dan pertikaian yang tidak perlu.

Jelaslah menerima dan menghargai perbedaan-perbedaan ini akan mengurangi secara dramatis kebingungan sewaktu berhadapan dengan lawan jenis. Bila Anda ingat bahwa kaum pria berasal dari Mars dan kaum wanita dari Venus, segala sesuatunya dapat dijelaskan.



## **PANDANGAN SINGKAT MENGENAI PERBEDAAN-PERBEDAAN KITA**

Dalam buku ini, saya akan membahas secara mendetail perbedaan-perbedaan kita. Masing-masing bab akan memberikan pandangan-pandangan baru yang penting bagi Anda. Berikut adalah sejumlah perbedaan penting yang akan kita jelajahi:

Dalam Bab 2, kita akan memperbincangkan perbedaan nilai-nilai pria dan wanita dan mencoba memahami dua kesalahan terbesar kita dalam berhubungan dengan lawan jenis: secara keliru, kaum pria menawarkan penyelesaian-penyelesaian dan mengabaikan perasaan-perasaan, sementara kaum wanita menawarkan nasihat serta petunjuk yang tidak diminta. Melalui pemahaman terhadap latar belakang kita sebagai orang Mars/orang Venus, akan jelas mengapa pria dan wanita secara tak sadar melakukan kekeliruan kekeliruan ini. Dengan mengingat perbedaan-perbedaan ini, kita dapat mengoreksi kesalahan-kesalahan kita dan langsung memberikan tanggapan yang lebih produktif satu sama lain.

Dalam Bab 3, kita akan lihat cara-cara berbeda yang digunakan pria dan wanita dalam mengatasi ketegangan jiwa. Penduduk Mars cenderung menarik diri dan memikirkan persoalan mereka dalam diam, sedangkan orang Venus secara naluriah merasa perlu memperbincangkan apa yang merisaukan mereka. Anda akan mempelajari strategi-strategi baru untuk memperoleh apa yang Anda inginkan pada saat-saat membingungkan ini.

Kita akan membahas cara memotivasi lawan jenis dalam Bab 4. Pria merasa termotivasi saat mereka merasa dibutuhkan, sementara wanita termotivasi bila mereka merasa dihargai. Kita akan membahas tiga langkah untuk memperbaiki hubungan-hubungan dan menjajaki bagaimana mengatasi tantangan-tantangan terbesar kita: kaum pria perlu mengatasi hambatan-hambatan mereka untuk memberikan cinta, sementara kaum wanita harus mengatasi hambatan-hambatan mereka untuk menerima cinta.

Pada Bab 5, Anda akan mempelajari tentang kesalahpahaman yang umum terjadi antara pria dan wanita karena mereka berbicara dengan bahasa yang berbeda. Di sini saya sajikan kamus ungkapan orang Mars/orang Venus untuk menerjemahkan ungkapan-ungkapan yang lazimnya disalahartikan. Anda akan mempelajari bagaimana pria dan wanita berbicara dan bahkan berhenti berbicara untuk alasan yang sama sekali berbeda. Wanita akan mengetahui apa yang harus dilakukan apabila seorang pria berhenti berbicara, dan pria akan belajar bagaimana mendengarkan dengan lebih baik tanpa menjadi kecewa.

Dalam Bab 6, Anda akan menemukan betapa pria dan wanita mempunyai kebutuhan-kebutuhan keintiman yang berlainan. Pria mendekat, tapi kemudian menarik diri. Wanita akan belajar bagaimana mendukung proses penarikan ini agar si pria berbalik kepadanya seperti karet gelang. Wanita akan mengetahui pula saat-saat terbaik untuk melangsungkan pembicaraan intim dengan pria.

Kita akan membahas dalam Bab 7 bagaimana sikap-sikap cinta seorang wanita naik-turun secara berirama seperti gelombang. Kaum pria akan belajar cara menafsirkan dengan tepat perubahan-perubahan perasaan yang terkadang timbul mendadak ini. Kaum pria juga akan belajar menyadari kapan mereka paling dibutuhkan dan bagaimana dapat memberikan dukungan dengan terampil pada saat-saat demikian, tanpa harus melakukan pengorbanan-pengorbanan.

Dalam Bab 8, Anda akan menemukan bahwa pria dan wanita memberikan jenis cinta yang mereka butuhkan, bukannya apa yang dibutuhkan lawan jenis mereka. Pria terutama membutuhkan jenis cinta yang penuh kepercayaan, penerimaan, dan penghargaan. Wanita terutama membutuhkan jenis cinta yang penuh perhatian, pemahaman, dan rasa hormat. Anda akan menemukan enam cara paling umum yang barangkali secara tak sadar akan memadamkan pasangan Anda.

Dalam Bab 9, kita akan menjajaki cara mencegah perselisihan-perselisihan yang menyakitkan. Pria akan mengetahui bahwa dengan bertindak selalu sok benar, mereka mungkin mengabaikan perasaan-perasaan wanita. Kaum wanita akan mengetahui bahwa secara tak sadar mereka sering kali mengirimkan pesan-pesan penolakan, bukannya ketidaksetujuan, dan dengan demikian membangkitkan sikap defensif pihak pria. Anatomi pertikaian akan dibahas sekaligus dengan banyak saran praktis untuk memupuk hubungan yang saling mendukung.

Bab 10 akan memperlihatkan bagaimana pria dan wanita



memberikan nilai secara berbeda. Pria akan mengetahui bahwa bagi penduduk Venus, setiap pemberian cinta sama nilainya dengan setiap pemberian lain, tak peduli ukurannya. Daripada memusatkan perhatian pada satu pemberian besar, pria diingatkan bahwa ungkapan-ungkapan cinta yang kecil-kecil juga sama pentingnya; 101 cara untuk mendapat angka dari pihak wanita disajikan pula di sini. Tapi kaum wanita juga akan belajar mengarahkan kembali tenaga mereka menuju cara-cara yang besar nilainya bagi pria, dengan memberikan apa yang dikehendaki kaum pria.

Dalam Bab 11, Anda akan mempelajari cara-cara berkomunikasi satu sama lain selama saat-saat sulit. Berbagai cara yang digunakan pria dan wanita untuk menyembunyikan perasaan-perasaan mereka dibahas bersama pentingnya berbagi rasa. Teknik surat cinta disarankan untuk mengungkapkan perasaan-perasaan negatif kepada pasangan Anda, sebagai sarana untuk menemukan cinta serta pengampunan yang lebih besar.

Anda akan memahami mengapa orang-orang Venus mengalami lebih banyak kesulitan untuk meminta dukungan dalam Bab 12; demikian pula mengapa orang-orang Mars lazimnya menolak permintaan-permintaan. Anda akan mempelajari bahwa ungkapan "dapatkah kau" dan "bisakah kau" mematahkan semangat kaum pria dan apa yang harus dikatakan sebagai gantinya. Anda akan mempelajari rahasia-rahasia untuk membesarkan hati pria agar memberi lebih banyak dan menemukan dengan berbagai cara kekuatan berbicara dengan singkat, lugas dengan tutur kata yang tepat.

Pada Bab 13, Anda akan menemukan empat musim cinta. Pandangan yang realistis mengenai bagaimana cinta berubah dan tumbuh akan menolong Anda mengatasi hambatan-hambatan tak terhindarkan yang muncul dalam setiap hubungan. Anda akan mempelajari bagaimana masa lampau Anda atau pasangan Anda dapat memengaruhi hubungan Anda di masa kini dan menemukan pemahaman-pemahaman penting lainnya untuk mempertahankan agar pesona cinta tetap hidup.

Dalam masing-masing bab *Pria dari Mars*, *Wanita dari Venus*, Anda akan menemukan rahasia-rahasia baru untuk menciptakan hubungan penuh cinta dan tahan lama. Setiap penemuan baru akan meningkatkan kemampuan Anda dalam membina hubungan-hubungan yang memuaskan.

## NIAT BAIK SAJA TIDAK CUKUP

Jatuh cinta selalu terasa ajaib. Rasanya abadi, seolah-olah cinta itu akan berlangsung seterusnya. Dengan mudah kita beranggapan bahwa kita bebas dari masalah-masalah yang dialami orangtua kita, bebas dari kemungkinan mengalami padamnya rasa cinta, sebab yakin bahwa cinta akan senantiasa abadi dan bahwa kita ditakdirkan untuk hidup bahagia sepanjang masa.

Tapi ketika keajaiban itu menyusut dan digantikan oleh kehidupan sehari-hari, ternyata pria terus-menerus mengharapkan wanita untuk berpikir dan bertindak seperti pria, dan

wanita berharap agar pria merasa dan berperilaku sebagaimana wanita. Tanpa kesadaran yang jelas mengenai perbedaan-perbedaan kita, kita takkan mau memahami dan saling menghormati. Kita menjadi penuntut, pembenci, mudah menghakimi, dan tidak sabaran.

Niat-niat paling baik dan penuh kasih sayang tak dapat mencegah matinya rasa cinta. Entah bagaimana, masalah-masalah terus menyusup masuk. Kebencian menumpuk. Hubungan rusak. Kecurigaan makin meningkat. Hasilnya adalah penolakan dan penekanan. Keajaiban cinta pun lenyap.

Kita bertanya kepada diri sendiri:

Bagaimana itu terjadi?

Mengapa itu terjadi?

Mengapa terjadi kepada kami?

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, para pemikir terbesar kita telah menyusun model-model psikologis dan filosofis yang cemerlang dan rumit. Namun pola lama tetap terulang. Cinta padam. Hal itu terjadi hampir pada setiap orang.

Setiap hari berjuta-juta orang mencari pasangan untuk mengalami rasa cinta yang istimewa itu. Setiap tahun berjuta-juta pasangan bersatu dalam cinta dan kemudian bercerai dengan rasa sakit karena mereka telah kehilangan rasa cinta itu. Dari yang sanggup mempertahankan cinta cukup lama untuk sampai ke pernikahan, hanya 50% yang tetap menikah. Di antara mereka yang tetap bersama-sama, barangkali 50% lainnya tidak merasa puas. Mereka tinggal bersama karena kesetiaan dan kewajiban, atau karena segan untuk memulai kembali.



Sungguh, amat sedikit orang yang sanggup tumbuh dalam cinta. Namun itu toh terjadi. Apabila pria dan wanita sanggup menghargai dan menerima perbedaan-perbedaan mereka, cinta mempunyai peluang untuk berkembang.



**Apabila pria dan wanita sanggup menghargai dan menerima perbedaan-perbedaan mereka, cinta mempunyai peluang untuk berkembang.**



Melalui pemahaman akan perbedaan-perbedaan lawan jenis yang tersembunyi, kita dapat lebih berhasil memberi dan menerima cinta yang ada dalam hati kita. Dengan meneguhkan dan menerima perbedaan-perbedaan kita, pemecahan-pemecahan kreatif dapat ditemukan, sehingga kita berhasil mendapatkan apa yang kita kehendaki. Dan, yang lebih penting, kita dapat mempelajari bagaimana mencintai dan mendukung orang yang kita cintai dengan cara yang lebih baik.

Cinta itu ajaib, dan dapat berlangsung lama, kalau kita mengingat perbedaan-perbedaan kita.

## Bab 2

# PEMBERES MASALAH DAN PANITIA PERBAIKAN RUMAH

**K**eluhan yang paling sering diungkapkan wanita mengenai pria ialah bahwa pria tidak mendengarkan. Biasanya pria sama sekali mengabaikan wanita ketika ia berbicara, atau pria itu mendengarkan beberapa waktu, menilai apa yang merisaukan hati wanita, kemudian dengan bangga menawarkan pemecahan untuk membuat si wanita merasa lebih baik. Tapi pria jadi bingung manakala wanita tidak menghargai uluran cintanya. Entah berapa kali si wanita mengatakan kepada si pria bahwa ia tidak mendengarkan, si pria tetap tidak memahaminya dan terus melakukan hal yang sama. Sang wanita membutuhkan empati, tapi pria berpendapat bahwa wanita menghendaki pemecahan.

Keluhan yang paling sering diungkapkan pria mengenai wanita ialah bahwa wanita senantiasa mencoba mengubah pria. Apabila seorang wanita mencintai seorang pria, sang wanita

merasa bertanggung jawab untuk membantu pria itu dalam pertumbuhannya, dan mencoba menolong si pria melakukan segala sesuatunya. Sang wanita menyusun sebuah panitia perbaikan rumah dan sang pria menjadi sasaran utama wanita itu. Meski sang pria menolak bantuan si wanita, si wanita bertahan terus, menanti peluang untuk membantu sang pria atau mengatakan apa yang harus dilakukannya. Sang wanita menganggap dirinya mengasuh sang pria, sementara sang pria merasa dirinya dikuasai. Sebaliknya, sang pria mendambakan penerimaan oleh si wanita.

Kedua masalah itu akhirnya dapat dipecahkan dengan terlebih dahulu memahami mengapa pria menawarkan pemecahan-pemecahan dan mengapa wanita berusaha untuk memperbaiki. Marilah kita berpura-pura kembali ke masa lalu; dengan mengamati kehidupan di Mars dan Venus—sebelum planet-planet itu saling menemukan atau sebelum mereka datang ke Bumi—kita dapat memperoleh pemahaman-pemahaman tertentu mengenai kaum pria dan kaum wanita.

## KEHIDUPAN DI MARS

Orang-orang Mars menghargai kekuasaan, keterampilan, efisiensi dan prestasi. Mereka senantiasa melakukan ini-itu untuk membuktikan diri dan mengembangkan kemampuan serta keterampilan mereka. Arti diri pria ditentukan oleh kemampuannya mencapai hasil-hasil. Mereka mengalami kepuasan terutama melalui sukses dan prestasi.





**Arti diri pria ditentukan oleh kemampuannya  
mencapai hasil-hasil.**



Segala sesuatu di Mars merupakan cerminan nilai-nilai ini. Bahkan pakaian mereka dirancang untuk mencerminkan keterampilan-keterampilan dan keahlian mereka. Para perwira polisi, prajurit, pengusaha, ilmuwan, pengemudi taksi, teknisi, dan juru masak mengenakan pakaian seragam atau sekurang-kurangnya topi untuk mencerminkan kekuasaan dan keahlian mereka.

Mereka tidak membaca majalah-majalah seperti *Psychology Today*, *Self*, atau *People*. Mereka lebih menaruh perhatian pada kegiatan-kegiatan di luar rumah, seperti berburu, memancing, dan mobil-mobil balap. Mereka menaruh minat pada berita, cuaca, dan olahraga, dan tidak banyak menaruh perhatian akan novel-novel roman dan buku-buku penolong diri.

Mereka lebih berminat pada "benda-benda" dan "hal-hal", bukannya pada manusia dan perasaan-perasaan. Bahkan sekarang ini di Bumi, sementara kaum wanita berfantasi mengenai roman, kaum pria berfantasi mengenai mobil-mobil berkekuatan besar, komputer-komputer yang lebih cepat, peralatan aneh-aneh, *gizmos*, dan teknologi baru yang lebih kuat. Kaum pria asyik dengan "hal-hal" yang dapat menolong mereka mengungkapkan kekuatan dengan menciptakan hasil-hasil dan mencapai sasaran-sasaran mereka.

Mencapai sasaran amat penting bagi penduduk Mars sebab

hal tersebut merupakan cara untuk membuktikan kemampuannya, sehingga merasa puas dengan dirinya sendiri. Supaya merasa puas dengan dirinya sendiri, ia harus mencapai sasaran-sasaran itu sendirian. Orang lain tak dapat membantunya mencapai sasaran-sasaran itu. Penduduk Mars bangga bisa melakukan berbagai hal sendirian. Otonomi merupakan simbol efisiensi, kekuatan, dan keahlian.

Pemahaman atas sifat khas orang Mars ini dapat menolong kaum wanita untuk memahami mengapa kaum pria sangat tak suka dikoreksi atau diberi tahu apa yang harus dilakukannya. Menawarkan nasihat yang tidak diminta kepada pria berarti menganggap ia tidak tahu apa yang harus dilakukan, atau bahwa ia tak dapat melakukannya sendiri. Kaum pria sangat sensitif dalam hal ini, sebab masalah keahlian sangat penting baginya.



**Menawarkan nasihat yang tidak diminta kepada pria berarti menganggap ia tidak tahu apa yang harus dilakukan, atau bahwa ia tak dapat melakukannya sendiri.**



Karena ingin menangani kesulitan-kesulitannya sendirian, penduduk Mars jarang membicarakan masalah-masalahnya, kecuali jika ia membutuhkan nasihat ahli. Ia berpikir: "Mengapa melibatkan orang lain kalau aku dapat melakukannya



sendiri?" Ia menyimpan kesulitan-kesulitannya bagi dirinya sendiri, kecuali bila ia membutuhkan pertolongan orang lain untuk mencari penyelesaian. Meminta pertolongan padahal Anda dapat melakukannya sendiri dianggap sebagai tanda kelemahan.

Namun, apabila ia betul-betul membutuhkan bantuan, berarti ia cukup bijaksana untuk mendapatkannya. Dalam hal ini, ia akan mencari seseorang yang dihormatinya, kemudian membicarakan persoalannya. Berbicara mengenai suatu masalah di Mars berarti meminta nasihat. Penduduk Mars lain merasa dihormati dengan peluang ini. Secara otomatis ia menyiapkan diri, mendengarkan sesaat, dan kemudian menawarkan sejumlah nasihat.

Karena kebiasaan Mars inilah pria secara naluriah menawarkan pemecahan apabila wanita membicarakan kesulitan-kesulitannya. Bila wanita membagi perasaan-perasaan kecewanya atau membicarakan kesulitan-kesulitan hariannya, pria secara keliru menganggap wanita tersebut sedang mencari nasihat ahli. Maka si pria menjalankan perannya sebagai pemecah masalah dan mulai memberi nasihat; inilah caranya memperlihatkan cinta dan usaha untuk menolong.

Ia ingin menolong si wanita supaya merasa lebih baik dengan menyelesaikan kesulitan-kesulitannya. Si pria ingin dirinya bermanfaat bagi si wanita. Pria merasa ia dapat dihargai dan kemudian layak mendapat cinta si wanita bila kemampuan-kemampuan si pria digunakan untuk menyelesaikan masalah-masalah si wanita.

Namun meski ia telah menawarkan penyelesaian, sang wanita tetap kecewa, hingga semakin sulit bagi pria untuk mendengarkan, karena pemecahannya ditolak dan ia merasa semakin tak berguna.

Pria tidak mempunyai bayangan bahwa hanya dengan mendengarkan secara empatik dan penuh minat, ia dapat memberikan dukungan. Pria tidak tahu bahwa di Venus, berbicara mengenai kesulitan-kesulitan bukanlah undangan untuk menawarkan pemecahan.

## KEHIDUPAN DI VENUS

Penduduk Venus mempunyai nilai-nilai berbeda. Mereka menghargai cinta, komunikasi, dan hubungan. Mereka menghabiskan banyak waktu untuk memberi dukungan, menolong, dan saling melayani. Arti diri seorang wanita ditentukan melalui perasaan-perasaannya dan mutu hubungan-hubungannya. Mereka mengalami kepuasan karena berbagi dan berhubungan.



**Arti diri seorang wanita ditentukan melalui perasaan-perasaannya dan mutu hubungan-hubungannya.**



Segala sesuatu di Venus mencerminkan nilai-nilai ini. Dari-pada membangun jalan-jalan raya dan bangunan-bangunan tinggi, penduduk Venus lebih menaruh perhatian pada hidup



bersama secara selaras, bermasyarakat, dan bekerja sama penuh cinta. Hubungan-hubungan itu lebih penting daripada pekerjaan dan teknologi. Dalam banyak hal, dunia mereka bertolak belakang dengan dunia orang Mars.

Mereka tidak mengenakan pakaian seragam seperti penduduk Mars (untuk mengungkapkan kompetensi mereka). Sebaliknya, mereka suka mengenakan pakaian yang berbeda setiap hari, sesuai dengan perasaan mereka. Ungkapan-ungkapan pribadi, terutama ungkapan perasaan, sangatlah penting. Boleh jadi mereka berganti pakaian beberapa kali sehari sesuai dengan suasana hati mereka saat itu.

Komunikasi merupakan kebutuhan utama. Berbagi perasaan pribadi jauh lebih penting daripada mencapai sasaran-sasaran dan keberhasilan. Berbicara dan berhubungan satu dengan yang lain merupakan sumber rasa puas yang luar biasa.

Ini sulit dipahami oleh pria. Pria dapat lebih memahami pengalaman wanita dalam membagi dan berhubungan, yaitu dengan membandingkannya dengan kepuasan yang dirasakan pria saat memenangkan pertandingan, mencapai sasaran, atau memecahkan kesulitan.

Kaum wanita lebih berorientasi pada hubungan, bukan pada sasaran; mereka lebih menaruh perhatian pada pengungkapan kebaikan, cinta, dan perhatian. Dua penduduk Mars pergi makan siang untuk membahas suatu proyek atau sasaran usaha; mereka mempunyai masalah yang harus diselesaikan. Selain itu, penduduk Mars menganggap pergi ke restoran sebagai cara efisien untuk makan: tak perlu berbelanja, tak

perlu memasak, tak perlu mencuci piring. Bagi penduduk Venus, pergi makan siang merupakan peluang untuk membina hubungan, baik untuk memberi dukungan maupun untuk menerima dukungan dari seorang sahabat. Pembicaraan kaum wanita di restoran dapat sangat terbuka dan akrab, hampir seperti dialog antara terapis dan pasien.

Di Venus, setiap orang mempelajari psikologi dan sekurangnya mempunyai "ijazah master" di bidang bimbingan. Mereka sangat peduli dalam pertumbuhan pribadi, kerohanian, dan segala sesuatu yang dapat membina kehidupan, kesembuhan, dan pertumbuhan. Venus penuh dengan taman-taman, kebun-kebun raya, pusat-pusat perbelanjaan, dan restoran-restoran.

Orang-orang Venus sangat intuitif. Mereka telah mengembangkan kemampuan itu karena berabad-abad mengantisipasi kebutuhan-kebutuhan orang lain. Mereka membanggakan diri karena memperhatikan kebutuhan dan perasaan-perasaan orang lain. Tanda cinta yang besar ialah menawarkan bantuan dan pertolongan kepada penduduk Venus lain tanpa diminta.

Karena membuktikan keahlian tidak terlampau penting bagi seorang Venus, menawarkan pertolongan tidak dianggap ofensif, dan membutuhkan bantuan bukanlah tanda kelemahan. Namun pria boleh jadi merasa sakit hati bila seorang wanita menawarkan nasihat, sebab pria itu merasa si wanita tidak memercayai kemampuannya untuk melakukannya sendiri.

Wanita tidak sadar tentang kepekaan pria semacam ini, sebab bagi wanita tindakan itu merupakan tambahan sehelai bulu lagi di topinya apabila seseorang menawarkan pertolongan kepadanya. Tindakan itu membuatnya merasa dicintai dan dihargai. Tetapi menawarkan pertolongan kepada pria dapat membuatnya merasa tidak kompeten, lemah, dan bahkan tidak dicintai.

Di Venus, memberi nasihat dan saran-saran merupakan tanda kasih sayang. Penduduk Venus amat yakin bahwa sesuatu yang bekerja dapat dibuat bekerja dengan lebih baik. Naluri mereka ialah ingin memperbaiki segala sesuatu. Apabila mereka menaruh perhatian kepada seseorang, dengan leluasa mereka menunjukkan apa yang dapat diperbaiki dan menyarankan bagaimana melakukannya. Menawarkan nasihat dan kritik secara membangun merupakan tindakan cinta kasih.

Mars sangat berbeda. Penduduk Mars lebih berorientasi pada penyelesaian. Apabila ada sesuatu yang bekerja, semboyan mereka adalah jangan mengubahnya. Naluri mereka adalah membiarkan saja kalau sesuatu itu telah bekerja. "Jangan membetulkan kalau tidak rusak" merupakan ungkapan yang lazim.

Apabila seorang wanita mencoba memperbaiki seorang pria, si pria merasa wanita itu berusaha membetulkannya. Pria mengartikan pesan itu bahwa ia rusak. Sang wanita tidak menyadari bahwa usaha-usahanya yang penuh kasih sayang untuk membantu pria dapat merendahkan harga diri pria itu.



Sang wanita secara keliru berpikir bahwa ia sekadar membantu pria itu untuk tumbuh.

## BERHENTILAH MEMBERI NASIHAT

Tanpa pemahaman mengenai sifat kaum pria, amatlah mudah bagi wanita untuk secara tak sadar dan di luar kehendaknya menyakiti dan melukai orang yang paling dicintainya.

Misalnya, Aris dan Marni akan pergi ke sebuah pesta. Aris yang mengemudikan mobil. Setelah sekitar 20 menit mengelilingi blok yang sama beberapa kali, jelaslah bagi Marni bahwa Aris tidak tahu jalan. Marni akhirnya menyarankan agar ia minta bantuan. Aris menjadi amat pendiam. Akhirnya mereka sampai ke pesta itu, tapi ketegangan tadi terus berlangsung selama petang itu. Marni tidak tahu mengapa Aris begitu marah.

Dari pihaknya, Marni berkata, "Aku menyayangi dan mencintaimu, karena itu aku menawarkan pertolongan ini."

Di pihak Aris, ia tersinggung. Yang didengarnya adalah, "Aku tidak yakin kamu sanggup membawa kita ke situ. Kamu tidak becus!"

Tanpa memahami kehidupan di Mars, Marni tak dapat memahami betapa pentingnya bagi Aris untuk mencapai sasaran tanpa bantuan. Memberi nasihat merupakan hinaan paling hebat. Sebagaimana telah kita bahas, penduduk Mars tak pernah menawarkan nasihat, kecuali diminta. Salah satu cara untuk menghormati penduduk Mars lain adalah *senan-*



*tiasa* menganggap ia dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, kecuali kalau ia minta pertolongan.

Marni tidak tahu bahwa ketika Aris kehilangan arah dan mulai mengelilingi blok yang sama, saat itu merupakan peluang yang amat khusus untuk mencintai dan mendukungnya. Pada waktu itu Aris sangat mudah terluka dan membutuhkan tambahan cinta. Menghormatinya dengan tidak memberi nasihat merupakan hadiah yang setara dengan apabila Aris membelikan karangan bunga yang indah bagi Marni atau menulis sepucuk surat cinta kepadanya.

Setelah belajar tentang penduduk Mars dan Venus, Marni belajar bagaimana memberi dukungan kepada Aris pada saat-saat sulit semacam itu. Kesempatan berikut ketika ia kehilangan arah, daripada "menawarkan pertolongan", Marni menahan diri untuk tidak memberikan nasihat apa pun, menarik napas panjang yang melegakan, dan menghargai dalam hati apa yang sedang dilakukan Aris baginya. Aris sangat menghargai kepercayaannya yang hangat itu.

Pada umumnya, saat wanita menawarkan nasihat yang tidak diminta, atau mencoba "menolong" seorang pria, wanita itu tidak mempunyai bayangan betapa besar kecaman dan betapa menyakitkan kedengarannya bagi pria tersebut. Meski maksudnya itu penuh cinta, saran-saran wanita tersebut memang melukai dan menyakiti hati. Si pria mungkin akan memberikan reaksi keras, bila ia merasa dikritik seperti anak kecil atau ia mengalami perasaan ayahnya dikritik oleh ibunya.



**Pada umumnya, saat wanita menawarkan nasihat yang tidak diminta, atau mencoba "menolong" seorang pria, wanita itu tidak mempunyai bayangan betapa besar kecaman dan betapa menyakitkan kedengarannya bagi pria tersebut.**



Bagi banyak pria, amatlah penting untuk membuktikan bahwa mereka dapat mencapai sasaran mereka, bahkan seandainya sasaran itu kecil saja seperti mengemudi ke restoran atau pesta. Anehnya barangkali ia lebih peka mengenai hal-hal kecil daripada hal besar. Perasaan-perasaannya seperti ini: "Kalau aku tidak dipercaya melakukan hal kecil seperti mengantar ke pesta, bagaimana mungkin dia memercayai aku untuk melakukan hal-hal yang lebih besar?" Seperti nenek moyang mereka penduduk Mars, kaum pria membanggakan diri sebagai ahli, terutama bila menyangkut membetulkan mesin-mesin, bepergian, atau menyelesaikan kesulitan-kesulitan. Ini merupakan saat-saat ia paling membutuhkan penerimaan yang penuh kasih sayang, bukan kecaman atau nasihat.

## **BELAJAR MENDENGARKAN**

Demikian juga apabila pria tidak memahami betapa bedanya wanita, ia dapat memperburuk segala sesuatu saat ia berusaha



menolong. Pria perlu mengingat bahwa kaum wanita membiarkan masalah-masalahnya supaya menjadi akrab, bukan semata-mata untuk mencari penyelesaian.

Kerap kali sering wanita hanya ingin berbagi perasaan mengenai dirinya, dan suaminya, karena berpikir mau menolong, menyelanya dengan menawarkan serangkaian pemecahan terhadap kesulitan-kesulitan istrinya. Ia tidak mempunyai bayangan mengapa istrinya tidak merasa senang.



**Kerap kali wanita hanya ingin berbagi perasaan mengenai dirinya, dan suaminya, karena berpikir mau menolong, menyelanya dengan menawarkan serangkaian pemecahan terhadap kesulitan-kesulitan istrinya.**



Misalnya, Marni pulang ke rumah setelah mengalami hari yang melelahkan. Ia ingin dan perlu berbagi perasaan mengenai hari tersebut.

Ia berkata, "Banyak sekali yang harus aku kerjakan. Aku tak punya waktu lagi untuk diriku sendiri."

Aris berkata, "Mestinya kamu berhenti saja. Kamu tak usah bekerja begitu keras. Carilah sesuatu yang kamu sukai."

Marni berkata, "Tapi aku menyukai pekerjaanku. Mereka hanya mengharapkan aku mengubah segala sesuatu dalam waktu singkat."

Aris berkata, "Jangan dengarkan mereka. Lakukan saja apa yang dapat kamu lakukan."

Marni berkata, "Sudah! Heran, kenapa aku sama sekali lupa menelepon Bibi hari ini."

Aris berkata, "Jangan merisaukan hal itu. Dia akan mengerti."

Marni berkata, "Tahukah kamu apa yang sedang dialaminya? Dia membutuhkan aku."

Aris berkata, "Kamu terlalu banyak khawatir, itulah sebabnya kamu tidak bahagia."

Dengan marah Marni berkata, "Aku tidak selalu tidak berbahagia. Apa kamu tidak bisa mendengarkan saja?"

Aris berkata, "Ini aku *mendengarkan*."

Marni berkata, "Ah, percuma."

Setelah pembicaraan ini, Marni lebih kecewa daripada ketika ia sampai di rumah, mencari kehangatan dan persahabatan. Aris juga kecewa dan tidak mempunyai bayangan apa yang tidak beres. Aris ingin menolong, tetapi taktik-taktik pemecahan masalahnya tidak berhasil.

Tanpa memahami kehidupan di Venus, Aris tidak tahu betapa pentingnya sekadar mendengarkan tanpa menawarkan penyelesaian. Penyelesaian-penyelesaiannya hanya memperburuk suasana. Anda mengetahui, penduduk Venus tak pernah menawarkan pemecahan bila seseorang sedang berbicara. Cara menghormati penduduk Venus lain adalah dengan mendengarkan dengan sabar dan penuh empati, seraya sungguh-sungguh berusaha memahami perasaan-perasaan orang lain tersebut.



Aris tidak mempunyai bayangan bahwa sekadar mendengarkan Marni dengan penuh empati sewaktu ia mengungkapkan perasaan-perasaannya dapat memberikan penghiburan dan kepuasan luar biasa baginya. Ketika Aris mendengar tentang penduduk Venus dan bagaimana mereka sangat perlu berbicara, lama-kelamaan ia belajar bagaimana mendengarkan.

Sekarang kalau Marni pulang ke rumah dalam keadaan lelah dan letih, percakapan mereka jadi amat berlainan. Percakapan itu kurang-lebih begini:

Marni berkata, "Banyak sekali pekerjaan. Aku tak punya waktu untuk diriku sendiri."

Aris menarik napas panjang, melepaskan napasnya dengan santai, dan berkata, "Mm, kedengarannya kamu menghadapi hari yang berat."

Marni berkata, "Mereka mengharap aku mengubah segala sesuatunya segera. Aku tidak tahu apa yang harus kulakukan."

Aris berhenti, kemudian berkata, "Mm."

Marni berkata, "Aku bahkan lupa menelepon bibiku."

Aris berkata dengan sedikit mengernyitkan kening, "O, ya?"

Marni berkata, "Dia amat membutuhkan aku sekarang ini. Aku menyesal sekali."

Aris berkata, "Kamu orang yang penuh kasih sayang. Kemarilah, mari kupeluk."

Aris memeluk Marni dan Marni merasa santai dalam pelukannya. Ia melepaskan napas lega, kemudian berkata, "Aku suka berbicara denganmu. Kamu membuatku betul-betul

bahagia. Terima kasih karena mendengarkan. Aku merasa lebih enak.”

Bukan saja Marni tetapi Aris pun merasa lebih enak. Aris takjub betapa jauh lebih bahagia istrinya manakala ia pada akhirnya tahu bagaimana mendengarkan. Dengan kesadaran-kesadaran baru akan perbedaan mereka ini, Aris mempelajari kebijaksanaan untuk mendengarkan tanpa menawarkan pemecahan, sementara Marni mempelajari kebijaksanaan untuk membiarkan dan menerima tanpa menawarkan nasihat atau kecaman yang tidak diminta.

Berikut ini ringkasan dua kesalahan yang paling lazim kita buat dalam menjalin hubungan:

1. Pria berusaha mengubah perasaan-perasaan wanita saat ia sedang marah dengan menjadi tuan pemberes dan menawarkan pemecahan-pemecahan terhadap kesulitan-kesulitan si wanita, sehingga mengabaikan perasaan-perasaan wanita itu.
2. Wanita berusaha mengubah kelakuan pria manakala pria itu membuat kesalahan dengan menjadi panitia perbaikan rumah dan menawarkan nasihat atau kecaman yang tidak diminta.

## **PEMBELAAN TUAN PEMBERES MASALAH DAN PANITIA PERBAIKAN RUMAH**

Dengan mengutarakan dua kekeliruan besar ini, saya tidak bermaksud mengatakan bahwa segala sesuatunya keliru de-

ngan tuan pemberes masalah atau dengan panitia perbaikan rumah. Sifat-sifat ini amat positif pada penduduk Mars dan penduduk Venus. Kekeliruan-kekeliruannya hanyalah dalam pemilihan waktu dan pendekatan.

Wanita akan sangat menghargai tuan pemberes masalah, asalkan ia tidak muncul saat wanita itu sedang marah. Kaum pria perlu mengingat bahwa bila wanita sedang marah dan berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya, itu bukanlah saatnya menawarkan pemecahan-pemecahan; sebaliknya mereka perlu didengar, dan perlahan-lahan wanita itu akan merasa lebih baik dengan sendirinya. Ia tidak membutuhkan pembetulan.

Pria sangat menghargai panitia perbaikan rumah, sepanjang panitia perbaikan rumah itu dibutuhkan. Kaum wanita perlu mengingat bahwa nasihat atau kritik yang tidak diminta, terutama apabila sang pria telah membuat suatu kesalahan, akan membuatnya merasa tidak dicintai dan dikuasai. Pria itu lebih membutuhkan penerimaannya, bukannya nasihat, untuk dapat belajar dari kesalahan-kesalahannya. Apabila pria merasa bahwa si wanita tidak berusaha memperbaikinya, pria itu besar kemungkinan akan meminta umpan balik dan nasihatnya.

Dengan memahami perbedaan-perbedaan ini, kita jadi lebih mudah menghormati kepekaan-kepekaan pasangan kita dan jadi lebih mendukung. Apalagi kita menyadari bahwa bila pasangan kita menolak kita, barangkali itu karena kita telah membuat kesalahan dalam pemilihan waktu atau pendekatan. Marilah kita membahas hal ini secara lebih mendetail.





**Bila pasangan kita menolak kita, barangkali itu karena kita telah membuat kesalahan dalam pemilihan waktu atau pendekatan.**



## **BILA WANITA MENOLAK PEMECAHAN-PEMECAHAN DARI PRIA**

Bila wanita menolak pemecahan-pemecahan dari pria, pria itu merasa keahliannya dipertanyakan. Akibatnya, pria itu merasa dicurigai, tidak dihargai, dan berhenti mengasihi. Kesediaannya untuk mendengarkan jelas berkurang.

Dengan mengingat bahwa wanita berasal dari Venus, pria pada saat-saat semacam itu seharusnya memahami mengapa wanita itu menolaknya. Pria dapat merenungkan dan menyadari bahwa mungkin ia memberikan pemecahan-pemecahan pada saat si wanita sedang memerlukan empati dan perhatian.

Berikut adalah beberapa contoh singkat cara-cara pria secara keliru mengabaikan perasaan-perasaan dan persepsi-persepsi atau menawarkan pemecahan-pemecahan yang tidak diminta kepada wanita. Cobalah barangkali Anda dapat mengetahui mengapa wanita akan menolak:

1. "Jangan terlalu merisaukannya."
2. "Tapi bukan itu maksudku."



3. "Ini bukan masalah besar."
4. "Oke, aku menyesal. Sekarang dapatkah kita melupakannya?"
5. "Kenapa tidak kaulakukan saja?"
6. "Tapi kita kan berbicara."
7. "Mestinya kau tidak usah merasa tersinggung. Bukan itu maksudku."
8. "Jadi, apa yang ingin kaukatakan?"
9. "Tapi seharusnya kau tidak merasa begitu."
10. "Enak saja. Minggu lalu aku menghabiskan sepanjang hari penuh bersamamu. Kita bersenang-senang."
11. "Lupakan sajalah."
12. "Baiklah, aku akan membersihkan halaman belakang. Apa kau senang sekarang?"
13. "Aku mengerti. Inilah yang seharusnya kaulakukan."
14. "Ayolah, kita tak bisa berbuat apa-apa mengenai hal itu."
15. "Kalau kau tak senang melakukannya, jangan lakukan."
16. "Kenapa kaubiarkan orang memperlakukanmu seperti itu? Lupakanlah mereka."
17. "Kalau kau tidak bahagia, sebaiknya kita bercerai."
18. "Baiklah, kau dapat melakukannya mulai saat ini."
19. "Mulai sekarang, aku yang menanganinya."
20. "Tentu aku mencintaimu. Konyol sekali."
21. "Bagaimana kalau kau langsung ke pokok masalahnya?"
22. "Kita cuma perlu..."
23. "Sama sekali bukan itu kejadiannya."

Masing-masing pernyataan ini entah mengabaikan atau mencoba menjelaskan perasaan-perasaan marah atau menawarkan pemecahan yang secara mendadak dirancang untuk mengubah perasaan-perasaan negatifnya menjadi perasaan-perasaan positif. Langkah pertama yang dapat diambil pria untuk mengubah pola ini adalah berhenti membuat pernyataan-pernyataan di atas (kita akan membahas topik ini lebih lengkap dalam Bab 5). Berlatih untuk mendengarkan tanpa menawarkan pernyataan-pernyataan yang menganggap enteng atau penyelesaian-penyelesaian, bagaimanapun juga, merupakan suatu langkah besar.

Setelah dengan jelas memahami bahwa yang ditolak adalah penentuan waktu dan penyampaiannya, bukan pemecahan-pemecahannya, pria dapat menghadapi penolakan wanita secara jauh lebih baik. Ia tidak menganggapnya sebagai serangan terhadap pribadinya. Dengan mengetahui cara mendengarkan, perlahan-lahan pria akan mengalami bahwa wanita jauh lebih menghargainya, meski semula ia marah.

## **BILA PRIA MENOLAK PANITIA PERBAIKAN RUMAH**

Bila pria menolak saran-saran wanita, wanita merasa seolah-olah pria tersebut tidak sayang; wanita itu merasa kebutuhan-kebutuhannya tidak dihargai. Akibatnya, tentu saja wanita itu merasa tidak didukung dan berhenti memercayai pria tersebut.

Pada saat-saat semacam itu, mengingat bahwa kaum pria berasal dari Mars, wanita itu seyogianya dapat dengan tepat memahami mengapa pria tersebut menolaknya. Wanita itu dapat merenungkan dan menemukan, barangkali ia telah memberi nasihat atau kecaman yang tidak diminta, bukan hanya membagi kebutuhan-kebutuhannya dengan memberi informasi atau mengajukan permintaan.

Berikut adalah contoh-contoh singkat cara wanita secara tak sadar mengesalkan hati pria dengan menawarkan nasihat atau kecaman yang tampaknya tidak berbahaya. Sewaktu membaca daftar ini, ingatlah bahwa hal-hal kecil ini dapat menumpuk dan menciptakan dinding pertahanan serta kebencian yang tebal. Pada sejumlah pernyataan, nasihat atau kecaman itu tersembunyi. Cobalah apakah Anda dapat mengetahui mengapa pria barangkali merasa dikuasai.

1. "Kenapa membeli barang itu? Kau kan sudah punya satu."
2. "Piring-piring itu masih basah. Kalau kering nanti, jadi berbintik-bintik."
3. "Rambutmu sudah kepanjangan, ya?"
4. "Ada tempat parkir kosong di sana, belokkan mobilnya."
5. "Kau ingin berjumpa dengan teman-temanmu, bagaimana dengan aku?"
6. "Mestinya jangan bekerja terlalu keras. Berliburlah sehari."
7. "Jangan letakkan di situ, nanti kelupaan."
8. "Mestinya kau memanggil tukang leding. Dia pasti tahu apa yang harus dilakukan."

9. "Kenapa kita menunggu meja kosong? Apa kau tidak pesan tempat?"
10. "Mestinya kau meluangkan lebih banyak waktu bersama anak-anak. Mereka rindu padamu."
11. "Kantormu masih kacau balau. Bagaimana kau bisa berpikir di tempat begini? Kapan kau akan membereskannya?"
12. "Lagi-lagi kau lupa membawanya pulang. Mestinya kau meletakkannya di tempat khusus yang bisa kauingat."
13. "Kau mengemudi terlampau cepat. Kurangi kecepatan, atau polisi akan menilangmu."
14. "Lain kali kita seharusnya membaca tinjauan-tinjauan filmnya."
15. "Aku tidak tahu kau ada di mana." (Seharusnya kau menelepon dulu.)
16. "Ada orang yang minum dari botol sari buah itu."
17. "Jangan makan dengan tangan. Kau memberi contoh buruk."
18. "Keripik-keripik kentang itu terlampau berlemak. Makanan itu tidak baik untuk jantung."
19. "Kau tidak punya cukup waktu untuk dirimu sendiri."
20. "Mestinya kau memberi tahu aku jauh-jauh hari. Aku tak bisa meninggalkan segalanya begitu saja dan makan siang bersamamu."
21. "Bajumu tidak cocok dengan celanamu."
22. "Tono sudah menelepon tiga kali. Kapan kau akan meneleponnya kembali?"



23. "Kotak peralatanmu berantakan. Aku tak bisa menemukan apa pun. Kau harus mengaturnya."

Bila wanita tidak tahu cara meminta secara langsung kepada pria untuk memperoleh dukungan (Bab 12), atau secara konstruktif membagi sudut pandang yang berbeda (Bab 9), wanita itu barangkali merasa tak berdaya untuk memperoleh apa yang dibutuhkannya tanpa memberikan nasihat atau kecaman yang tidak diminta (sekali lagi, kita membahas topik ini secara lebih luas belakangan). mempraktikkan cara memberikan penerimaan dan tidak memberikan nasihat serta kecaman, bagaimanapun, merupakan langkah besar.

Setelah dengan jelas memahami bahwa pria bukannya menolak kebutuhan-kebutuhannya, melainkan cara pendekatannya kepada pria tersebut, wanita dapat menganggap penolakan pria itu bukan sebagai penolakan pribadi dan dapat menajaki cara-cara yang lebih mendukung untuk menyampaikan kebutuhan-kebutuhannya. Secara bertahap wanita akan menyadari bahwa pria bersedia melakukan perbaikan-perbaikan bila ia merasa didekati sebagai pemecahan terhadap masalah, bukannya sebagai masalah itu sendiri.



**Pria bersedia melakukan perbaikan-perbaikan bila ia merasa didekati sebagai pemecahan terhadap suatu masalah, bukannya sebagai masalah itu sendiri.**



Bila Anda wanita, saya sarankan untuk latihan minggu berikut menahan diri tidak memberi nasihat atau kecaman yang tidak diminta. Kaum pria dalam kehidupan Anda bukan saja akan menghargainya, melainkan juga akan lebih penuh perhatian dan tanggap terhadap Anda.

Bila Anda pria, saya sarankan untuk minggu berikut Anda mempraktikkan mendengarkan *kapan saja* seorang wanita bicara, semata-mata untuk memahami apa yang dialaminya dengan penuh rasa hormat. Praktikkan menggigit lidah Anda bila Anda merasa terdorong untuk menawarkan pemecahan atau mengubah perasaannya. Anda akan takjub saat mengalami betapa wanita akan menghargai Anda.

## Bab 3

# KAUM PRIA MASUK GUA KAUM WANITA BERBICARA

Salah satu perbedaan paling besar antara pria dengan wanita adalah cara mereka menghadapi stres. Pria jadi semakin memusatkan perhatian dan menarik diri, sementara wanita semakin bingung dan terlibat secara emosional. Pada saat-saat seperti ini, kebutuhan pria akan rasa nyaman berbeda dengan kebutuhan wanita. Pria akan merasa lebih baik dengan memecahkan persoalan, sementara wanita akan merasa lebih baik dengan membicarakan persoalan-persoalan itu. Tidak memahami dan menerima perbedaan-perbedaan ini akan menciptakan gesekan yang tidak perlu dalam hubungan-hubungan kita. Marilah kita melihat satu contoh umum.

Ketika Tono pulang ke rumah, ia ingin beristirahat dan melepaskan lelah dengan membaca surat kabar dengan tenang. Ia merasa tegang karena kesulitan-kesulitan yang tak terpecahkan pada hari itu dan menemukan kelegaan dengan melupakan persoalan-persoalan tadi.



Istrinya, Yanti, ingin pula beristirahat dari ketegangannya hari itu. Namun ia ingin menemukan kelegaan dengan membicarakan masalah-masalahnya. Lambat-laun ketegangan memuncak antara mereka berdua dan perlahan-lahan berkembang menjadi kebencian.

Diam-diam Tono menganggap Yanti terlampau banyak omong, sementara Yanti merasa diabaikan. Tanpa memahami perbedaan-perbedaan mereka, jurang antara mereka akan semakin lebar.

Barangkali Anda dapat mengenali situasi ini, sebab situasi tersebut cuma salah satu di antara banyak contoh di mana pria dan wanita berselisih. Masalah ini bukan hanya dialami Tono dan Yanti, melainkan hadir dalam setiap hubungan.

Bagi Tono dan Yanti, pemecahan masalah ini tidak tergantung pada seberapa jauh mereka saling mencintai, melainkan pada seberapa dalam mereka memahami lawan jenisnya.

Tanpa mengetahui bahwa wanita sangat butuh berbicara mengenai kesulitan-kesulitan mereka agar merasa lebih enak, Tono akan terus menganggap Yanti terlampau banyak omong dan menolak untuk mendengarkannya. Tanpa memahami bahwa Tono membaca surat kabar untuk merasa lebih enak, Yanti akan merasa diabaikan dan dilupakan. Yanti akan terus-menerus berusaha untuk berbicara dengan Tono saat Tono tak ingin melakukannya.

Kedua perbedaan itu dapat dipecahkan dengan terlebih dahulu memahami secara lebih mendetail bagaimana pria dan wanita menghadapi ketegangan jiwa. Marilah kita sekali



lagi mengamati kehidupan di Mars dan Venus dan mengintip sejumlah pemahaman mengenai kaum pria dan wanita.

## MENGATASI KETEGANGAN DI MARS DAN VENUS

Bila sedang marah, penduduk Mars tak pernah membicarakan apa yang merisaukan hatinya. Ia tak pernah membebani rekan-nya dengan masalah-masalahnya, kecuali jika bantuan sahabatnya itu diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sebagai gantinya, ia jadi sangat pendiam dan pergi ke gua pribadinya untuk merenungkan masalahnya, mengunyahnya terus-menerus untuk mencari penyelesaian. Setelah menemukan penyelesaian, ia merasa jauh lebih enak dan keluar dari guanya.

Jika tak dapat menemukan pemecahan, ia melakukan sesuatu untuk melupakan kesulitan-kesulitannya, misalnya membaca surat kabar atau melakukan permainan. Dengan melepaskan pikiran dari masalah-masalah hari itu, lambat laun ia dapat beristirahat. Bila ketegangannya sangat besar, ia perlu melakukan sesuatu yang lebih menantang, seperti balap mobil, ikut pertandingan, atau mendaki gunung.



**Untuk merasa lebih enak, orang-orang Mars masuk ke gua-gua mereka guna menyelesaikan persoalan-persoalan mereka sendirian.**



Bila penduduk Venus marah atau tegang karena harinya, untuk memperoleh kelegaan, ia akan mencari orang yang dipercayainya, kemudian akan berbicara dengan sangat mendetail mengenai masalah-masalahnya hari itu. Setelah berbagi perasaan mengenai kebingungannya, penduduk Venus akan merasa lebih enak. Inilah cara orang Venus.



**Untuk merasa lebih enak, penduduk Venus berkumpul bersama dan secara terbuka membicarakan kesulitan-kesulitan mereka.**



Di Venus, membagi kesulitan dengan orang lain merupakan tanda cinta dan kepercayaan, bukannya beban. Penduduk Venus tidak malu-malu mempunyai masalah. Ego mereka bukan bergantung pada berpenampilan "ahli", melainkan pada hubungan-hubungan yang penuh cinta. Secara terbuka mereka membagi perasaan-perasaan bingung, pusing, putus asa, dan kelelahan.

Penduduk Venus merasa senang bila ia mempunyai teman-teman yang penuh cinta, yang dapat berbagi perasaan serta kesulitan-kesulitannya. Penduduk Mars senang hatinya bila dapat memecahkan kesulitannya sendirian di guanya. Raha-sia-rahasia merasa senang ini masih berlaku sekarang.



## MENEMUKAN KELEGAAN DI GUA

Bila mengalami ketegangan, pria akan menarik diri ke gua pikirannya dan memusatkan perhatiannya untuk memecahkan persoalan. Biasanya ia akan memilih persoalan yang paling mendesak atau yang paling sulit. Perhatiannya jadi begitu terpusat pada pemecahan masalah itu, sehingga untuk sementara ia kehilangan kesadarannya tentang hal-hal lain. Masalah-masalah dan tanggung jawab lainnya surut ke latar belakang.

Pada saat-saat demikian, ia jadi semakin menjauh, pelupa, tidak tanggap, dan terkungkung dalam hubungan-hubungannya. Misalnya, ketika bercakap-cakap dengan dia di rumah, tampaknya hanya lima persen pikirannya tersedia untuk hubungan tersebut, sementara yang 95% masih terpusat pada persoalannya.

Kesadaran penuhnya tidak hadir karena ia sedang mencerna kesulitannya, berharap bisa menemukan penyelesaian. Semakin tegang, semakin tercekam ia oleh kesulitan itu. Pada saat-saat semacam itu, ia tak sanggup memberi perhatian dan perasaan yang biasanya diterima oleh si wanita dan tentu saja layak baginya. Pikiran pria itu penuh sesak, dan ia tak berdaya untuk melepaskannya. Namun, setelah menemukan penyelesaian, dengan segera ia merasa jauh lebih baik. Ia akan muncul dari guanya, dan tiba-tiba bisa menjalin hubungan lagi.

Namun, bila tak dapat menemukan pemecahan terhadap masalahnya, pria itu akan tetap terkungkung di guanya. Untuk melepaskan diri, ia memilih untuk melakukan hal-hal kecil

seperti membaca surat kabar, menonton televisi, mengemudi mobil, berolahraga, menonton pertandingan sepak bola, bermain basket, dan seterusnya. Setiap kegiatan menantang, yang mulanya hanya membutuhkan lima persen pikirannya, dapat menolongnya melupakan kesulitan-kesulitannya dan melepaskannya. Hari berikutnya ia dapat mengarahkan kembali pusat perhatiannya kepada masalahnya dengan lebih berhasil.

Marilah kita membahas dengan lebih mendetail sejumlah contoh. Andi biasanya membaca koran untuk melupakan kesulitan-kesulitannya. Bila membaca koran, ia tidak lagi dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan hari itu. Dengan lima persen pikirannya yang tidak terpusatkan pada kesulitan-kesulitan pekerjaannya, ia mulai membentuk pendapat-pendapat dan menemukan pemecahan-pemecahan bagi masalah-masalah dunia. Lama-kelamaan pikirannya semakin terlibat dengan masalah-masalah di dalam berita itu dan ia melupakan masalah-masalahnya sendiri. Dengan cara ini, ia melakukan transisi dari memusatkan perhatian pada kesulitan-kesulitannya sendiri di tempat kerja menjadi memusatkan perhatian pada banyak kesulitan (untuk masalah ini ia tidak bertanggung jawab secara langsung). Proses ini melepaskan pikirannya dari kungkungan masalah-masalah pekerjaan, sehingga ia dapat memusatkan perhatian kepada istri dan keluarganya lagi.

Jono menyaksikan pertandingan sepak bola untuk melepaskan ketegangan jiwanya dan bersantai. Ia melepaskan pikirannya dari usaha untuk memecahkan kesulitan-kesulitannya sendiri dengan memecahkan kesulitan-kesulitan klub



sepak bola favoritnya. Dengan mengamati olahraga, sebagai pengganti ia dapat merasa telah memecahkan masalah dalam masing-masing permainan. Bila klubnya mendapat angka atau menang, ia menikmati perasaan sukses. Bila klubnya kalah, ia ikut merasakan kekalahan itu sebagai kekalahannya sendiri. Namun dalam kedua kasus itu, pikirannya terlepas dari kungkungan kesulitan-kesulitannya sendiri.

Bagi Jono dan banyak pria, pelepasan ketegangan yang pasti terjadi pada penyelesaian setiap peristiwa olahraga, peristiwa dalam berita, atau film, memberinya pelepasan dari ketegangan yang dirasakan dalam kehidupannya.

## **Reaksi Wanita terhadap Gua Itu**

Saat pria terkungkung di guanya, pria itu tak berdaya memberi pasangannya perhatian bermutu yang layak. Sulit bagi si wanita untuk menerima pria tersebut pada saat-saat ini, sebab wanita itu tidak tahu seberapa besar suaminya tertekan. Seandainya pria itu pulang ke rumah dan membicarakan semua kesulitannya, si wanita dapat lebih bersimpati. Tapi si pria tidak membicarakan kesulitan-kesulitannya, dan si wanita merasa si pria mengabaikannya. Si wanita tahu suaminya sedang marah, tapi secara keliru ia menganggap suaminya tidak memedulikannya karena suaminya tak mau berbicara kepadanya.

Kaum wanita biasanya tidak memahami cara orang-orang Mars mengatasi ketegangan jiwa. Mereka mengharapkan kaum

pria membuka hati dan berbicara mengenai segala kesulitan mereka, sebagaimana dilakukan oleh orang-orang Venus. Bila seorang pria terkurung dalam guanya, wanita tak suka akan sikapnya yang tidak terbuka ini. Wanita merasa tersinggung kala pria mengalihkan perhatian pada berita-berita atau pergi keluar bermain bola basket.

Mengharapkan pria yang sedang berada di guanya untuk mendadak bersikap terbuka, tanggap, dan penuh cinta sungguh tidak realistis, seperti halnya mengharapkan wanita yang sedang marah untuk segera tenang dan bisa berpikir secara nalar. Keliru bila mengharapkan pria untuk senantiasa menunjukkan perasaan-perasaannya yang penuh cinta, dan keliru pula mengharapkan perasaan-perasaan wanita untuk senantiasa masuk akal dan logis.

Saat orang-orang Mars pergi ke gua mereka, mereka cenderung melupakan bahwa sahabat-sahabat mereka barangkali menghadapi kesulitan juga. Mereka terpengaruh insting yang mengatakan bahwa sebelum dapat memperhatikan orang lain, pertama-tama kita harus dapat mengurus diri sendiri dahulu. Bila wanita melihat pria bereaksi dengan cara ini, lazimnya wanita itu akan menolaknya dan membenci pria tersebut.

Mungkin si wanita akan minta dukungannya dengan nada memaksa, seolah-olah ia harus memperjuangkan hak-haknya melawan pria yang tidak mencintainya. Dengan mengingat kembali bahwa kaum pria berasal dari Mars, wanita dapat menafsirkan reaksi pria terhadap ketegangan dengan tepat sebagai mekanisme penyelesaiannya, bukannya sebagai ungkapan

perasaan pria tersebut mengenai diri wanita itu. Si wanita dapat mulai bekerja sama dengan pria itu, untuk mendapatkan apa yang dibutuhkannya, bukannya menolak pria itu.

Di lain pihak, kaum pria lazimnya tidak sadar bahwa mereka cenderung menjauh bila mereka sedang berada di gua. Bila sudah menyadari bahwa sikap menarik diri itu dapat memengaruhi wanita, pria dapat lebih berperasaan saat istrinya merasa ditelantarkan dan tidak penting. Dengan mengingat bahwa kaum wanita berasal dari Venus, ia akan lebih mudah mengerti dan bisa menghormati reaksi-reaksi dan perasaan-perasaan istrinya. Tanpa memahami keabsahan reaksi-reaksi wanita, pria umumnya akan membela diri, lalu mereka bertengkar. Berikut adalah lima kesalahpahaman umum:

1. Saat wanita berkata, "Kau tidak mendengarkan," pria berkata, "Apa maksudmu aku tidak mendengarkan? Aku dapat mengatakan padamu segala yang kaukatakan."

Pria yang sedang berada di gua dapat merekam apa yang dikatakan wanita dengan lima persen pikirannya yang masih mendengarkan. Pria menganggap bila ia mendengarkan dengan lima persen, berarti ia sudah mendengarkan. Tapi kaum wanita menginginkan perhatian sepenuhnya.

2. Saat wanita berkata, "Aku merasa kau tidak hadir di sini," pria berkata, "Apa maksudmu aku tidak hadir di sini? Tentu saja aku ada di sini. Bukankah kau melihat tubuhku?"

Ia berpikir bahwa apabila tubuhnya hadir, wanita itu tidak boleh berkata bahwa ia tidak hadir di situ. Namun, se-



kalipun tubuh pria itu hadir, sang wanita tidak merasakan seluruh kehadirannya, dan itulah yang dimaksud si wanita tadi.

3. Saat wanita berkata, "Kau tidak peduli padaku," pria berkata, "Tentu saja aku peduli. Kaupikir kenapa aku berusaha memecahkan masalah ini?"

Pria menganggap bahwa karena perhatiannya terpakai untuk memecahkan masalah yang entah bagaimana akan bermanfaat bagi si wanita, wanita itu seharusnya mengerti bahwa si pria mengasihinya. Namun wanita itu perlu merasakan perhatian langsung dan kepedulian pria itu. Itulah yang benar-benar diinginkan si wanita itu.

4. Saat wanita berkata, "Aku merasa diriku tidak penting bagimu," pria berkata, "Konyol sekali. Tentu saja kau penting."

Pria berpikir bahwa si wanita tidak seharusnya merasa demikian, sebab pria itu sedang memecahkan persoalan-persoalan yang bermanfaat bagi wanita tadi. Pria tidak menyadari bahwa saat ia memusatkan perhatian pada satu kesulitan dan mengabaikan kesulitan-kesulitan yang dirisaukan oleh istrinya, dengan tindakan itu hampir setiap wanita akan memberi tanggapan yang sama dan menganggapnya sebagai serangan pribadi dan merasa tidak penting.

5. Saat wanita berkata, "Kau tak punya perasaan. Kau terlalu banyak berpikir," pria berkata, "Apa salahnya tindakan ini? Bagaimana aku harus menyelesaikan masalah ini?"



Pria berpikir bahwa si wanita terlampau kritis dan banyak menuntut, padahal pria tersebut sedang melakukan sesuatu yang sangat penting agar ia dapat menyelesaikan kesulitan-kesulitannya. Pria merasa tidak dihargai. Apalagi ia tidak mengakui perasaan-perasaan istrinya. Kaum pria umumnya tidak menyadari betapa ekstrem dan cepat mereka beralih dari sikap hangat dan penuh perasaan menjadi tak mau menanggapi serta menjauh. Di dalam guanya, pria terkungkung dengan penyelesaian masalahnya dan ia tidak menyadari akibat ketidakpeduliannya bagi orang-orang lain.

Untuk meningkatkan kerja sama, baik pria maupun wanita harus saling memahami dengan lebih baik. Bila pria mulai mengabaikan istrinya, istrinya sering kali menganggapnya sebagai serangan pribadi. Mengetahui bahwa pria itu sedang menghadapi ketegangan jiwa dengan caranya sendiri bisa sangat menolong, tapi tidak selalu bisa meringankan penderitaan si wanita.

Pada saat-saat demikian, wanita mungkin merasa perlu membicarakan perasaan-perasaan ini. Inilah saatnya si pria perlu membenarkan perasaan-perasaan si wanita. Pria harus memahami bahwa wanita berhak membicarakan perasaan-perasaan terabaikan dan tidak didukung, seperti halnya pria berhak menarik diri ke guanya dan tidak berbicara. Bila wanita merasa tidak dimengerti, sulit baginya untuk melepaskan sakit hatinya.

## MENCARI KERINGANAN DENGAN BERBICARA

Bila sedang mengalami ketegangan jiwa, secara naluriah wanita merasa perlu membicarakan perasaan-perasaannya dan segala masalah yang mungkin berkaitan dengan perasaan-perasaan itu. Saat mulai berbicara, ia tidak mengurutkan kepentingan masalah mana pun. Bila ia marah, ia marah mengenai segala sesuatunya, yang besar dan yang kecil. Ia tidak secara langsung berusaha mencari pemecahan-pemecahan terhadap kesulitan-kesulitannya, melainkan mencari kelegaan dengan mengungkapkan dirinya dan ingin dimengerti. Dengan membicarakan kesulitan-kesulitannya secara acak, amarahnya jadi berkurang.



**Wanita yang mengalami ketegangan jiwa tidak secara langsung berusaha mencari pemecahan-pemecahan terhadap kesulitan-kesulitannya, melainkan mencari kelegaan dengan mengungkapkan dirinya dan ingin dimengerti.**



Saat pria mengalami ketegangan jiwa, ia cenderung memusatkan perhatian pada satu persoalan dan melupakan yang lainnya, tapi wanita yang mengalami ketegangan jiwa cenderung meluas dan terbebani dengan berbagai macam persoalan. Dengan membicarakan segala persoalan tanpa memusatkan

perhatian pada pemecahan masalah, wanita merasa lebih baik. Dengan menjajaki perasaan-perasaannya dalam proses ini, ia memperoleh kesadaran yang lebih besar mengenai apa yang sesungguhnya merisaukan hatinya, dan kemudian tiba-tiba ia tidak lagi terbebani.

Untuk merasa lebih enak, kaum wanita membicarakan kesulitan-kesulitan di masa lampau, masa depan, dan kesulitan-kesulitan yang mungkin, bahkan kesulitan-kesulitan yang tidak mempunyai pemecahan. Makin banyak berbicara dan mengadakan penjajakan, makin baik perasaan mereka. Begitulah cara kerja wanita. Mengharapkan cara lainnya berarti menyangkal arti diri si wanita.

Bila seorang wanita kewalahan, ia menemukan keringanan dengan berbicara secara mendetail mengenai segala macam kesulitannya. Lambat-laun, bila merasa didengarkan, ketegangan jiwanya lenyap. Setelah berbicara mengenai salah satu topik, ia akan berhenti sejenak, kemudian melanjutkan ke topik berikutnya. Dengan cara ini, ia terus-menerus memperluas pembicaraan mengenai kesulitan-kesulitan, kerisauan, kekecewaan-kekecewaan, dan frustrasi-frustrasinya. Pokok-pokok ini tak perlu berurutan dan cenderung tidak berkaitan secara logis. Bila ia merasa tidak dimengerti, kesadarannya bahkan akan lebih meluas lagi, dan barangkali ia menjadi marah mengenai lebih banyak persoalan.

Seperti halnya pria yang terkungkung dalam guanya membutuhkan persoalan-persoalan kecil untuk mengalihkan perhatiannya, wanita yang tidak merasa didengarkan perlu berbicara



mengenai masalah-masalah lain yang tidak begitu penting agar merasa lega. Untuk melupakan perasaan-perasaannya sendiri yang menyakitkan, wanita barangkali jadi terlibat secara emosional dalam persoalan-persoalan orang-orang lain. Selain itu, mungkin ia dapat menemukan kelegaan dengan membahas persoalan-persoalan teman-temannya, saudara-saudaranya, dan sahabat-sahabatnya. Entah ia berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya sendiri atau kesulitan-kesulitan orang lain, bicara merupakan reaksi penduduk Venus yang wajar dan sehat terhadap ketegangan jiwa.



**Untuk melupakan perasaan-perasaannya sendiri yang menyakitkan, wanita barangkali jadi terlibat secara emosional dalam persoalan-persoalan orang lain.**



## Reaksi Pria Saat Wanita Perlu Berbicara

Kalau wanita berbicara mengenai kesulitan-kesulitan, kaum pria biasanya menolak. Pria menganggap si wanita membiarkan kesulitan-kesulitannya karena ia menganggap pria itu sebagai pihak yang bertanggung jawab. Semakin banyak kesulitannya, semakin pria itu merasa disalahkan. Pria tidak menyadari bahwa wanita tersebut berbicara untuk merasa lebih enak. Pria tidak tahu bahwa wanita itu akan menghargai bila pria mau mendengarkan.



Penduduk Mars membicarakan kesulitan hanya demi dua alasan: mereka menyalahkan seseorang atau sedang mencari nasihat. Bila seorang wanita sungguh-sungguh marah, pria menganggap wanita itu sedang mempersalahkan si pria. Bila kemarahannya berkurang, pria menganggap wanita tersebut minta nasihat.

Bila pria menganggap wanita itu mencari nasihat, pria pun memulai perannya sebagai pemberes masalah, untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan wanita tadi. Bila pria menganggap wanita itu menyalahkannya, si pria akan menghunus pedangnya untuk melindungi diri dari serangan tersebut. Dalam kedua kasus itu, pria jadi merasa sulit untuk mende-  
ngarkan.

Bila pria itu menawarkan pemecahan terhadap kesulitan-kesulitan si wanita, si wanita akan terus berbicara mengenai lebih banyak persoalan. Setelah menawarkan dua atau tiga pemecahan, pria berharap wanita tersebut merasa lebih baik. Ini lantaran penduduk Mars sendiri merasa lebih enak setelah menemukan pemecahan, asalkan mereka minta diberi pemecahan. Bila wanita itu tetap tidak merasa lebih baik, pria merasa pemecahan-pemecahannya telah ditolak, dan ia merasa tidak dihargai.

Sebaliknya, bila merasa diserang, pria mulai membela dirinya sendiri. Pikirnya bila ia memberi penjelasan, si wanita akan berhenti menyalahkan dirinya. Namun semakin banyak ia membela diri, semakin marah wanita itu. Pria tidak menyadari bahwa bukan penjelasan-penjelasan yang dibutuhkan wanita

itu. Wanita itu ingin si pria memahami perasaan-perasaannya dan membiarkannya berbicara mengenai lebih banyak masalah. Bila pria itu bijaksana dan mau mendengarkan, setelah beberapa saat mengeluh mengenai dirinya, wanita tersebut akan mengubah pokok pembicaraan dan berbicara mengenai masalah-masalah lain juga.

Pria juga jadi sangat kecewa saat wanita membicarakan persoalan-persoalan yang tak dapat diselesaikannya. Misalnya, wanita yang sedang mengalami ketegangan jiwa akan mengeluh:

- "Gajiku tidak memadai di tempat kerja."
- "Bibi Louise semakin parah sakitnya, setiap tahun keadaannya bertambah parah."
- "Rumah kita kurang besar."
- "Musim kemarau ini begitu kering. Kapan akan hujan?"
- "Dana di rekening bank kita hampir habis."

Wanita boleh jadi mengucapkan salah satu komentar di atas sebagai cara mengungkapkan kerisauan, kekecewaan, dan frustrasi-frustrasinya. Barangkali ia tahu, tak ada lagi yang dapat dilakukan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan ini, tapi untuk mencari kelegaan, ia masih perlu berbicara mengenai hal-hal itu. Ia merasa didukung bila si pendengar menyebutkan frustrasi dan kekecewaannya. Tetapi barangkali suaminya menjadi kesal, kecuali jika ia memahami bahwa istrinya perlu membicarakan masalahnya, dan kemudian istrinya akan merasa lebih enak.

Pria juga jadi tak sabar bila wanita berbicara mengenai berbagai masalah secara sangat mendetail. Secara keliru pria menganggap kalau wanita berbicara secara mendetail, semua detail itu perlu baginya untuk mencari pemecahan terhadap kesulitan wanita tersebut. Si pria berusaha menemukan kaitannya dan menjadi tak sabar. Sekali lagi ia tidak menyadari bahwa wanita tersebut bukannya mencari penyelesaian darinya, melainkan mencari perhatian dan pengertiannya.

Selain itu, sulit bagi pria untuk mendengarkan karena secara keliru ia menganggap ada suatu urutan logis, padahal si wanita berpindah-pindah dari satu masalah ke masalah lain secara acak. Setelah si wanita mengutarakan tiga atau empat persoalan, si pria jadi sangat kesal dan bingung karena berusaha menghubungkan persoalan-persoalan ini secara logis.

Alasan lain pria menolak mendengarkan adalah: ia mencari inti pokoknya. Pria tak bisa mulai merumuskan pemecahannya, sampai ia mengetahui hasil akhirnya. Semakin banyak detail yang diberikan si wanita, semakin kesal pria itu mendengarnya. Kekesalan ini bisa berkurang dengan mengingat besarnya manfaat yang diperoleh si wanita dengan membicarakan detail-detail tadi. Bila pria tetap mengingat bahwa membicarakan detail-detail itu menolong wanita tersebut merasa nyaman, pria itu dapat merasa lega. Seperti halnya pria merasa puas jika berhasil menguraikan detail-detail rumit untuk menyelesaikan suatu persoalan, wanita pun merasa puas setelah membicarakan detail-detail kesulitan-kesulitannya.





**Seperti halnya pria merasa puas jika berhasil menguraikan detail-detail rumit untuk menyelesaikan suatu persoalan, wanita pun merasa setelah karena membicarakan detail-detail kesulitan-kesulitannya.**



Untuk memudahkan si pria, wanita dapat lebih dulu memberitahukan hasil akhir cerita tersebut, kemudian baru menyampaikan detail-detailnya. Jangan membuatnya tegang. Kaum wanita biasanya senang menumpuk ketegangan, untuk memberikan lebih banyak perasaan pada cerita itu. Sesama wanita bisa menghargai penumpukan ini, tapi pria dengan mudah menjadi kesal. Bila sampai titik tertentu pria tak dapat memahami wanita, sejauh titik itu pula si pria akan menolak saat si wanita berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya. Setelah belajar lebih banyak mengenai bagaimana memuaskan seorang wanita dan memberinya dukungan emosional, pria akan mendapati bahwa mendengarkan itu tidaklah terlalu sulit. Yang lebih penting, bila si wanita dapat mengingatkan si pria bahwa ia ingin berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya, dan bahwa pria itu tak usah memberikan penyelesaian, si pria akan lega dan bisa mendengarkan.



## **BAGAIMANA ORANG MARS BERDAMAI DENGAN ORANG VENUS**

Penduduk Mars dan Venus hidup bersama dalam damai karena mereka sanggup menghargai perbedaan-perbedaan mereka. Orang Mars belajar untuk menghargai bahwa orang Venus perlu berbicara untuk merasa lebih baik. Meski tak banyak yang bisa diungkapkan, pria belajar bahwa dengan mendengarkan ia dapat sangat mendukung. Orang Venus belajar menghormati bahwa orang Mars perlu mengurung diri untuk menghadapi ketegangan jiwa. Gua tidak lagi merupakan teka-teki besar atau menimbulkan kecemasan.

### **Apa yang Dipelajari Penduduk Mars**

Penduduk Mars menyadari bahwa sikap menyerang, menyalahkan, atau mengecam yang diperlihatkan orang-orang Venus, hanyalah untuk sementara; segera orang-orang Venus akan merasa lebih baik dan menjadi penuh penghargaan dan penerimaan. Dengan belajar mendengarkan, penduduk Mars menemukan sejauh mana manfaat berbicara mengenai kesulitan-kesulitan bagi orang-orang Venus.

Orang-orang Mars menjadi tenang setelah akhirnya memahami bahwa kebutuhan seorang Venus untuk berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya bukanlah karena pria gagal menyenangkan wanita. Selain itu, pria mengetahui bahwa sekali seorang Venus merasa didengarkan, ia berhenti berkutat de-

ngan kesulitan-kesulitannya dan menjadi sangat positif. Dengan kesadaran ini, orang Mars sanggup mendengarkan tanpa merasa bertanggung jawab untuk memecahkan semua kesulitan orang Venus itu.

Banyak pria dan bahkan wanita sangat berprasangka buruk mengenai kebutuhan untuk membicarakan kesulitan, sebab mereka tidak tahu betapa menyembuhkannya tindakan itu. Mereka belum pernah menyaksikan bagaimana seorang wanita yang merasa didengarkan tiba-tiba berubah, merasa lebih baik, dan bisa mempertahankan sikap yang positif. Umumnya mereka pernah menyaksikan bagaimana seorang wanita (barangkali ibu mereka), yang tidak merasa didengarkan, terus-menerus berkutat dengan persoalan-persoalannya. Hal ini terjadi pada wanita bila mereka tidak merasa dicintai atau didengarkan dalam waktu lama. Tapi masalah sesungguhnya adalah wanita itu merasa tidak dicintai, bukan karena ia membicarakan kesulitan-kesulitannya.

Setelah penduduk Mars belajar mendengarkan, mereka memperoleh penemuan menakjubkan. Mereka mulai menyadari bahwa mendengarkan penduduk Venus membicarakan kesulitan-kesulitan dapat menolong mereka keluar dari gua-gua, seperti halnya tindakan menonton televisi atau membaca surat kabar.

Demikian juga, sewaktu pria belajar mendengarkan tanpa merasa disalahkan atau bertanggung jawab, tindakan mendengarkan itu jauh lebih mudah. Bila seorang pria sudah terampil mendengarkan, ia menyadari bahwa mendengarkan bisa

merupakan cara ampuh untuk melupakan masalah masalahnya hari itu, sekaligus bisa memberikan kepuasan bagi pasangannya. Tapi bila pria itu sedang mengalami ketegangan jiwa, mungkin ia perlu masuk ke guanya dan kemudian muncul lagi perlahan-lahan setelah perhatiannya teralihkan, misalnya oleh berita-berita atau pertandingan olahraga.

### **Apa yang Dipelajari Penduduk Venus**

Penduduk Venus juga menemukan kedamaian setelah memahami bahwa saat penduduk Mars masuk ke guanya, itu bukan berarti cintanya berkurang. Mereka belajar untuk lebih menerima pada saat-saat ini, karena ia sedang mengalami banyak tekanan.

Penduduk Venus tidak sakit hati saat orang-orang Mars mudah terganggu perhatiannya. Bila seorang Venus berbicara dan seorang Mars terpecah perhatiannya, orang Venus dengan sangat sopan akan berhenti bicara, berdiri di situ, menunggu sampai orang Mars memperhatikannya. Kemudian orang Venus itu akan mulai berbicara lagi. Orang Venus mengerti bahwa kadang-kadang sulit bagi orang Mars untuk memberikan perhatian sepenuhnya. Orang-orang Venus menemukan bahwa meminta perhatian orang Mars dengan cara santai dan penuh penerimaan akan membuat orang-orang Mars itu mengarahkan kembali perhatian mereka dengan senang hati.

Saat penduduk Mars sepenuhnya terkungkung perhatiannya dan bersembunyi di gua-gua mereka, orang-orang Venus



juga tidak menganggap hal itu sebagai serangan pribadi. Mereka belajar bahwa ini bukan saatnya mengadakan pembicaraan akrab, melainkan saat untuk membicarakan kesulitan-kesulitan dengan para sahabat, atau bersenang-senang dan pergi berbelanja. Dengan cara itu, orang-orang Mars merasa dicintai dan diterima, dan orang-orang Venus menemukan bahwa orang-orang Mars akan lebih cepat keluar dari gua-gua mereka.

## Bab 4

# BAGAIMANA MEMOTIVASI LAWAN JENIS

**B**erabad-abad sebelum penduduk Mars dan Venus berkumpul bersama, mereka sangat bahagia hidup di dunia masing-masing. Kemudian, pada suatu hari, segalanya berubah. Penduduk Mars dan Venus di planet masing-masing tiba-tiba menjadi murung. Tapi justru kemurungan inilah yang akhirnya mendorong mereka untuk berkumpul bersama.

Dengan memahami rahasia-rahasia perubahan mereka, kita jadi menyadari bahwa pria dan wanita termotivasi dengan cara-cara yang berbeda. Kesadaran baru ini akan membantu Anda dalam memberikan dukungan kepada pasangan Anda, maupun dalam memperoleh dukungan yang Anda butuhkan pada saat-saat berat dan sulit. Marilah kita menengok ke masa lalu dan berpura-pura menyaksikan apa yang terjadi.

Kala penduduk Mars mengalami kemurungan, semua penghuni planet meninggalkan kota-kota besar dan masuk ke gua-gua untuk jangka waktu lama. Mereka terkurung dan tak

dapat keluar, sampai pada suatu hari seorang penduduk Mars tiba-tiba melihat penduduk Venus yang cantik-cantik melalui teleskopnya. Dengan cepat ia meminjamkan teleskopnya pada yang lain. Melihat makhluk-makhluk indah ini, semangat penduduk Mars bangkit kembali, dan secara ajaib kemurungan mereka lenyap. *Tiba-tiba mereka merasa dibutuhkan.* Mereka pun keluar dari gua-gua dan mulai membangun armada kapal ruang angkasa untuk terbang ke Venus.

Kala penduduk Venus mengalami kemurungan, agar merasa lebih enak, mereka membentuk lingkaran-lingkaran dan mulai berbicara satu sama lain mengenai masalah-masalah mereka. Tapi ini tak dapat mengurangi kemurungan itu. Mereka tetap saja murung untuk waktu lama. Akhirnya, lewat intuisi, mereka memperoleh penglihatan. Makhluk-makhluk kuat dan ajaib (orang-orang Mars) akan mengarungi ruang angkasa untuk mencintai, melayani, dan mendukung mereka. *Tiba-tiba mereka merasa dicintai.* Sewaktu berbagi cerita tentang penglihatan ini, kemurungan mereka lenyap, dan dengan gembira mereka mempersiapkan kedatangan orang-orang Mars itu.



**Kaum pria jadi termotivasi dan bersemangat  
kala mereka merasa dibutuhkan....**



**Kaum wanita jadi termotivasi dan bersemangat  
kala mereka merasa dicintai.**



Rahasia-rahasia memberi semangat ini masih berlaku. Kaum pria jadi termotivasi dan bersemangat *kala mereka merasa dibutuhkan*. Apabila seorang pria tidak merasa dibutuhkan dalam suatu hubungan, lambat-laun ia menjadi pasif dan kurang gairah; hari demi hari makin sedikit yang diberikannya dalam hubungan tersebut. Sebaliknya, bila ia dipercaya untuk melakukan yang terbaik demi memenuhi kebutuhan-kebutuhan si wanita dan usaha-usahnya dihargai, pria itu jadi bersemangat dan bisa memberi lebih banyak.

Sebagaimana halnya penduduk Venus, kaum wanita merasa termotivasi dan bersemangat *bila mereka merasa dicintai*. Jika seorang wanita tidak merasa dicintai dalam suatu hubungan, lambat-laun ia merasa bertanggung jawab secara terpaksa dan kelelahan karena memberi terlampau banyak. Sebaliknya, apabila ia merasa dicintai dan dihormati, ia akan puas dan bisa memberi lebih banyak.

## **BILA PRIA MENCINTAI WANITA**

Pria yang sedang jatuh cinta pada wanita sama halnya dengan saat penduduk Mars pertama kali menemukan orang-orang Venus. Karena terkungkung di dalam guanya dan tak dapat menemukan sumber kemurungannya, pria itu menjelajahi langit lewat teleskopnya. Bagai disengat halilintar, dalam sekejap hidupnya berubah untuk selamanya. Melalui teleskopnya, ia melihat pemandangan yang dilukiskannya sebagai keindahan dan keanggunan menakjubkan.

Ia telah menemukan orang-orang Venus. Tubuhnya terbakar nyala api. Sewaktu mengamati penduduk Venus, untuk pertama kali dalam hidupnya ia mulai memperhatikan orang lain selain dirinya sendiri. Dari sekilas pandang, hidupnya mempunyai makna baru. Kemurungannya lenyap.

Penduduk Mars mempunyai falsafah menang atau kalah—saya ingin menang, dan saya tak peduli Anda kalah. Selama masing-masing penduduk Mars mengurus dirinya sendiri, rumus ini dapat diterapkan dengan baik. Rumus itu telah berlaku selama berabad-abad, tapi sekarang perlu diubah. Memberi, terutama kepada diri sendiri, tidak lagi terasa memuaskan. Jatuh cinta membuat mereka ingin orang-orang Venus menang sebagaimana diri mereka sendiri.

Dalam kebanyakan olahraga sekarang ini, kita dapat menyaksikan pengaruh aturan permainan penduduk Mars. Misalnya, dalam tenis saya bukan saja ingin menang, tapi juga mencoba membuat teman saya kalah dengan mempersulitnya mengembalikan pukulan-pukulan saya. Saya suka menang, sekalipun teman saya kalah.

Kebanyakan sikap orang Mars ini dapat kita lihat dalam kehidupan, tapi sikap menang atau kalah ini jadi berbahaya dalam hubungan-hubungan dewasa kita. Kalau saya berusaha memuaskan kebutuhan-kebutuhan saya sendiri dengan mengorbankan pasangan saya, kami pasti akan mengalami ketidakbahagiaan, kebencian, dan perselisihan. Rahasia menjalin hubungan yang sukses adalah kedua orang dalam pasangan harus sama-sama menang.

## Perbedaan-Perbedaan Itu Menarik

Setelah penduduk Mars pertama jatuh cinta, ia mulai membuat teleskop bagi sesama penduduk Mars lainnya. Dengan sangat cepat mereka semua bebas dari kemurungan. Mereka pun mulai merasakan cinta bagi penduduk-penduduk Venus. Mereka mulai menaruh perhatian kepada orang-orang Venus, seperti halnya terhadap diri mereka sendiri.

Orang-orang Venus yang cantik dan aneh itu merupakan daya tarik penuh rahasia bagi penduduk Mars. Perbedaan-perbedaan mereka sangat menarik penduduk Mars. Penduduk Mars keras, sedangkan penduduk Venus lembut. Penduduk Mars runcing, penduduk Venus bulat. Orang-orang Mars dingin, penduduk Venus hangat. Secara ajaib dan sempurna, perbedaan-perbedaan ini tampaknya saling melengkapi.

Lewat bahasa isyarat, orang-orang Venus menyampaikan dengan jelas dan keras: "Kami membutuhkan engkau. Kekuatan dan kegagahanmu dapat memberikan kepuasan besar bagi kami, memenuhi kekosongan mendalam pada diri kami. Bersama-sama kita dapat hidup sangat bahagia." Undangan ini mendorong dan memberi semangat kepada orang-orang Mars.

Banyak wanita secara naluriah mengetahui bagaimana menyampaikan pesan ini. Pada permulaan suatu hubungan, si wanita memberikan tatapan singkat pada si pria yang mengatakan: kaulah yang dapat membuatku bahagia. Dengan cara halus ini, ia memulai hubungan mereka. Tatapan ini mendorong si pria untuk maju lebih dekat. Pandangan terse-



but memberi daya pada pria untuk mengatasi ketakutan-ketakutannya dalam menjalin hubungan. Sayangnya, setelah hubungan terjalin dan kesulitan-kesulitan mulai muncul, si wanita tidak tahu betapa masih pentingnya pesan itu bagi pria, dan ia lupa menyampaikannya.

Penduduk Mars sangat termotivasi oleh kemungkinan membuat perbedaan di Venus. Bangsa Mars bergerak menuju suatu evolusi tingkat baru. Mereka tidak lagi puas dengan sekedar membuktikan diri serta mengembangkan kemampuan mereka sendiri. Mereka ingin menggunakan kemampuan serta keterampilan mereka untuk melayani orang-orang lain, terutama orang-orang Venus. Mereka mulai mengembangkan falsafah baru, falsafah sama-sama menang. Mereka menginginkan dunia di mana setiap orang mencintai diri sendiri serta mencintai orang-orang lain.

## **Cinta Memotivasi Orang-Orang Mars**

Penduduk Mars mulai membangun armada serta kapal ruang angkasa untuk membawa mereka mengarungi langit, menuju Venus. Belum pernah mereka merasa begitu bergairah. Setelah melihat sekilas penduduk Venus, untuk pertama kali dalam sejarah, tumbuh perasaan tidak mementingkan diri sendiri.

Begitu pula halnya bila seorang pria jatuh cinta. Ia termotivasi untuk menjadi yang terbaik agar dapat melayani orang-orang lain. Kala hatinya terbuka, ia merasa begitu percaya

diri, sehingga mampu membuat perubahan-perubahan. Kalau diberi peluang untuk membuktikan kemampuannya, ia dapat menampilkan dirinya yang terbaik. Tapi bila merasa tidak dapat berhasil, ia akan mundur kembali ke cara-cara lamanya yang egois.

Saat pria jatuh cinta, ia mulai menaruh perhatian terhadap orang lain, sama seperti terhadap dirinya sendiri. Tiba-tiba ia dilepaskan dari rantai-rantai pengikat untuk bermotivasi hanya bagi dirinya sendiri. Ia jadi bebas memberi kepada orang lain, bukan untuk keuntungan pribadi, melainkan karena cinta. Kepuasan pasangannya menjadi kepuasannya sendiri. Ia dapat dengan mudah menanggung kesulitan apa pun untuk membuat pasangannya bahagia, sebab kebahagiaan pasangannya membuat si pria bahagia pula. Perjuangannya menjadi lebih mudah. Semangatnya terpompa untuk tujuan yang lebih mulia.



**Kalau diberi peluang untuk membuktikan kemampuannya, pria dapat menampilkan dirinya yang terbaik. Tapi bila merasa tidak dapat berhasil, ia akan mundur kembali ke cara-cara lamanya yang egois.**



Semasa muda, ia dapat puas hanya dengan melayani dirinya sendiri, tapi setelah dewasa, pemuasan diri tidak lagi men-

cukupi. Untuk mendapat kepuasan, ia harus mulai menghayati hidup yang dimotivasi oleh cinta. Dorongan untuk memberi secara bebas dan tanpa pamrih akan membebaskannya dari kelembaman pemuasan diri yang kosong akan cinta terhadap orang-orang lain. Meskipun masih perlu menerima cinta, kebutuhan terbesarnya adalah memberikan cinta.

Kebanyakan pria bukan saja ingin memberikan cinta, melainkan sangat ingin merasakannya. Sulitnya, mereka tidak tahu apa yang tidak ada pada diri mereka. Mereka jarang melihat ayah mereka berhasil memuaskan ibu melalui tindakan memberi. Akibatnya mereka tidak tahu bahwa sumber kepuasan bagi pria dapat diperoleh dari tindakan memberi. Saat hubungan-hubungan yang dijalani nya gagal, ia menjadi murung dan terkurung di dalam guanya. Ia berhenti mencintai dan tidak tahu mengapa ia begitu murung.

Pada saat-saat demikian, ia menarik diri dari hubungan-hubungan atau keakraban dan tetap mengurung diri di guanya. Ia bertanya-tanya apa tujuan semuanya ini, dan mengapa ia harus merisaukannya. Ia tidak tahu bahwa ia berhenti mencintai karena ia tidak merasa dibutuhkan. Ia tidak menyadari bahwa bila ada seseorang yang membutuhkan dirinya, ia dapat melepaskan kemurungannya dan bersemangat lagi.

Bila pria merasa dirinya tidak membuat perbedaan positif dalam kehidupan seseorang lain, sulit baginya untuk terus mempertahankan hidupnya dan hubungan-hubungannya. Sulit baginya untuk merasa termotivasi bila dirinya tidak dibutuhkan. Agar jadi bergairah lagi, ia harus merasa dihargai,



dipercaya, dan diterima. Tidak dibutuhkan berarti kematian perlahan-lahan bagi pria.



**Tidak dibutuhkan berarti kematian  
perlahan-lahan bagi pria.**



## BILA WANITA MENCINTAI PRIA

Wanita yang sedang jatuh cinta pada pria sama halnya dengan saat penduduk Venus yang pertama yakin bahwa orang-orang Mars itu akan datang. Ia memimpikan sebuah armada kapal ruang angkasa akan mendarat dari langit dan orang-orang Mars yang kuat serta penuh kasih sayang akan muncul. Makhluk-makhluk ini tidak membutuhkan pelayanan, sebaliknya malah ingin memelihara dan merawat orang-orang Venus.

Orang-orang Mars ini penuh dedikasi dan diilhami oleh keindahan serta kebudayaan penduduk Venus. Penduduk Mars mengakui bahwa kekuatan dan keahlian mereka tidak ada artinya tanpa seseorang untuk dilayani. Makhluk-makhluk gagah dan mengagumkan ini telah menemukan kelegaan dan inspirasi dalam janji untuk melayani, menyenangkan, dan memuaskan penduduk Venus. Betapa ajaibnya!

Penduduk Venus lain mempunyai impian serupa dan segera keluar dari kemurungan-kemurungan mereka. Perubahan ini terjadi karena mereka yakin bantuan akan segera datang, sebab

orang-orang Mars akan tiba. Penduduk Venus mengalami kemurungan karena mereka merasa terkucil dan sendirian. Agar dapat keluar dari kemurungan, mereka perlu merasa bahwa bantuan yang penuh kasih sedang dalam perjalanan.

Kebanyakan pria tidak begitu menyadari, betapa penting bagi wanita untuk merasakan dukungan orang yang mencintainya. Wanita bahagia bila yakin kebutuhan-kebutuhannya akan dipenuhi. Yang paling dibutuhkan wanita yang sedang marah, kalut, bingung, kelelahan, atau putus asa adalah kesetiakawanan. Wanita perlu merasa dirinya tidak sendirian. Ia perlu merasa dicintai dan dihargai.

Simpati, pengertian, penegasan, dan rasa sepenanggungan sangat menolong wanita untuk lebih mudah menerima dan menghargai dukungan pria. Kaum pria tidak menyadari hal ini, sebab naluri-naluri Mars mereka mengatakan bahwa lebih baik sendirian bila sedang kecewa. Apabila si wanita sedang kecewa, terdorong oleh rasa hormat, si pria akan membiarkan wanita itu sendirian. Kalaupun ia mendampingi si wanita, ia akan memperburuk keadaan dengan berusaha memecahkan kesulitan-kesulitan wanita itu. Secara naluriah pria tidak menyadari betapa penting berdekatan, keakraban, dan berbagi rasa bagi wanita. Yang paling dibutuhkan si wanita adalah orang yang bisa mendengarkannya.

Dengan berbagi perasaan, wanita mulai ingat bahwa dirinya layak dicintai dan kebutuhan-kebutuhannya akan dipenuhi. Keraguan dan kecurigaannya akan mencair. Kecenderungannya untuk bertindak secara terpaksa mereda sewaktu ia ingat



bahwa ia layak dicintai—ia tak usah mengejarnya; ia dapat santai, memberi sedikit, dan menerima lebih banyak. Ia layak memperolehnya.



**Kecenderungan wanita untuk bertindak secara terpaksa mereda sewaktu ia ingat bahwa ia layak dicintai—ia tak usah mengejarnya; ia dapat santai, memberi sedikit, dan menerima lebih banyak. Ia layak memperolehnya.**



## Terlalu Banyak Memberi Terasa Melelahkan

Untuk mengatasi kemurungan mereka, penduduk Venus sibuk berbagi perasaan dan membicarakan mengenai kesulitan-kesulitan mereka. Sewaktu berbicara, mereka menemukan penyebab kemurungan tersebut. Mereka bosan memberi terlampau banyak sepanjang waktu. Mereka enggan terus-menerus merasa bertanggung jawab satu sama lain. Mereka ingin beristirahat dan diperhatikan sejenak. Mereka bosan berbagi segala sesuatu dengan orang-orang lain. Mereka ingin diistimewakan dan memiliki hal-hal untuk diri sendiri. Mereka tidak lagi puas menjadi martir-martir dan hidup demi orang-orang lain.

Di Venus, mereka hidup dengan falsafah kalah/menang—  
"Aku mengalah agar kau bisa menang." Selama setiap orang



berkorban demi orang-orang lain, semua orang kecukupan. Tapi setelah melakukan hal ini selama berabad-abad, penduduk Venus bosan untuk senantiasa saling memedulikan dan berbagi segala sesuatu. Mereka pun telah siap untuk falsafah sama-sama menang.

Banyak wanita sekarang ini juga telah bosan memberi terus. Mereka menghendaki waktu istirahat. Waktu untuk menjajaki diri sendiri. Waktu untuk mengurus diri sendiri terlebih dahulu. Mereka menginginkan seseorang untuk memberikan dukungan emosional, seseorang yang tidak harus mereka urus. Orang-orang Mars cocok sekali dengan hal ini.

Pada tahap ini, penduduk Mars sedang belajar untuk memberi, sementara penduduk Venus sudah siap belajar tentang bagaimana menerima. Setelah berabad-abad, penduduk Venus dan Mars mencapai suatu tahap penting dalam evolusi mereka. Penduduk Venus perlu belajar cara menerima, sementara penduduk Mars harus belajar cara memberi.

Perubahan yang sama ini lazimnya berlangsung pada kaum pria dan wanita sewaktu mereka dewasa. Pada masa-masa mudanya, wanita jauh lebih bersedia untuk berkorban dan membentuk dirinya menurut kebutuhan-kebutuhan pasangannya. Pada masa muda, pria jauh lebih memikirkan dirinya sendiri dan tidak menyadari kebutuhan-kebutuhan orang-orang lain. Semakin dewasa, wanita menyadari bahwa ia mungkin telah mengorbankan dirinya sendiri untuk dapat menyenangkan pasangannya. Sewaktu seorang pria menjadi dewasa, ia menyadari bagaimana ia dapat melayani dan menghormati orang-orang lain dengan lebih baik.

Pria yang telah matang juga belajar bahwa mungkin ia telah mengorbankan dirinya sendiri, tapi perubahan utamanya adalah menjadi lebih sadar mengenai bagaimana ia dapat berhasil dalam memberi. Wanita yang telah matang juga mempelajari strategi-strategi baru untuk memberi, tapi perubahan utamanya kemungkinan besar adalah belajar menetapkan batas-batas agar ia menerima apa yang di kehendaknya.

## **Berhenti Menyalahkan**

Saat seorang wanita menyadari bahwa ia terlampau banyak memberi, ia cenderung menyalahkan pasangannya atas ketidakbahagiaannya. Ia merasa tidak adil karena memberi lebih banyak daripada yang diterimanya.

Meski belum pernah menerima apa yang layak diterimanya, untuk memperbaiki hubungan-hubungannya, wanita harus menyadari bagaimana andilnya pada masalah tersebut. Wanita yang memberi terlampau banyak seharusnya tidak menyalahkan pasangannya. Demikian pula pria yang memberi lebih sedikit tidak boleh menyalahkan pasangannya yang dianggapnya menunjukkan sikap negatif atau tidak reseptif. Dalam kedua kasus itu, menyalahkan tidak akan ada manfaatnya.

Pengertian, kepercayaan, kasih sayang, penerimaan, dan dukungan merupakan pemecahannya, bukan menyalahkan pasangan kita. Bila situasi ini muncul, daripada menyalahkan pasangannya yang marah, pria dapat menunjukkan simpati

dan menawarkan dukungannya meski wanita tidak memintanya, mendengarkan keluhannya meskipun mula-mula hal itu kedengaran seperti menyalahkan, dan menolong si wanita untuk percaya dan terbuka kepadanya dengan melakukan hal-hal kecil baginya, untuk memperlihatkan bahwa ia mencintainya.

Daripada menyalahkan seorang pria karena kurang memberi, wanita dapat menerima dan mengampuni kekurangan-kekurangan pasangannya, terutama ketika pasangannya mengecewakannya. Wanita seharusnya percaya bahwa si pria sebenarnya ingin memberi lebih banyak, meski ia tidak menawarkan dukungannya, dan pria ini mesti didorong untuk memberi lebih banyak dengan menghargai apa yang sudah diberikannya dan dengan terus memintanya memberikan dukungan.

## **MENENTUKAN DAN MENGHARGAI BATAS-BATAS**

Tetapi yang paling penting, wanita perlu memahami batas-batas tentang apa yang dapat diberikannya tanpa merasa kesal pada pasangannya. Daripada mengharapkan pasangannya menyamakan perolehannya, si wanita harus menjaganya tetap sama dengan mengatur berapa banyak yang disumbangkannya.

Marilah kita tinjau sebuah contoh. Wandi berusia 39 tahun dan istrinya, Reni, berusia 41 tahun ketika mereka datang



minta bimbingan. Reni ingin bercerai. Ia mengeluh telah memberi lebih banyak daripada suaminya selama 12 tahun, dan ia tidak tahan lagi. Reni menyalahkan Wandi karena tidak bersemangat, egois, suka menguasai, dan tidak romantis. Reni berkata tak ada lagi yang dapat diberikannya dan ia ingin berpisah. Wandi meyakinkan Reni untuk datang ke terapi ini, tapi Reni ragu-ragu. Dalam periode enam bulan, mereka sanggup menjalani tiga langkah guna menyembuhkan hubungan itu. Sekarang mereka tetap menikah dan berbahagia dengan ketiga anaknya.

### **Langkah 1: Motivasi**

Saya menjelaskan pada Wandi bahwa istrinya mengalami kekesalan hati yang menumpuk selama 12 tahun. Jika ingin menyelamatkan pernikahannya, Wandi harus banyak mendengarkan istrinya agar ia terdorong untuk menyelamatkan pernikahan mereka. Selama enam pertemuan bersama yang pertama, saya mendorong Reni untuk membagi perasaannya dan menolong Wandi dengan sabar agar memahami perasaan-perasaan negatif istrinya. Ini merupakan bagian terberat dalam proses penyembuhan mereka. Sewaktu Wandi mulai sungguh-sungguh mendengarkan penderitaan dan kebutuhan-kebutuhan istrinya yang tidak terpuaskan, ia jadi semakin terdorong dan yakin bahwa ia dapat melakukan perubahan-perubahan yang perlu untuk membina hubungan yang penuh cinta.

Sebelum dapat terdorong untuk menyelamatkan hubungan mereka, Reni perlu didengarkan dan perlu merasa bahwa Wandi mengiyakan perasaan-perasaannya: ini merupakan langkah pertama. Setelah Reni merasa dipahami, mereka sanggup melangkah ke tahap berikut.

## **Langkah 2: Tanggung Jawab**

Langkah kedua adalah memikul tanggung jawab. Wandi harus memikul tanggung jawab karena tidak mendukung istrinya, sementara Reni harus memikul tanggung jawab karena tidak menetapkan batas-batas. Wandi minta maaf karena sikap-sikapnya yang menyakitkan hati istrinya. Reni menyadari bahwa seperti halnya suaminya telah melanggar batas-batas dengan memperlakukannya secara kurang hormat (seperti berteriak, menggerutu, menolak permintaan-permintaan, dan mengabaikan perasaan-perasaannya), Reni tidak menentukan batas-batasnya. Meskipun tidak harus minta maaf, Reni mengakui bahwa ia juga bertanggung jawab atas kesulitan-kesulitan mereka.

Setelah lambat-laun menyadari bahwa ketidakmampuannya menerapkan batas-batas dan kecenderungannya untuk lebih banyak memberi juga merupakan faktor penyebab kesulitan mereka, Reni jadi lebih sanggup memaafkan. Memikul tanggung jawab atas kesulitannya merupakan hal penting untuk melepaskan kebenciannya. Dengan cara ini, mereka berdua terdorong untuk mempelajari cara-cara saling mendukung yang baru, dengan cara menghormati batas-batas.

### Langkah 3: Latihan

Wandi, terutama perlu mempelajari bagaimana menghormati batas-batas istrinya, sementara Reni perlu mempelajari bagaimana menentukan batas-batas itu. Mereka berdua perlu belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan sejujurnya secara hormat. Dalam langkah ketiga ini, mereka sepakat untuk mempraktikkan cara menerapkan dan menghormati batas-batas, dengan mengetahui bahwa sesekali mereka akan melakukan kekeliruan. Sanggup membuat kekeliruan-kekeliruan memberi mereka semacam jaring pengaman sewaktu mereka berdua latihan. Ada beberapa contoh apa yang mereka pelajari dan praktikkan:

- Reni berlatih mengatakan, "Aku tak suka cara bicaramu. Berhentilah berteriak-teriak, atau aku akan meninggalkan ruangan ini." Setelah meninggalkan ruangan beberapa saat, ia tak perlu melakukannya lagi.
- Ketika Wandu mengajukan permintaan-permintaan yang bisa membuat istrinya kesal, Reni berlatih mengatakan, "Tidak, aku perlu istirahat" atau "Tidak, aku terlampau sibuk hari ini." Ia menemukan bahwa Wandu jadi lebih banyak menaruh perhatian kepadanya, karena Wandu memahami betapa sibuk atau betapa lelahnya Reni.
- Reni mengatakan pada Wandu bahwa ia ingin pergi berlibur. Saat Wandu mengatakan bahwa ia terlampau sibuk, Reni berkata ia akan pergi sendiri. Tiba-tiba Wandu mengubah jadwalnya dan ingin pergi.



- Saat mereka berbicara dan Wandi menyela, Reni berlatih mengatakan, "Aku belum selesai, coba dengarkan aku dulu." Tiba-tiba Wandi mulai lebih banyak mendengar dan berkurang menyelanya.
- Tugas Reni yang paling sulit adalah berlatih meminta apa yang dikehendakinya. Ia berkata pada saya, "Kenapa saya harus meminta, padahal saya telah berbuat banyak baginya?" Saya menjelaskan bahwa membuat Wandi bertanggung jawab untuk mengetahui kebutuhan-kebutuhannya bukan hanya tidak realistis, melainkan juga merupakan bagian terbesar masalahnya. Reni perlu bertanggung jawab untuk membuat kebutuhan-kebutuhannya dipenuhi.
- Tantangan paling sulit bagi Wandi adalah menghormati perubahan-perubahan Reni dan tidak mengharapkannya menjadi pasangan penurut yang dulu dinikahnya. Wandi menyadari, sulit bagi Reni untuk menentukan batas-batas, seperti halnya Wandi sendiri sulit menyesuaikan diri dengan batas-batas itu. Wandi memahami bahwa mereka akan menjadi lebih santun setelah banyak berlatih.

Saat dihadapkan pada batas-batas, pria terdorong untuk memberi lebih banyak. Dengan menghormati batas-batas, secara otomatis ia terdorong untuk mempertanyakan efektivitas pola-pola tingkah lakunya dan untuk mulai membuat perubahan-perubahan. Saat wanita menyadari bahwa untuk dapat menerima ia perlu menentukan batas-batas, secara otomatis ia mulai mengampuni pasangannya dan menjelajahi

cara-cara baru untuk meminta dan menerima dukungan. Setelah menentukan batas-batas, lambat-laun wanita belajar santai dan menerima lebih banyak.

## **BELAJAR MENERIMA**

Menentukan batas-batas dan menerima merupakan hal yang sangat menakutkan bagi wanita. Biasanya ia takut merasa terlalu membutuhkan dan kemudian ditolak, dihakimi, atau ditinggalkan. Ketiga hal itu amat menyakitkan, sebab jauh di alam bawah sadarnya ia mempunyai keyakinan keliru bahwa ia tidak layak menerima lebih banyak. Keyakinan ini terbentuk dan diperkuat pada masa kanak-kanak, setiap kali ia terpaksa menekan perasaan-perasaannya, kebutuhan-kebutuhannya, atau harapan-harapannya.

Wanita terutama sangat peka terhadap keyakinan keliru dan negatif bahwa ia tak layak dicintai. Bila semasa kecil ia menyaksikan pelecehan atau langsung dilecehkan, ia jadi lebih peka terhadap perasaan tidak layak dicintai; lebih sulit baginya untuk menentukan harga dirinya. Perasaan tidak layak yang tersembunyi di bawah sadar ini menimbulkan rasa takut memerlukan orang-orang lain. Sebagian dirinya membayangkan ia tidak akan memperoleh dukungan.

Karena khawatir tidak akan memperoleh dukungan, secara tak sadar ia mengesampingkan dukungan yang dibutuhkan-nya. Bila seorang pria merasa si wanita tidak memercayainya untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, pria itu akan

langsung merasa ditolak dan kehilangan minat. Keputusan dan kecurigaan wanita mengubah kebutuhan-kebutuhannya yang sah menjadi ungkapan-ungkapan putus asa atas kebutuhannya dan memberi kesan bahwa wanita itu tidak memercayai si pria akan mendukungnya. Anehnya, kaum pria terutama terdorong kalau dibutuhkan, tapi kehilangan minat melihat kesengsaraan.

Pada saat-saat demikian, wanita secara keliru menganggap bahwa memiliki kebutuhan-kebutuhan jadi mematikan semangat pria, padahal sebenarnya keputusan, tiadanya harapan, dan kecurigaan wanita itulah yang telah menghilangkan minat tersebut. Tanpa mengakui bahwa kaum pria perlu dipercaya, akan sulit dan membingungkan bagi kaum wanita untuk memahami perbedaan antara membutuhkan dan menderita karena dia.

"Membutuhkan" berarti keluar secara terbuka dan meminta dukungan dari pria dengan cara penuh kepercayaan, cara yang menganggap bahwa pria itu akan berusaha sebaik-baiknya. Hal ini membuat pria bersemangat. Namun "kesengsaraan" adalah amat sangat membutuhkan dukungan karena Anda tidak yakin akan memperolehnya. Hal itu membuat pria menjauh; mereka jadi merasa ditolak dan tidak dihargai.

Bagi kaum wanita, membutuhkan orang-orang lain bukan saja membingungkan; dikecewakan atau ditinggalkan juga terasa sangat menyakitkan, sekalipun dengan cara-cara yang paling sepele. Tidak mudah baginya untuk bergantung kepada orang-orang lain dan kemudian diabaikan, dilupakan,



atau disingkirkan. Membutuhkan orang lain membuat kedudukannya rawan. Diabaikan atau dikecewakan akan terasa lebih menyakitkan, sebab hal itu memperkuat keyakinannya yang keliru bahwa ia tak berarti.

### **Bagaimana Penduduk Venus Belajar Merasa Berarti**

Selama berabad-abad penduduk Venus mengimbangi ketakutan mendasar karena perasaan tidak layak ini dengan menunjukkan sikap penuh perhatian dan tanggap terhadap kebutuhan-kebutuhan orang lain. Mereka memberi dan memberi, tapi jauh di dalam lubuk hati, mereka merasa tak layak menerima. Mereka berharap dengan memberi mereka akan jadi lebih berharga. Setelah berabad-abad memberi, akhirnya mereka menyadari bahwa mereka layak menerima cinta dan dukungan. Kemudian mereka menoleh ke belakang dan menyadari bahwa mereka senantiasa layak mendapat dukungan.

Proses memberikepada orang-orang lain ini mempersiapkan mereka untuk menerima kebijaksanaan menyangkut harga diri. Dengan memberi kepada orang lain, mereka akhirnya melihat bahwa orang-orang ini benar-benar layak menerima; dengan demikian, mereka menyadari bahwa setiap orang layak dicintai. Pada akhirnya, mereka melihat bahwa mereka pun layak menerima.

Di bumi ini, manakala seorang anak kecil menyaksikan ibunya menerima cinta, secara otomatis ia merasa dirinya ber-

arti. Dengan mudah ia mampu mengatasi keterpaksaan orang Venus untuk memberi terlampau banyak. Ia tak perlu mengatasi rasa takut menerima, sebab ia mengidentifikasikan diri begitu dekat dengan ibunya. Apabila ibunya telah mempelajari kebijaksanaan ini, anak itu secara otomatis mempelajarinya melalui pengamatan dan perasaan ibunya. Apabila ibunya terbuka untuk menerima, anak itu akan belajar bagaimana menerima.

Tetapi penduduk Venus tidak mempunyai model-model peran, jadi makan waktu ribuan tahun bagi mereka untuk menghentikan dorongan memberi itu. Dengan menyaksikan sedikit demi sedikit bahwa orang-orang lain layak menerima, mereka menyadari bahwa mereka pun layak menerima. Pada saat ajaib itu, penduduk Mars juga mengalami perubahan dan mulai membangun pesawat-pesawat antariksanya.

### **Setelah Orang Venus Siap, Orang-Orang Mars Akan Muncul**

Ketika wanita menyadari bahwa ia sungguh-sungguh layak dicintai, ia akan membuka pintu bagi pria yang akan memberi cinta kepadanya. Tapi bila ia membutuhkan waktu 10 tahun untuk memberi terlampau banyak dalam pernikahannya, sebelum menyadari bahwa ia layak menerima lebih banyak, ironisnya ia jadi ingin menutup pintu dan tidak memberi peluang pada pria. Barangkali ia merasa seperti ini: "Aku telah memberi padamu, tapi engkau mengabaikan aku. Peluangmu

habis. Aku layak menerima yang lebih baik. Aku tak dapat memercayaimu. Aku terlampau lelah, tak punya apa-apa lagi untuk diberikan. Aku tidak akan membiarkanmu melukaiku lagi.”

Kalau begini masalahnya, berkali-kali saya meyakinkan pada kaum wanita bahwa mereka tak usah memberi lebih banyak demi menjalin hubungan yang lebih baik. Pasangan mereka sesungguhnya akan memberi lebih banyak apabila mereka mengurangi memberi. Bila si pria mengabaikan kebutuhan-kebutuhan si wanita, situasinya seolah-olah mereka berdua tertidur. Kala si wanita terjaga dan ingat akan kebutuhan-kebutuhannya, si pria terjaga pula dan ingin memberi lebih banyak kepadanya.



**Kala wanita terjaga dan ingat akan kebutuhan-kebutuhannya, si pria terjaga pula dan ingin memberi lebih banyak kepadanya.**



Dapat diramalkan bahwa pasangannya akan terjaga dari keadaan pasifnya dan membuat banyak perubahan yang diperlukan istrinya. Bila istrinya tidak lagi memberi terlampau banyak, karena ia merasa dirinya layak, suaminya akan keluar dari guanya dan mulai membangun kapal-kapal ruang angkasa untuk datang dan membuatnya bahagia. Barangkali ia perlu waktu agak lama untuk belajar memberi lebih banyak kepada



istrinya, tapi langkah terpenting telah diambil—ia sadar bahwa ia telah mengabaikan istrinya dan ingin berubah.

Hal itu juga berlaku sebaliknya. Biasanya bila pria menyadari bahwa ia tidak bahagia dan ingin memperoleh lebih banyak kemesraan dan cinta dalam kehidupannya, istrinya tiba-tiba mulai terbuka dan mencintainya lagi. Dinding-dinding kebencian mulai mencair, dan cinta kembali hidup. Kalau selama ini ada banyak kealpaan, barangkali perlu waktu sejenak untuk menyembuhkan semua kebencian yang tertimbun, tapi hal itu mungkin terjadi. Dalam Bab 11, saya akan membahas teknik-teknik mudah dan praktis untuk menyembuhkan kebencian-kebencian ini.

Sering kali saat satu pihak melakukan perubahan positif, pasangannya akan berubah pula. Kejadian yang dapat diramalkan ini merupakan salah satu hal ajaib mengenai kehidupan. Saat muridnya siap, sang guru muncul. Saat pertanyaan diajukan, jawabannya datang. Saat kita benar-benar siap menerima, apa yang kita butuhkan akan tersedia. Ketika penduduk Venus siap menerima, orang-orang Mars siap memberi.

## **BELAJAR MEMBERI**

Yang paling ditakuti pria adalah bahwa ia tidak cukup baik atau tidak kompeten. Ia mengimbangi ketakutan ini dengan memusatkan perhatian untuk meningkatkan kemampuan dan kompetensinya. Sukses, prestasi, dan efisiensi menjadi yang paling utama dalam hidupnya. Sebelum menemukan pendu-

duk Venus, perhatian penduduk Mars begitu terfokus pada sifat-sifat ini, sehingga mereka tidak memperhatikan apa pun atau siapa pun. Pria tampak paling tidak menaruh kasih saat ia ketakutan.



**Yang paling ditakuti pria adalah bahwa ia tidak cukup baik atau tidak kompeten.**



Seperti halnya kaum wanita takut menerima, kaum pria takut memberi. Menawarkan dirinya dengan memberi kepada orang-orang lain berarti menghadapi risiko kegagalan, dikoreksi, dan ditolak. Akibat-akibat ini sangat menyakitkan, sebab jauh di alam bawah sadarnya pria mempunyai keyakinan keliru bahwa ia tidak cukup baik. Keyakinan ini dibentuk dan diperkuat pada masa kanak-kanak, setiap kali ia merasa diharapkan untuk bertindak lebih baik. Manakala prestasi-prestasinya tidak diperhatikan atau tidak dihargai, jauh di alam bawah sadarnya ia mulai membentuk keyakinan keliru bahwa ia tidak cukup baik.



**Seperti halnya kaum wanita takut menerima, kaum pria takut memberi.**



Pria amat rawan terhadap keyakinan keliru ini. Keyakinan tersebut menimbulkan rasa takut gagal di dalam dirinya. Ia ingin memberi, tapi khawatir akan gagal, jadi ia tidak mencoba. Apabila ketakutan terbesarnya adalah rasa tak mampu, tentunya ia akan menghindari setiap risiko yang tak perlu.

Anehnya, bila pria sungguh-sungguh mencintai, rasa takut gagal ini meningkat, dan ia semakin sedikit memberi. Untuk mencegah kegagalan, ia berhenti memberi kepada orang-orang yang paling ingin diberinya.

Bila pria merasa tidak aman, kemungkinan ia akan mengimbangnya dengan tidak memperhatikan orang lain kecuali dirinya sendiri. Tanggapan defensifnya yang paling otomatis adalah mengatakan, "Aku tak peduli." Karena alasan inilah, penduduk Mars tidak mau terlampau banyak merasakan atau memperhatikan orang-orang lain. Dengan meraih sukses dan kekuasaan, mereka akhirnya menyadari bahwa mereka cukup baik dan cukup berhasil dalam memberi. Kemudian mereka menemukan penduduk Venus.

Meskipun mereka senantiasa sudah cukup baik, proses membuktikan kekuasaan itu telah mempersiapkan mereka untuk menerima kebijaksanaan mengenai harga diri. Dengan meraih sukses dan kemudian menoleh ke belakang, mereka menyadari bahwa setiap kegagalan itu diperlukan untuk mencapai keberhasilan-keberhasilan di kemudian hari. Setiap kesalahan telah memberi pelajaran berharga yang sangat diperlukan untuk mencapai sasaran-sasaran mereka. Dengan demikian, mereka menyadari bahwa mereka senantiasa telah cukup baik.



## Membuat Kesalahan Boleh Saja

Langkah pertama bagi pria untuk belajar memberi lebih banyak adalah menyadari bahwa boleh-boleh saja melakukan kekeliruan dan boleh-boleh saja gagal, dan bahwa ia tak harus mempunyai semua jawaban.

Saya ingat kisah seorang wanita yang mengeluh bahwa pasangannya tak mau mengikat diri dalam pernikahan. Si wanita menganggap si pria tidak sungguh-sungguh mencintainya.

Tapi pada suatu hari, wanita itu kebetulan berkata bahwa ia merasa sangat senang bersamanya. Walau seandainya mereka miskin, ia tetap ingin bersama pria itu. Keesokan harinya pria itu melamarnya. Pria tersebut membutuhkan penerimaan dan dorongan bahwa ia cukup baik bagi si wanita; setelah itu, barulah ia dapat merasakan betapa besar cintanya bagi wanita itu.

## Orang-Orang Mars Pun Memerlukan Cinta

Seperti halnya wanita peka terhadap perasaan ditolak apabila ia tidak memperoleh perhatian yang dibutuhkannya, pria pun peka terhadap perasaan bahwa mereka gagal manakala seorang wanita berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya. Itulah sebabnya begitu berat baginya untuk mendengarkan, kadang-kadang. Pria ingin menjadi pahlawan bagi wanita. Bila *wanita* kecewa atau tidak suka akan sesuatu, *pria* merasa dirinya gagal. Ketidakhahagiaan si wanita menegaskan ketakutan pria yang paling dalam: bahwa dirinya tidak cukup baik. Banyak wanita

sekarang ini tidak menyadari betapa rawannya pria dan betapa mereka pun sangat mendambakan cinta. Cinta menolongnya untuk mengetahui bahwa ia cukup mampu memuaskan orang-orang lain.



**Sulit bagi pria untuk mendengarkan  
seorang wanita yang sedang tidak bahagia  
atau kecewa, sebab pria jadi merasa dirinya gagal.**



Seorang pemuda yang menyaksikan ayahnya berhasil memuaskan ibunya, bisa memulai hubungan-hubungan sebagai orang dewasa dengan keyakinan langka bahwa ia dapat memuaskan pasangannya. Ia tidak takut akan ikatan, sebab ia tahu ia dapat memberi. Ia juga tahu bahwa bila ia tidak dapat memberi, ia masih berharga dan masih layak mendapat cinta serta penghargaan karena telah berusaha sebaik-baiknya. Ia tidak menyalahkan dirinya sendiri, sebab ia tahu ia tidak sempurna dan bahwa ia senantiasa berusaha sebaik mungkin dan usaha terbaiknya itu sudah cukup. Ia sanggup meminta maaf atas kesalahannya, karena ia mengharapkan pengampunan, cinta, dan penghargaan atas usaha maksimalnya.

Ia tahu setiap orang bisa berbuat salah. Ia menyaksikan ayahnya melakukan kesalahan dan tetap mencintainya. Ia melihat ibunya mencintai dan mengampuni kesalahan-kesalahan ayahnya. Ia merasakan kepercayaan dan dorongan

ibunya, meski kadang-kadang ayahnya mengecewakan ibunya.

Banyak pria tidak mempunyai model-model peran yang sukses sementara mereka tumbuh dewasa. Bagi mereka, mempertahankan cinta, menikah, dan membina keluarga sama sulitnya dengan menerbangkan pesawat jumbo tanpa latihan apapun. Mungkin ia dapat tinggal landas, tapi ia pasti akan jatuh. Sulit untuk terus terbang bila pernah menjatuhkan pesawat itu beberapa kali, atau bila pernah menyaksikan ayah Anda jatuh dan hancur. Tanpa buku pegangan yang baik mengenai hubungan-hubungan, mudah dipahami mengapa banyak pria dan wanita berhenti menjalin hubungan.



## Bab 5

# BERBICARA DALAM BAHASA BERBEDA

**K**etika pertama kali berjumpa, penduduk Mars dan Venus menemui banyak masalah dengan hubungan-hubungan seperti yang kita miliki sekarang. Karena menyadari perbedaan mereka, mereka sanggup menyelesaikan kesulitan-kesulitan ini. Salah satu rahasia keberhasilan mereka adalah komunikasi yang baik.

Ironisnya, mereka bisa berkomunikasi dengan baik karena mereka berbicara dengan bahasa berbeda. Bila menghadapi masalah, mereka cukup pergi ke seorang penerjemah untuk minta pertolongan. Setiap orang tahu bahwa orang dari Mars dan dari Venus berbicara dalam bahasa berbeda. Karena itu, apabila bertikai mereka tidak mulai menghakimi atau menyerang, melainkan mengambil kamus-kamus ungkapan mereka agar dapat saling memahami secara lebih lengkap. Kalau ini tidak dapat menyelesaikan masalah, mereka pergi ke seorang penerjemah untuk minta bantuan.



**Bahasa Mars dan bahasa Venus mempunyai kata-kata yang sama, tetapi cara penggunaannya memberikan makna yang berbeda-beda.**



Anda tahu bahwa bahasa Mars dan bahasa Venus mempunyai kata-kata yang sama, tetapi cara penggunaannya memberi makna yang berbeda-beda. Ungkapan-ungkapannya serupa, tetapi mengandung konotasi atau penekanan emosional yang berbeda. Mudah sekali terjadi salah paham. Karena itu, bila muncul persoalan komunikasi, mereka menganggap hal itu hanya salah satu kesalahpahaman yang sudah diperhitungkan, dan dengan sedikit bantuan, mereka pasti akan saling memahami. Mereka mengalami kepercayaan dan penerimaan yang kini jarang dialami.

## MENGUNGKAPKAN PERASAAN VERSUS MENGUNGKAPKAN INFORMASI

Sekarang pun kita masih membutuhkan penerjemah. Kaum pria dan wanita jarang memaksudkan hal-hal yang sama, meskipun mereka menggunakan kata-kata yang sama. Misalnya, bila seorang wanita berkata, "Rasanya kau tak pernah mendengarkan," ia tidak mengharapkan kata 'tak pernah' itu diartikan secara harfiah. Penggunaan kata 'tak pernah' hanyalah untuk mengungkapkan kekecewaan yang dirasakannya saat itu. Kata itu tak boleh diartikan sebagai informasi faktual.



**Untuk dapat mengungkapkan perasaan-perasaan secara utuh, wanita menggunakan berbagai macam superlatif, metafor, dan generalisasi.**



Untuk mengungkapkan perasaan-perasaan mereka sepe-  
nuhnya, kaum wanita merasa berhak menggunakan berbagai  
macam penyangat, kiasan-kiasan, dan penyamarataan. Kaum  
pria secara keliru menangkap ungkapan-ungkapan ini menu-  
rut arti harfiahnya. Karena salah memahami makna yang di-  
maksudkan, biasanya mereka menanggapi dengan cara yang  
tidak mendukung. Daftar berikut ini memuat sepuluh tang-  
gapan keluhan yang mudah disalahartikan, serta tanggapan  
pria yang tidak mendukung.

**SEPULUH KELUHAN UMUM  
YANG MUDAH DISALAHARTIKAN**

Wanita mengatakan hal-hal seperti ini	Pria menanggapi seperti ini
"Kita tak pernah jalan-jalan."	"Itu tidak benar. Kita jalan-jalan minggu lalu."
"Semua orang mengabaikan aku."	"Aku yakin ada yang memperhati-kanmu."
"Aku sangat lelah, aku tak sanggup melakukan apa pun."	"Konyol. Kau bukannya tak ber-daya."



"Aku ingin melupakan segalanya."	"Kalau kau tidak menyukai pekerjaanmu, berhenti saja."
"Rumah ini selalu berantakan."	"Rumah tidak selalu berantakan."
"Tak ada lagi yang mau mendengarkan aku."	"Tapi aku mendengarkanmu sekarang ini."
"Tak ada yang beres."	"Jadi, maksudmu itu kesalahanku?"
"Kau tidak mencintaiku lagi."	"Tentu aku masih mencintaimu. Itu sebabnya aku ada di sini."
"Kita selalu tergesa-gesa."	"Kita tidak selalu tergesa-gesa. Hari Jumat kita santai-santai saja."
"Aku menginginkan lebih banyak roman."	"Jadi, maksudmu aku tidak romantis?"

Anda lihat bagaimana terjemahan "harfiah" atas kata-kata seorang wanita dapat dengan mudah disalahartikan oleh pria yang biasanya menggunakan tuturan sebagai sarana untuk menyampaikan fakta dan informasi belaka. Dapat pula kita lihat bagaimana tanggapan-tanggapan seorang pria dapat menjurus menjadi pertengkaran. Hubungan yang tidak jelas dan tidak mengandung cinta merupakan masalah terbesar dalam menjalin hubungan. Keluhan nomor satu kaum wanita dalam hubungan-hubungan adalah: "Saya merasa tidak didengar." Bahkan keluhan ini pun disalahartikan dan disalahmengerti!



**Keluhan nomor satu kaum wanita dalam hubungan-hubungan adalah:**



**"Saya merasa tidak didengarkan."**

**Bahkan keluhan ini pun disalahartikan kaum pria!**

Terjemahan harfiah pria terhadap ungkapan "Saya merasa tidak didengarkan" menuntunnya untuk mengabaikan dan membantah perasaan-perasaan wanita. Pria berpikir ia telah *mendengarkan* wanita apabila ia dapat mengulangi apa yang baru dikatakan wanita itu. Terjemahan yang tepat atas perkataan seorang wanita "Saya merasa tidak didengarkan" adalah: "Saya merasa kau tidak sepenuhnya memahami maksud saya dan tidak peduli mengenai perasaan saya. Maukah kau-perlihatkan pada saya bahwa kau menaruh minat pada apa yang saya katakan?"

Bila pria betul-betul memahami keluhan wanita, ia akan mengurangi pertengkaran dan sanggup memberi tanggapan yang lebih positif. Saat pria dan wanita sudah di ambang pertengkaran, biasanya mereka saling salah mengartikan. Pada saat-saat semacam itu, orang perlu memikirkan kembali atau menerjemahkan apa yang telah mereka dengar.

Karena banyak pria tidak memahami bahwa wanita mengungkapkan perasaan secara berbeda, mereka secara tidak tepat mengadili atau mengabaikan perasaan-perasaan pasangannya. Ini bisa menimbulkan pertengkaran. Penduduk Mars kuno belajar menghindari banyak pertengkaran melalui pema-



haman yang tepat. Jika mendengarkan menimbulkan pertentangan, mereka membuka *Kamus Ungkapan Venus/Mars* untuk mencari arti yang tepat.

## KETIKA ORANG-ORANG VENUS BICARA

Bagian berikut memaparkan berbagai cuplikan dari *Kamus Ungkapan Venus-Mars* yang telah hilang itu. Kesepuluh keluhan yang terdaftar di atas diterjemahkan begitu rupa, sehingga pria dapat memahami makna sebagaimana dimaksudkan dan sebenarnya. Masing-masing terjemahan juga memuat petunjuk bagaimana wanita menginginkan pria menanggapi.

Anda lihat, kalau seorang Venus marah, ia bukan saja menggunakan generalisasi, dan seterusnya, melainkan juga meminta suatu jenis dukungan khusus. Ia tidak langsung meminta dukungan itu, karena di Venus setiap orang tahu bahwa bahasa yang dramatis menyiratkan suatu permintaan istimewa.

Pada masing-masing terjemahan, permintaan dukungan tersembunyi ini diungkapkan. Bila pria yang sedang mendengarkan seorang wanita dapat mengenali permintaan tersembunyi itu dan menanggapi secara tepat, wanita itu akan merasa betul-betul didengarkan dan dicintai.

### Kamus Ungkapan Venus-Mars

**"Kita tak pernah jalan-jalan"** kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti "Aku ingin pergi keluar dan melakukan sesuatu bersama-sama. Kita selalu senang menghabiskan



waktu berdua, dan aku senang bersama denganmu. Bagaimana pendapatmu? Maukah kau mengajakku makan di luar? Sudah beberapa hari kita tidak makan di luar.”

Tanpa terjemahan ini, bila seorang wanita berkata, “Kita tak pernah pergi keluar”, pria barangkali memaksudkannya “Kau tidak melaksanakan tugasmu. Betapa mengecewakannya kau. Kita tak pernah lagi melakukan apa pun bersama-sama, karena kau malas, tidak romantis, dan pokoknya membosankan.”

**”Semua orang mengabaikan aku”** diterjemahkan dalam bahasa Venus berarti “Hari ini aku merasa diabaikan dan tidak diakui. Aku merasa tak ada yang melihatku. Tentu saja aku yakin ada yang melihatku, tapi mereka tampaknya tak peduli padaku. Kukira aku juga kecewa, sebab akhir-akhir ini kau terlampau sibuk. Aku benar-benar menghargai kerja kerasmu, dan kadang-kadang aku mulai merasa diriku tidak penting bagimu. Aku khawatir pekerjaanmu lebih penting daripada aku. Maukah kau memelukku dan mengatakan betapa istimewanya aku bagimu?”

Tanpa terjemahan ini, apabila wanita berkata, “Semua orang mengabaikan aku”, pria barangkali mengartikannya “Aku begitu tidak bahagia. Aku tidak memperoleh perhatian yang kubutuhkan. Segala sesuatunya sama sekali tanpa harapan. Bahkan kau pun tidak memperhatikan aku, padahal mestinya kau mencintai aku. Kau seharusnya malu. Kau tak bisa menunjukkan rasa sayang. Padahal aku sendiri tak pernah mengabaikanmu seperti ini.”

**"Aku sangat lelah, aku tak sanggup melakukan apa pun"**

kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti "Hari ini begitu banyak yang kukerjakan. Aku benar-benar perlu beristirahat sebelum dapat melakukan hal lain lagi. Aku begitu beruntung memperoleh dukunganmu. Maukah kau memeluk dan meyakinkanku bahwa aku telah bekerja dengan baik dan layak mendapat istirahat?"

Tanpa terjemahan ini, bila seorang wanita berkata "Aku sangat lelah, aku tak dapat melakukan apa pun", pria barangkali mengartikannya, "Aku yang melakukan semuanya, sedangkan kau tidak melakukan apa-apa. Mestinya kau berbuat lebih banyak. Aku tak bisa melakukannya sendirian. Aku begitu putus asa. Aku menginginkan 'seorang pria sejati' untuk mendampingi. Memilihmu merupakan kesalahan besar."

**"Aku ingin melupakan segalanya"** kalau diterjemahkan dalam bahasa Venus berarti "Aku ingin kau tahu bahwa aku mencintai pekerjaanku dan kehidupanku, tapi hari ini aku begitu banyak urusan. Aku ingin mengerjakan sesuatu yang benar-benar menyenangkan bagi diriku sendiri, sebelum aku memikul tanggung jawab lagi. Maukah kau bertanya padaku 'Ada apa?' Dan kemudian mendengarkan dengan empati tanpa menawarkan penyelesaian-penyelesaian? Aku hanya ingin merasakan kau memahami tekanan-tekanan yang kurasakan. Itu akan membuatku merasa jauh lebih enak. Aku bisa lebih santai. Besok aku akan kembali memikul tanggung jawab dan mengatasi segala sesuatunya."

Tanpa terjemahan ini, apabila seorang wanita mengatakan

"Aku ingin melupakan segalanya", pria barangkali mengartikan "Aku sudah begitu banyak melakukan hal yang tak ingin kulakukan. Aku sangat tidak bahagia denganmu dan dengan hubungan kita. Aku menghendaki pasangan yang lebih baik, yang dapat membuat hidupku lebih memuaskan. Kau payah sekali."

**"Rumah ini selalu berantakan"** kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti "Sekarang ini aku ingin istirahat, tapi rumah ini begitu berantakan. Aku kecewa dan butuh istirahat. Mudah-mudahan kau tidak mengharapkan aku membersihkan segala sesuatunya. Apa kau sependapat denganku bahwa ini berantakan dan kemudian kau menawarkan bantuan untuk membersihkan sebagian?"

Tanpa terjemahan tadi, apabila seorang wanita berkata, "Rumah ini selalu berantakan", barangkali pria mengartikan "Rumah ini berantakan karena kau. Aku sudah berusaha keras membersihkannya, dan sebelum aku selesai, kau sudah memporandakan lagi. Kau malas dan aku tak ingin hidup denganmu, kecuali kalau kau berubah. Bersihkanlah atau enyahlah!"

**"Tak ada orang yang mendengarkan aku lagi"** kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti "Aku khawatir aku membosankanmu." Aku khawatir kau tidak tertarik lagi padaku. Rasanya aku terlampau peka hari ini. Maukah kau memberikan perhatian istimewa padaku? Aku akan sangat senang menerimanya. Hari ini sangat berat dan aku merasa tak seorang pun mau mendengarkan aku.



"Maukah kau mendengarkanku dan terus mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mendukungku, misalnya: 'Apa yang terjadi hari ini? Apa lagi yang terjadi? Bagaimana perasaanmu? Apa yang kauinginkan? Bagaimana lagi perasaanmu?' Juga dukunglah aku dengan mengatakan pernyataan-pernyataan penuh kasih dan pengertian dan yang membesarkan hati, seperti: 'Ceritakan lebih lanjut padaku' atau 'Itu benar' atau 'Aku tahu' atau 'Aku mengerti'. Atau dengarkanlah saja dan sesekali kalau aku berhenti, berikanlah reaksi meyakinkan, misalnya dengan mengeluarkan suara: 'Oh,' 'Ehem,' 'Eh,' 'Oh oh,' dan 'Em'." (Catatan: Orang-orang Mars tak pernah mendengar suara-suara ini sebelum kedatangan orang Venus.)

Tanpa terjemahan tadi, apabila seorang wanita berkata, "Tak ada orang yang mendengarkan aku lagi", barangkali si pria mengartikan "Aku memberimu perhatianku, tapi kau tidak mendengarkan aku. Dulu kau mendengarkan. Sekarang kau sangat membosankan. Aku menghendaki orang yang meng-gairahkan dan menarik. Dan kau jelas bukan orang itu. Kau telah mengecewakan aku. Kau egois, tidak tahu mencintai, dan jelek."

**"Tidak ada yang beres"** apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti "Hari ini aku begitu banyak pekerjaan *dan* aku amat bersyukur bisa membagikan perasaan-perasaanku denganmu. Ini sangat membantu membuatku merasa jauh lebih baik. Hari ini sepertinya semua yang kukerjakan tidak beres. Aku tahu ini tidak benar, tapi itulah yang kurasakan saat aku kesal dengan segala hal yang masih harus kukerjakan.

Maukah kau memelukku dan mengatakan bahwa aku bekerja dengan sangat baik? Aku pasti akan merasa nyaman.”

Tanpa terjemahan ini, saat seorang wanita berkata, “Tidak ada yang beres”, pria barangkali mengartikannya “Kau tak pernah melakukan apa pun dengan benar. Aku tak dapat memercayaimu. Seandainya aku tidak mendengarkanmu, aku tidak akan begini kacau balau. Pria lain pasti bisa membereskan segala sesuatunya, tapi kau membuatnya lebih buruk.”

**”Kau tidak mencintaiku lagi”** bila diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti “Sekarang ini aku merasa kau tidak mencintaiku. Aku khawatir telah menjauhkanmu. Aku tahu kau sungguh-sungguh mencintaiku. Kau telah begitu banyak berbuat bagiku. Hari ini aku cuma merasa sedikit tidak aman. Maukah kau meyakinkanku mengenai cintamu? Katakan padaku dua kata ajaib itu, ‘Aku mencintaimu.’ Aku akan merasa sangat senang.”

Tanpa terjemahan ini, ketika seorang wanita berkata, “Kau tidak lagi mencintaiku”, pria barangkali menafsirkannya “Aku telah memberimu tahun-tahun terbaik dalam hidupku, tapi kau tidak memberikan apa pun padaku. Kau memanfaatkan aku. Kau egois dan dingin. Kau melakukan apa yang ingin kau lakukan, bagimu dan hanya bagimu. Kau sama sekali tak peduli pada siapa pun. Aku bodoh telah mencintaimu. Kini aku tak punya apa-apa.”

**"Kita selalu tergesa-gesa"** bila diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti "Aku merasa begitu dikejar-kejar hari ini. Aku tak suka tergesa-gesa. Aku harap hidup kita tidak begitu tergesa-gesa. Aku tahu ini bukan kesalahan siapa pun dan aku tentu tidak menyalahkanmu. Aku tahu kau sudah berusaha sebaik mungkin agar kita tiba di sana tepat waktu, dan aku sangat menghargai perhatianmu yang besar.

Maukah kau seperasaan denganku dan mengatakan sesuatu seperti, 'Memang sulit selalu terburu-buru ke mana-mana. Aku juga tidak suka senantiasa tergesa-gesa."

Tanpa terjemahan tadi, apabila seorang wanita berkata, "Kita selalu tergesa-gesa", pria mungkin mengartikannya "Kau sangat tidak bertanggung jawab. Kau menunggu sampai menit terakhir untuk melakukan segala sesuatunya. Aku tak pernah bahagia bila bersamamu. Kita selalu tergesa-gesa agar jangan sampai terlambat. Kau mengacaukan segalanya setiap kali aku bersamamu. Aku jauh lebih bahagia saat tidak bersamamu."

**"Aku menginginkan lebih banyak roman"** bila diterjemahkan ke dalam bahasa Venus berarti "Sayangku, kau bekerja begitu keras akhir-akhir ini. Mari kita luangkan waktu sejenak untuk diri kita sendiri. Aku senang sekali kalau kita bisa beristirahat dan berduaan, tanpa anak-anak dan tekanan-tekanan pekerjaan. Kau begitu romantis. Maukah kau mengejutkan aku dengan bunga-bunga dalam waktu dekat ini dan mengajakku berkencan? Aku suka dibujuk rayu."

Tanpa terjemahan ini, apabila seorang wanita berkata, "Aku menginginkan lebih banyak roman", pria mungkin mengarti-



kan "Kau tidak lagi memuaskan aku. Aku tidak bergairah lagi padamu. Kemahiranmu bercumbu rayu jelas tidak memadai. Sebenarnya kau tak pernah bisa memuaskan aku. Kalau saja kau bisa seperti pria-pria lain yang kujumpai."

Setelah menggunakan kamus ini selama beberapa tahun, pria tak usah membukanya setiap kali merasa disalahkan atau dikecam. Ia mulai memahami cara kaum wanita berpikir dan merasa. Ia tahu bahwa ungkapan-ungkapan dramatis semacam ini tak boleh diartikan secara harfiah. Ungkapan-ungkapan itu hanyalah cara kaum wanita mengungkapkan perasaan-perasaan dengan lebih lengkap. Begitulah caranya di Venus dan orang Mars harus mengingatnya!

## BILA ORANG MARS TAK MAU BICARA

Salah satu tantangan besar bagi kaum pria adalah menafsirkan dengan benar dan mendukung wanita saat ia bicara mengenai perasaan-perasaannya. Tantangan terbesar bagi kaum wanita adalah menafsirkan dengan tepat dan mendukung pria saat ia tidak berbicara. Wanita sangat mudah menyalahartikan sikap diam pria.



**Tantangan terbesar bagi kaum wanita adalah menafsirkan dengan tepat dan mendukung pria saat ia tidak berbicara.**



Sering kali pria tiba-tiba berhenti bicara dan berdiam diri. Ini tak pernah terjadi di Venus. Mulanya wanita menganggap pria itu tuli. Ia mengira pria itu tidak mendengar ucapannya, sehingga tidak memberi tanggapan.

Jadi, pria dan wanita berpikir dan menganalisis informasi dengan cara yang amat berbeda. Kaum wanita *menyampaikan* pikiran-pikirannya, membagikan proses penemuan batin mereka dengan pendengar yang menaruh minat. Bahkan sekarang pun sering kali wanita menemukan apa yang ingin dikatakannya saat ia berbicara. Proses membiarkan pikiran-pikiran ini mengalir bebas dan pengungkapan secara langsung dapat menolongnya menimba nalurinya. Proses ini wajar sekali dan terkadang amat perlu.

Tetapi kaum pria memproses informasi dengan cara yang amat berbeda. Sebelum berbicara atau memberi tanggapan, pertama-tama mereka "mengunyah" atau merenungkan apa yang telah mereka dengar atau alami. Dalam hati mereka merenungkan tanggapan yang paling betul atau paling bermanfaat. Terlebih dahulu mereka merumuskannya dalam hati, kemudian mengungkapkannya. Proses ini makan waktu beberapa menit hingga beberapa jam. Dan yang semakin membingungkan kaum wanita, apabila pria tidak memperoleh cukup banyak informasi untuk memproses sebuah jawaban, boleh jadi ia tidak menjawab sama sekali.

Kaum wanita perlu memahami bahwa apabila pria diam, itu berarti ia mengatakan, "Aku tidak tahu apa yang harus dikatakan, tapi aku sedang memikirkannya." Tapi kaum wanita



menafsirkannya, "Aku tidak menjawab karena aku tidak mencintaimu dan aku akan mengabaikanmu. Apa yang telah kau katakan padaku tidak penting, jadi aku tidak menjawab."

### **Bagaimana Wanita Menanggapi Sikap Diam Pria**

Kaum wanita kadang salah menafsirkan diamnya pria. Tergantung perasaannya hari itu, boleh jadi ia mulai membayangkan hal yang paling buruk—"Dia membenciku, dia tidak mencintainya, dia akan meninggalkanku untuk selamanya." Ini bisa memicu ketakutannya yang paling dalam, yaitu, "Aku khawatir kalau dia menolakku, aku takkan pernah dicintai lagi. Aku tidak layak dicintai."

Bila pria berdiam diri, wanita cenderung membayangkan yang terburuk, sebab wanita cuma akan berdiam diri kalau ucapannya akan menyakitkan hati atau bila ia tak ingin bicara dengan seseorang, karena tidak memercayainya lagi dan tak ingin berhubungan dengannya. Tak heran kaum wanita jadi gelisah bila pria tiba-tiba berdiam diri!



**Bila pria berdiam diri, wanita cenderung membayangkan hal yang paling buruk.**



Bila sedang mendengarkan sesama wanita, si pendengar akan terus-menerus meyakinkan si pembicara bahwa ia mendengarkan dan menaruh perhatian. Secara naluriah bila si



pembicara berhenti, wanita pendengar akan meyakinkannya dengan membuat tanggapan-tanggapan meyakinkan seperti "Oh," "Aaha," "Em," "Ha," atau "Hem."

Tanpa tanggapan-tanggapan meyakinkan ini, diamnya pria dapat sangat mengkhawatirkan. Dengan memahami gua seorang pria, kaum wanita dapat belajar menafsirkan dengan tepat sikap diam pria dan bagaimana menanggapi.

## **Memahami Gua**

Banyak yang harus dipelajari kaum wanita mengenai kaum pria sebelum hubungan-hubungan mereka dapat benar-benar memuaskan. Mereka harus mempelajari bahwa bila pria marah atau tegang, secara otomatis ia akan berhenti bicara dan masuk ke "guanya" untuk membereskan segala sesuatunya. Wanita harus tahu bahwa tak seorang pun diperbolehkan masuk ke gua itu, termasuk sahabat-sahabat terbaik pria itu. Beginilah cara di Mars. Kaum wanita tak boleh ketakutan telah melakukan sesuatu yang amat keliru. Mereka perlu mempelajari secara bertahap bahwa bila pria dibiarkan masuk ke guanya, setelah beberapa saat ia akan keluar dan segalanya akan beres.

Pelajaran ini sulit bagi kaum wanita, sebab di Venus salah satu kaidah emas adalah jangan pernah meninggalkan sahabat yang sedang kecewa. Tampaknya bukanlah tindakan penuh cinta bila membiarkan orang Mars kesayangannya sewaktu ia sedang kecewa. Karena si wanita mencintainya, ia ingin masuk ke gua si pria dan menawarkan bantuan baginya.

Selain itu, wanita sering keliru menganggap bahwa bila ia mengajukan banyak pertanyaan kepada pria mengenai perasaannya dan menjadi pendengar yang baik, pria itu akan merasa lebih enak. Ini justru akan membuat orang-orang Mars itu lebih marah. Secara naluriah wanita ingin mendukung pria menurut cara yang diinginkannya baginya. Maksud wanita itu baik, tapi hasilnya tidak produktif.

Baik pria maupun wanita harus berhenti menawarkan cara mencintai yang mereka sukai dan mulai mempelajari cara-cara berbeda yang digunakan oleh pasangan mereka untuk berpikir, merasa, dan bertindak.

## **Mengapa Kaum Pria Masuk ke Gua Mereka**

Kaum pria masuk ke gua mereka atau menjadi diam karena berbagai alasan.

1. Ia perlu memikirkan suatu masalah dan menemukan penyelesaian praktis terhadap persoalan itu.
2. Ia tidak mempunyai jawaban terhadap suatu pertanyaan atau masalah. Kaum pria tak pernah diajar untuk mengatakan, "Nah, aku tidak mempunyai jawaban. Aku harus masuk ke guaku dan menemukan jawabannya." Pria lain sudah tahu itulah yang dilakukannya saat ia diam.
3. Ia marah atau tertekan. Pada saat-saat semacam itu, ia perlu menyendiri untuk mendinginkan hati dan menemukan pengendalian diri lagi. Ia tak ingin melakukan atau mengatakan apa pun yang mungkin akan disesalinya.

4. Ia perlu menemukan dirinya. Alasan keempat ini jadi sangat penting bila pria sedang jatuh cinta. Kadang-kadang mereka mulai kehilangan diri dan melupakan diri sendiri. Mereka merasa keakraban berlebihan dapat merampas kekuatan mereka. Mereka perlu mengatur seberapa dekat jarak itu. Bila mereka terlampau dekat sehingga kehilangan diri sendiri, lonceng tanda bahaya berbunyi dan mereka bergegas menuju gua. Sebagai hasilnya, mereka diperbarui dan menemukan kembali diri mereka yang penuh cinta dan penuh daya.

## **Mengapa Kaum Wanita Bicara**

Banyak alasan kaum wanita berbicara. Kadang-kadang alasan itu sama dengan alasan yang membuat kaum pria berhenti bicara. Berikut ini empat alasan umum yang membuat wanita berbicara:

1. Untuk menyampaikan atau mengumpulkan informasi. (Biasanya ini satu-satunya alasan pria berbicara.)
2. Untuk menjajaki dan menemukan apa yang ingin dikatakannya. (Pria berhenti bicara untuk merenungkan dalam hati, apa yang ingin dikatakannya. Wanita berbicara untuk berpikir.)
3. Untuk merasa lebih enak dan lebih terpusat saat ia sedang marah. (Kaum pria berhenti bicara bila marah. Di guanya ia mempunyai kesempatan untuk mendinginkan kepala.)



4. Untuk menciptakan keakraban. Dengan membagikan perasaan-perasaannya yang terdalam, wanita dapat mengetahui dirinya yang penuh cinta. (Orang Mars berhenti bicara untuk menemukan dirinya kembali. Ia khawatir terlampau akrab akan merampasnya dari dirinya sendiri.)

Tanpa pemahaman penting tentang perbedaan-perbedaan dan kebutuhan-kebutuhan kita ini, mudah dipahami mengapa banyak pasangan mengalami kesulitan dalam hubungan-hubungan mereka.

## **Terbakar oleh Naga**

Wanita sebaiknya tidak mencoba membuat pria berbicara sebelum ia siap. Sewaktu membahas topik ini dalam salah satu seminar saya, seorang penduduk asli Amerika membagikan pengalaman bahwa dalam sukunya, ibu-ibu mengajari wanita muda yang akan menikah untuk mengingat bahwa bila pria sedang marah atau mengalami tekanan, ia akan menarik diri ke guanya. Ini tak perlu dianggap sebagai serangan pribadi, sebab hal itu akan terjadi dari waktu ke waktu. Itu tidak berarti pria itu tidak mencintainya. Mereka meyakinkan wanita itu bahwa si pria akan muncul kembali. Tapi yang paling penting, mereka mengingatkan wanita muda untuk jangan pernah mengikuti pria masuk ke gua. Bila ia melakukannya, ia akan terbakar oleh naga yang melindungi gua itu.



**Jangan pernah masuk ke gua seorang pria,  
atau Anda akan terbakar oleh naga!**



Banyak pertikaian yang tidak perlu timbul karena wanita mengikuti pria masuk ke guanya. Wanita tidak memahami bahwa pria benar-benar perlu dibiarkan sendiri atau berdiam diri bila mereka sedang marah. Wanita tak mengerti mengapa pria masuk ke guanya. Wanita lalu mencoba membuatnya berbicara. Bila ada masalah, wanita berharap bisa melayaninya dengan menariknya keluar dan memaksanya berbicara mengenai hal itu.

Wanita bertanya, "Apa ada yang tidak beres?" Pria berkata, "Tidak," tapi si wanita merasa pria itu marah. Wanita bertanya-tanya, mengapa pria itu menahan perasaan-perasaannya. Bukannya membiarkan si pria menyelesaikan masalahnya dalam guanya, si wanita secara tak sengaja menyela proses batin pria tersebut. Wanita itu bertanya lagi, "Aku tahu ada yang merisaukanmu. Ada apa?" Pria berkata, "Tidak apa-apa." Wanita bertanya, "Pasti bukan tidak apa-apa. Ada sesuatu yang merisaukanmu. Bagaimana perasaanmu?" Pria berkata, "Lihatlah, aku baik-baik saja. Sekarang biarkan aku sendirian!" Wanita berkata, "Mengapa kau memperlakukanku begitu? Kau tak pernah bicara kepadaku lagi. Bagaimana aku bisa tahu apa yang kurasakan? Kau tidak mencintaiku lagi. Aku merasa ditolak olehmu."

Pada saat ini, pria kehilangan kendali dan mulai mengatakan hal-hal yang di kemudian hari akan disesalnya. Naganya keluar dan membakar istrinya.

## KAPAN ORANG MARS BICARA

Kaum wanita terbakar bukan saja saat mereka secara tak sengaja melanggar saat introspeksi seorang pria, melainkan juga bila mereka menyalahartikan ungkapan-ungkapan pria itu, yang lazimnya merupakan peringatan bahwa pria itu sedang berada di guanya atau sedang menuju gua tersebut. Kalau ditanya "Apa masalahnya?" orang Mars akan memberikan jawaban singkat seperti "Tidak ada apa-apa" atau "Aku baik-baik saja."

Tanda-tanda singkat ini biasanya merupakan satu-satunya cara yang diketahui orang Venus untuk memberinya ruangan guna menyelesaikan perasaan-perasaannya sendirian. Bukan-nya berkata "Aku sedang kesal dan aku perlu waktu untuk menyendiri", kaum pria langsung saja berdiam diri.

Pada daftar berikut terdapat enam tanda peringatan singkat yang lazimnya diungkapkan, juga bagaimana wanita secara tak sadar memberi tanggapan dengan cara yang tidak mendukung dan terlalu ikut campur:



ENAM ISYARAT PERINGATAN SINGKAT YANG LAZIM

Bila wanita bertanya, "Ada apa?"

Pria berkata	Wanita barangkali menjawab
"Aku baik-baik saja" atau "Tidak ada apa-apa."	"Aku tahu ada yang tidak beres. Apa itu?"
"Aku baik-baik saja" atau "Baik-baik saja."	"Tapi kau kelihatan marah. Mari kita bicarakan."
"Nggak apa-apa."	"Aku ingin membantu. Aku tahu ada sesuatu yang merisaukanmu. Apa itu?"
"Sudahlah" atau "Aku tak apa-apa."	"Kau yakin? Aku senang membantumu."
"Ah, bukan apa-apa."	"Tapi ada sesuatu yang membuatmu marah. Kurasa kita harus bicara."
"Nggak ada masalah."	"Tapi ada masalah. Aku dapat menolong."

Bila pria membuat salah satu pernyataan singkat di atas, biasanya ia menginginkan penerimaan dalam diam atau ia membutuhkan ruangan. Pada saat-saat semacam itu, untuk mencegah salah paham dan kekalutan yang tidak perlu, penduduk Venus harap membuka *Kamus Ungkapan Mars-Venus* mereka. Tanpa ini, kaum wanita jadi menyalahartikan ungkapan-ungkapan di atas tadi.

Kaum wanita perlu mengetahui bahwa bila pria berkata "Aku baik-baik saja", ini merupakan versi singkat maksud sesungguhnya, yaitu "Aku baik-baik saja, karena aku dapat menyelesaikan masalah ini sendirian. Aku tidak menginginkan bantuan apa pun. Dukung aku dengan tidak merisaukanku. Percayalah bahwa aku dapat menyelesaikannya sendirian."

Tanpa terjemahan ini, bila pria itu marah dan mengatakan "Aku baik-baik saja", sang wanita merasa pria itu menyangkal perasaan-perasaan atau kesulitan-kesulitannya. Ia kemudian mencoba membantu dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau berbicara mengenai apa yang pada hematnya merupakan kesulitan tersebut. Wanita itu tidak tahu bahwa si pria berbicara dalam bahasa singkat. Berikut ini adalah cuplikan-cuplikan dari kamus ungkapan mereka.

### Kamus Ungkapan Mars-Venus

**"Aku baik-baik saja"** apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Mars berarti "Aku baik-baik saja. Aku dapat mengatasi kekecewaanku. Aku tidak membutuhkan bantuan apa pun, terima kasih."

Tanpa terjemahan ini, bila pria berkata "Aku baik-baik saja", barangkali wanita akan mengartikannya "Aku tidak marah, sebab aku tak peduli" atau wanita barangkali mengartikannya "Aku tak mau membagikan perasaan-perasaan kecewaku denganmu. Aku tak percaya kau mau membantuku."

**"Aku tak apa-apa"** kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Mars berarti "Aku tak apa-apa karena aku berhasil mengatasi kekecewaan atau kesulitanku. Aku tidak membutuhkan bantuan apa pun. Kalau aku membutuhkan bantuan, aku akan memintanya."

Tanpa terjemahan ini, apabila pria mengatakan "Aku tak apa-apa", wanita barangkali mengartikannya "Aku tak peduli mengenai apa yang terjadi. Masalah ini tidak penting bagiku. Bahkan kalau masalah itu membuatmu marah, aku tak peduli."

**"Tidak apa-apa"** apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Mars berarti "Tak ada yang merisaukanku yang tak dapat kuantangani sendiri. Jangan mengajukan pertanyaan-pertanyaan lagi mengenai hal itu."

Tanpa terjemahan ini, apabila pria berkata "Tak ada hal yang merisaukanku", boleh jadi wanita mengartikannya "Aku tidak tahu apa yang merisaukanku. Kuharap kau mengajukan pertanyaan-pertanyaan padaku untuk menolongku menemukan apa yang sedang terjadi." Pada tahap ini, wanita membuat pria marah dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, padahal si pria ingin dibiarkan sendiri.

**"Semuanya beres"** apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Mars berarti "Ini memang masalah, tapi bukan karena salahmu. Aku dapat menguraikannya sendirian kalau kau tidak mengganggu prosesku dengan bertanya ini-itulah atau menawarkan saran-saran. Bersikaplah seolah-olah hal itu tidak



terjadi, dan aku dapat mengerjakannya secara lebih efektif dalam pikiranku sendiri.”

Tanpa terjemahan ini, bila pria mengatakan ”Semuanya beres”, wanita barangkali mengartikannya ”Beginilah mestinya. Tak ada hal yang perlu diubah. Kau dapat melecehkan aku dan aku dapat melecehkanmu”. Mungkin pula wanita mengartikannya ”Sekarang ini baik-baik saja, tapi ingat, ini kesalahannya. Kau boleh melakukannya sekali, tapi jangan melakukannya lagi.”

**”Ah, bukan apa-apa”** apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Mars berarti ”Ini masalah kecil, sebab aku dapat membuat segala sesuatunya berfungsi lagi. Jangan berkutat dengan masalah ini atau membicarakannya lebih lanjut. Itu membuatku lebih marah. Aku memikul tanggung jawab untuk menyelesaikan kesulitan ini. Aku bahagia dapat menyelesaikannya.”

Tanpa terjemahan ini, apabila pria mengatakan ”Ah, ini bukan apa-apa”, wanita barangkali mengartikannya ”Kau terlalu membesar-besarkan masalahnya. Apa yang merisaukanmu tidaklah penting. Jangan *overacting*.”

**”Ah, itu bukan masalah”** apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Mars berarti ”Aku tidak menemukan kesulitan untuk melakukan hal ini atau menyelesaikan masalah ini. Aku senang menawarkan hadiah ini bagimu.”

Tanpa terjemahan ini, bila pria mengatakan "Itu bukan masalah", wanita boleh jadi mengartikannya "Ini bukan masalah. Mengapa kau membuatnya menjadi masalah atau minta pertolongan?" Wanita secara keliru menjelaskan kepadanya mengapa hal itu merupakan masalah.

Menggunakan *Kamus Ungkapan Mars-Venus* ini dapat menolong kaum wanita untuk mengetahui apa maksud pria sesungguhnya mereka menyingkat apa yang mereka katakan. Terkadang maksud si pria berlawanan dengan apa yang dideengar wanita.

## **APA YANG HARUS DILAKUKAN SAAT PRIA MASUK KE GUANYA**

Dalam seminar-seminar saya, ketika saya menjelaskan mengenai gua-gua dan naga-naga, kaum wanita ingin tahu bagaimana cara memperpendek waktu kaum pria berada di gua mereka. Pada tahap ini, saya meminta kaum pria menjawab dan mereka umumnya mengatakan bahwa semakin kaum wanita berusaha memaksa mereka berbicara atau keluar dari gua, semakin lama mereka mengurung diri di dalamnya.

Komentar lain yang lazim dari pria adalah "Sulit keluar dari gua kalau saya merasa pasangan saya tidak merestui waktu yang saya habiskan di dalam gua." Membuat pria merasa salah karena masuk ke guanya bisa mengakibatkan ia kembali ke gua itu, bahkan saat ia ingin keluar.

Saat pria masuk ke dalam guanya, lazimnya ia terluka atau mengalami ketegangan jiwa dan sedang berusaha memecahkan kesulitannya sendiri. Baginya, dukungan yang akan dibutuhkan seorang wanita dianggap kontraproduktif. Pada dasarnya ada enam cara untuk menopang pria saat ia masuk ke guanya. (Memberinya dukungan ini juga akan mempersingkat waktu yang dibutuhkannya untuk menyendiri.)

### **Bagaimana Mendukung Pria di Dalam Guanya**

1. Jangan mengabaikan kebutuhannya untuk menyendiri.
2. Jangan berusaha membantunya memecahkan masalahnya dengan menawarkan pemecahan-pemecahan.
3. Jangan berusaha memberi perhatian dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai perasaan-perasaannya.
4. Jangan duduk di depan pintu gua dan menunggunya keluar.
5. Jangan merisaukannya atau merasa kasihan kepadanya.
6. Lakukanlah sesuatu yang membuat Anda bahagia.

Bila Anda perlu "berbicara", tulislah sepucuk surat kepadanya untuk dibacanya nanti, setelah ia keluar, dan bila Anda perlu perhatian, bicaralah dengan seorang sahabat. Jangan membuatnya menjadi satu-satunya sumber kepuasan Anda.

Pria ingin orang Venus kesayangannya percaya bahwa ia dapat mengatasi apa yang merisaukan hatinya. Dipercaya bahwa ia dapat mengatasi kesulitan-kesulitannya merupakan hal yang sangat penting bagi kehormatan, kebanggaan, dan harga diri pria itu.



Tidak merisaukannya merupakan hal sulit bagi wanita. Merisaukan orang-orang lain merupakan salah satu cara kaum wanita mengungkapkan cinta dan perhatian mereka. Begitulah cara mereka memperlihatkan cinta. Bagi wanita, bahagia saat seseorang yang Anda cintai sedang kecewa agaknya bukan hal yang benar. Tentunya pria tak ingin wanita itu bahagia *karena* si pria sedang marah, tapi ia menghendaki wanita itu bahagia, sehingga mengurangi satu masalah yang perlu dirisaukannya. Selain itu, pria menghendaki wanita itu bahagia karena hal tersebut menolongnya untuk merasa dicintai oleh wanita itu. Bila si wanita bahagia dan bebas dari kerisauan, lebih mudah bagi pria untuk keluar dari guanya.

Ironisnya, kaum pria memperlihatkan cinta mereka dengan tidak risau. Pertanyaan seorang pria, "Bagaimana mungkin kau merisaukan orang yang kaukagumi dan kaupercayai?" Kaum pria lazimnya saling mendukung dengan mengatakan hal-hal seperti "Jangan khawatir, kau dapat mengatasinya" atau "Itu urusan mereka, bukan urusanmu" atau "Aku yakin masalahnya akan beres." Kaum pria saling mendukung dengan tidak merisaukan atau dengan memperkecil kesulitan-kesulitan mereka.

Saya perlu waktu bertahun-tahun untuk memahami bahwa istri saya sesungguhnya menginginkan saya merisaukannya bila ia sedang marah. Tanpa kesadaran akan kebutuhan-kebutuhan kita yang berbeda ini, saya akan memperkecil pentingnya kekhawatiran-kekhawatirannya. Ini membuatnya semakin kecewa.

Saat pria masuk ke guanya, lazimnya ia berusaha memecahkan suatu masalah. Kalau pasangannya bahagia atau *tidak* sengsara pada saat ini, masalah yang harus diselesaikan pria itu sebelum keluar berkurang satu. Mengetahui istrinya bahagia dengannya memberinya pula kekuatan lebih banyak untuk menghadapi kesulitannya sementara berada di dalam gua itu.

Apa pun yang menyenangkan hati istrinya atau menolongnya untuk merasa enak akan bermanfaat bagi pria itu. Berikut ada beberapa contoh:

Membaca buku

Mendengarkan musik

Bekerja di taman

Olahraga pijat

Mendengarkan rekaman-rekaman kaset pengembangan pribadi

Mentraktir diri sendiri dengan sesuatu yang lezat

Mengobrol di telepon dengan seorang sahabat wanita

Menulis di buku harian

Berbelanja

Berdoa atau meditasi

Pergi berjalan-jalan

Mandi busa

Mengunjungi seorang terapis

Menonton televisi atau video

Orang Mars juga menyarankan agar orang-orang Venus melakukan sesuatu yang menyenangkan. Sulit membayangkan

merasa bahagia saat seorang sahabat sedang kesusahan, tapi orang Venus berhasil menemukan caranya. Setiap kali orang Mars kesayangannya masuk ke dalam gua, mereka akan pergi berbelanja atau keluar untuk melakukan perjalanan wisata yang menyenangkan lainnya. Orang Venus gemar berbelanja. Istri saya, Bonnie, terkadang menggunakan teknik ini. Ketika melihat saya masuk ke gua, ia pergi berbelanja. Saya tak pernah merasa perlu minta maaf karena kecenderungan Mars ini. Jika ia dapat mengurus dirinya sendiri, saya merasa baik-baik saja mengurus diri saya sendiri dan masuk ke dalam gua saya. Ia yakin saya akan kembali dengan lebih penuh cinta.

Ia tahu bahwa manakala saya masuk ke gua, saat itu bukanlah saat yang tepat untuk berbicara. Bila saya mulai memperlihatkan tanda-tanda berminat kepadanya, ia tahu saya akan keluar dari gua itu, dan itulah saatnya berbicara. Terkadang ia akan mengatakan sambil lalu, "Kalau kau sudah siap berbicara, aku ingin bersamamu sejenak. Maukah kau memberi tahu kapan saatnya?" Dengan cara ini, ia dapat menguji kedalaman air tanpa mendesak atau menuntut.

## **BAGAIMANA MENYAMPAIKAN DUKUNGAN KEPADA ORANG MARS**

Bahkan setelah keluar gua pun, pria ingin dipercayai. Mereka tak suka nasihat atau belas kasihan yang tidak diminta. Mereka perlu membuktikan diri. Sanggup menyelesaikan segala sesuatu tanpa bantuan orang lain merupakan nilai tambah



bagi mereka. (Sementara bagi wanita, saat seseorang membantunya, memiliki hubungan yang mendukung merupakan tambahan penghargaan baginya.) Pria merasa didukung saat wanita menyampaikan kepadanya pesan yang bunyinya "Aku yakin akan kemampuanmu menangani segala sesuatunya, kecuali kalau kau langsung minta pertolongan."

Belajar mendukung kaum pria dengan cara ini amat sulit pada awalnya. Banyak wanita merasa satu-satunya cara memperoleh apa yang mereka butuhkan dalam suatu hubungan adalah dengan mengecam pria saat ia melakukan kekeliruan-kekeliruan dan dengan menawarkan nasihat yang tidak diminta. Tanpa model peran seorang ibu yang tahu bagaimana menerima dukungan dari pria, wanita tidak menyadari bahwa mereka dapat membesarkan hati pria untuk memberi lebih banyak dengan langsung meminta dukungannya—tanpa menjadi kritis atau menawarkan nasihat. Selain itu, bila pria menunjukkan sikap yang tidak disukainya, wanita itu dapat secara langsung mengatakan padanya bahwa ia tidak menyukai tingkah lakunya, tanpa melemparkan penilaian bahwa ia keliru atau jahat.

### **Bagaimana Mendekati Pria dengan Kecaman atau Nasihat**

Tanpa pemahaman bahwa nasihat atau kecaman yang tidak diminta dapat mematikan semangat pria, banyak wanita merasa tak berdaya memperoleh apa yang mereka butuhkan

dan kehendaki dari pria. Lena putus asa dalam hubungan-hubungannya. Ia berkata, "Saya masih belum tahu, bagaimana mendekati pria dengan kecaman dan nasihat. Bagaimana kalau perilakunya di meja makan kasar atau pakaiannya betul-betul buruk? Bagaimana kalau dia sebenarnya menyenangkan, tapi pola tingkah lakunya begitu rupa, sehingga dia mirip bajingan dan itu menyulitkan hubungan-hubungannya dengan orang lain? Apa yang harus saya perbuat? Tak peduli bagaimanapun saya menegurnya, dia pasti marah atau bertahan, atau mengabaikan saya."

Jawabannya mestinya ia tidak menyampaikan kecaman atau nasihat, kecuali diminta. Sebagai gantinya, ia seharusnya mencoba memberikan penerimaan yang penuh cinta. Inilah yang dibutuhkan pria, bukannya kuliah-kuliah. Setelah mulai merasakan penerimaannya, pria akan mulai bertanya, apa yang dipikirkan si wanita. Tapi kalau ia merasa si wanita menginginkannya berubah, ia tidak akan meminta nasihat atau saran-saran. Terutama dalam hubungan yang mendalam, pria perlu merasa betul-betul aman sebelum mau terbuka dan meminta dukungan.

Selain dengan sabar mempercayai pasangannya untuk tumbuh dan berubah, bila wanita tidak memperoleh apa yang ia butuhkan dan kehendaki, ia dapat dan harus membagikan perasaan-perasaannya dan mengajukan permintaan-permintaan (tapi sekali lagi tanpa memberi nasihat atau kecaman). Ini suatu seni yang membutuhkan kasih sayang dan kreativitas. Inilah empat pendekatan yang mungkin:

1. Wanita dapat mengatakan pada pria bahwa ia tidak menyukai cara berpakaianya, tanpa memberinya kuliah tentang berpakaian. Wanita itu dapat mengatakan secara sambil lalu sewaktu si pria berpakaian, "Aku tidak menyukai baju yang kaupakai itu. Maukah kau mengenakan baju lain malam ini?" Kalau si pria terganggu oleh komentar itu, si wanita harus menghormati kepekaan kepekaannya dan meminta maaf. Wanita itu dapat berkata, "*Sorry*—aku tidak bermaksud mengajarmu tentang berpakaian."
2. Bila si pria terlalu peka seperti—dan sejumlah pria memang begitu—wanita itu dapat mencoba bicara mengenai hal tersebut di lain waktu. Ia dapat berkata, "Ingat baju biru yang kaukenakan dengan celana hijau itu? Aku tidak menyukai kombinasi itu. Maukah kau mengenakannya dengan celana abu-abumu?"
3. Ia dapat langsung bertanya, "Maukah kau kuajak berbelanja kapan-kapan? Aku akan senang sekali memilihkan pakaian bagimu." Kalau si pria menolak, berarti ia tak ingin dilayani seorang ibu lagi. Bila ia menerima, jangan menawarkan terlampau banyak nasihat. Ingatlah kepekaan-kepekaannya.
4. Wanita itu dapat berkata, "Ada yang ingin kukatakan, tapi aku tidak tahu bagaimana mengatakannya. (Berhenti.) Aku tidak ingin menyakiti hatimu, tapi aku benar-benar ingin mengatakannya. Maukah kau mendengarkan dan kemudian memberikan saran, bagaimana sebaiknya aku mengatakannya?" Dengan demikian, pria dapat mempersiapkan diri untuk menerima kejutan itu, dan dengan bahagia menemukan bahwa hal tersebut ternyata bukan masalah besar.



Mari kita bicarakan contoh lainnya. Bila wanita itu tidak menyukai tingkah laku si pria di meja makan dan mereka sedang sendirian, si wanita dapat berkata (tanpa menunjukkan wajah mencela), "Maukah kau menggunakan peralatan makan?" Atau "Maukah kau minum dengan gelas?" Tapi bila sedang berada di depan orang-orang lain, lebih bijaksana untuk tidak mengatakan apa pun; abaikan saja. Lain hari Anda dapat berkata, "Maukah kau menggunakan peralatan makan kalau kita makan di depan anak-anak?" atau "Aku tak suka kau makan dengan tangan. Aku kesal sekali dengan hal-hal kecil ini. Kalau makan denganku, maukah kau menggunakan peralatan makan?"

Seandainya pria bersikap memalukan, tunggulah saat tidak ada orang lain di sekitar, kemudian sampaikanlah perasaan-perasaan Anda. Jangan mengatakan bagaimana seharusnya ia berperilaku atau bahwa ia salah; sampaikanlah perasaan-perasaan Anda sejujurnya secara singkat dan penuh cinta. Anda dapat berkata "Malam kemarin di pesta itu, aku tak suka kau bicara begitu keras. Kalau ada aku, maukah kau mencoba untuk tenang-tenang?" Kalau ia marah dan tidak menyukai komentar ini, mintalah maaf karena telah mengecamnya.

Seni menyampaikan umpan balik negatif dan meminta dukungan ini akan dibahas lengkap dalam Bab 9 dan 12. Dan saat-saat paling baik untuk melakukan pembicaraan-pembicaraan ini akan dibahas dalam bab berikut.

## **Bila Pria Tidak Membutuhkan Bantuan**

Pria mungkin mulai merasa dikecilkan bila wanita mencoba menghiburnya atau membantunya memecahkan kesulitan. Ia merasa wanita itu tidak memercayainya dalam menangani kesulitan-kesulitannya. Pria jadi merasa dikuasai, seolah-olah si wanita memperlakukannya sebagai anak kecil atau barangkali ia merasa wanita itu ingin mengubahnya.

Ini tidak berarti pria tidak membutuhkan cinta yang menyejukkan. Kaum wanita perlu memahami bahwa pria merasa lebih dihargai bila tidak disodori nasihat-nasihat yang tidak diminta dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitannya. Pria membutuhkan dukungan yang penuh cinta, tapi bukan dalam cara yang dipikirkan wanita. Menahan diri untuk tidak mengoreksi atau mencoba memperbaikinya dapat membesarkan hatinya. Memberikan nasihat juga dapat menghiburnya bila pria itu sendiri memintanya.

Pria mencari nasihat atau bantuan hanya setelah ia melakukan apa yang dapat dilakukannya sendiri. Bila ia menerima terlampau banyak bantuan atau terlampau cepat menerimanya, ia akan kehilangan rasa keperkasaan dan kekuatannya. Ia menjadi malas atau tidak aman. Secara naluriah kaum pria saling mendukung dengan tidak menawarkan nasihat atau bantuan, kecuali bila didekati dan diminta secara khusus.

Dalam mengatasi masalah, pria tahu ia terlebih dahulu harus maju sendiri sampai tahap tertentu, kemudian bila memerlukan bantuan ia dapat memintanya tanpa kehilangan keperkasaan, kemampuan, dan martabatnya. Menawarkan

bantuan kepada pria pada saat yang keliru dapat dengan mudah dianggap sebagai hinaan.

Bila seorang pria menghias kalkun untuk hari Thanksgiving dan pasangannya terus-menerus menawarkan nasihat mengenai bagaimana dan apa yang harus dipotong, ia akan merasa tidak dipercaya. Ia menolak dan bersikeras melakukan menurut caranya sendiri. Sebaliknya, apabila pria menawarkan bantuan kepada wanita untuk memotong kalkun, wanita itu merasa dicintai dan diperhatikan.

Bila wanita menyarankan agar suaminya mengikuti nasihat ahli tertentu, barangkali suaminya akan sakit hati. Saya ingat seorang wanita bertanya pada saya mengapa suaminya jadi begitu marah kepadanya. Wanita itu menjelaskan bahwa sebelum melakukan hubungan badan, ia meminta suaminya melihat kembali catatan-catatan dari kuliah yang saya berikan mengenai rahasia melakukan hubungan badan yang menyenangkan. Wanita itu tidak menyadari bahwa ini merupakan hinaan besar bagi suaminya. Suaminya menghargai rekaman-rekaman itu, tapi ia tak ingin istrinya memberitahukan apa yang harus dilakukan dengan mengingatkannya untuk mengikuti nasihat saya. Suaminya ingin istrinya percaya bahwa ia tahu apa yang harus dilakukan!

Kaum pria ingin dipercaya, sementara kaum wanita ingin dicintai. Bila pria berkata kepada wanita, "Ada apa, Sayang?" dengan wajah prihatin, si wanita merasa terhibur dengan perhatiannya. Bila wanita dengan cara yang sama berkata kepada pria, "Ada apa, Sayang?", si pria barangkali merasa terhina atau



kalah. Ia merasa istrinya tidak memercayainya untuk menyelesaikan segala sesuatunya.

Sulit sekali bagi pria untuk membedakan empati dengan simpati. Ia benci dikasihani. Wanita mungkin berkata, "Aku menyesal telah melukai hatimu." Pria akan mengatakan, "Ah, tak apa-apa" dan menolak dukungannya. Sebaliknya wanita senang mendengar pria berkata, "Aku minta maaf telah menyakiti hatimu." Wanita jadi merasa si pria betul-betul mencintainya. Pria perlu menemukan cara untuk memperlihatkan cinta mereka, sementara wanita perlu menemukan cara untuk memperlihatkan rasa percaya.



**Sulit sekali bagi pria untuk membedakan empati dengan simpati. Ia benci dikasihani.**



## **Terlampau Banyak Memperhatikan Bisa Mengecilkan Hati**

Ketika dulu menikahi Bonnie, semalam sebelum saya meninggalkan kota untuk mengajar suatu seminar akhir pekan, ia akan bertanya pada saya jam berapa saya akan bangun dan kapan pesawat saya tinggal landas. Kemudian ia akan melakukan perhitungan di kepala dan memperingatkan saya bahwa saya tak punya cukup waktu untuk mengejar pesawat. Ia merasa memberi dukungan pada saya, tapi saya tidak merasakan begitu. Saya sakit hati. Saya sudah 14 tahun keliling dunia untuk

memberikan kursus-kursus, dan saya tak pernah ketinggalan pesawat.

Kemudian pagi, sebelum saya berangkat, ia akan mengajukan serangkaian pertanyaan seperti, "Apa tiketmu sudah kaubawa? Apa dompetmu sudah kaubawa? Apa bekal uangmu cukup? Apa kau membawa kaus kaki? Kau sudah tahu akan tinggal di mana?" Ia mengira telah menyampaikan cintanya pada saya, tapi saya merasa tidak dipercaya dan terganggu. Akhirnya saya beritahukan padanya bahwa saya menghargai perhatiannya yang penuh cinta, tapi saya tak suka diperlakukan dengan cara ini.

Saya sampaikan padanya bahwa apabila ia ingin bersikap seperti seorang ibu, cara yang saya inginkan adalah dicintai dan dipercaya tanpa syarat. Kata saya, "Seandainya aku ketinggalan pesawat, jangan bilang 'Apa kataku, kan?' Yakinlah bahwa aku akan mengambil hikmahnya dan menyesuaikan diri seperlunya. Kalau aku lupa membawa sikat gigi atau peralatan cukur, biarkan aku mengatasinya. Jangan menyebut-nyebut hal itu kalau aku menelepon." Dengan kesadaran mengenai apa yang saya kehendaki, bukannya apa yang dikehendakinya, lebih mudah bagi istri saya untuk berhasil mendukung saya.

## **Sebuah Kisah Sukses**

Sekali peristiwa, dalam perjalanan ke Swedia untuk mengisi seminar *relationship*, saya menelepon ke California dari New York, memberi tahu Bonnie bahwa paspor saya ketinggalan di

rumah. Ia menanggapi dengan begitu indah dan penuh cinta. Ia tidak menasihati saya supaya lebih bertanggung jawab. Ia hanya tertawa dan berkata, "Oh, astaga, John, kau mengalami petualangan hebat, ya? Apa yang akan kaulakukan?"

Saya memintanya mengefaks paspor saya ke Konsulat Swedia, dan persoalan itu selesai. Ia sangat kooperatif. Tak sekali pun ia mengumbar diri memberi ceramah pada saya agar mempersiapkan diri lebih baik. Ia bahkan bangga karena saya dapat menemukan pemecahan atas masalah saya.

## MEMBUAT PERUBAHAN-PERUBAHAN KECIL

Suatu hari saya memperhatikan, bila anak-anak meminta saya melakukan sesuatu, saya selalu menjawab, "Tidak jadi masalah." Itulah cara saya mengatakan bahwa saya senang mengerjakannya. Putri tiri saya, Julie, pada suatu hari bertanya, "Kenapa Ayah selalu berkata 'Tidak jadi masalah?'" Saya tidak langsung tahu jawabannya. Setelah beberapa saat, saya sadar ini merupakan salah satu kebiasaan orang Mars yang telah tertanam dalam. Dengan kesadaran baru ini saya mulai berkata, "Aku senang melakukannya." Ucapan ini mengungkapkan pesan saya yang tersirat dan tentunya terasa lebih penuh kasih sayang bagi anak tiri saya orang Venus itu.

Contoh ini melambangkan rahasia yang amat penting untuk memperkaya hubungan. Perubahan-perubahan kecil dapat dilakukan tanpa mengorbankan diri kita. Inilah rahasia sukses



orang-orang Mars dan Venus. Mereka berhati-hati agar jangan sampai mengorbankan kodrat sejati mereka, tapi mereka juga bersedia melakukan perubahan-perubahan kecil dalam cara mereka berinteraksi. Mereka mempelajari bahwa hubungan hubungan dapat terjalin lebih baik dengan menciptakan atau mengubah beberapa ungkapan sederhana.

Pokok penting di sini adalah: untuk memperkaya hubungan-hubungan kita, kita perlu membuat perubahan-perubahan kecil. Perubahan-perubahan besar lazimnya memerlukan penekanan tertentu tentang siapa kita sesungguhnya. Ini tidak baik.

Memberikan jaminan tertentu saat masuk ke guanya merupakan perubahan kecil yang dapat dibuat pria tanpa mengubah kodratnya. Untuk melakukan perubahan ini, ia harus menyadari bahwa wanita sangat membutuhkan semacam kepastian, terutama bila mereka diharapkan tidak terlalu khawatir. Kalau pria tidak memahami perbedaan antara kaum pria dengan wanita, ia takkan dapat mengerti mengapa sikap diamnya yang mendadak itu bisa menimbulkan kerisauan besar. Dengan memberikan kepastian, ia dapat mengobati keadaan itu.

Sebaliknya, bila pria tidak tahu perbedaan dirinya dan wanita, kalau istrinya marah karena kecenderungannya masuk ke guanya, kemungkinan ia akan berhenti masuk gua demi memuaskan istrinya. Ini kesalahan besar. Bila pria menyerah tidak masuk ke gua (dan menyangkal kodrat sejatinya) ia jadi mudah marah, terlampau peka, defensif lemah, pasif, atau

kasar. Dan lebih buruk lagi, ia tidak tahu mengapa ia jadi begitu tidak menyenangkan.

Bila wanita marah karena pria masuk ke guanya, daripada menyerah dan tidak masuk ke gua itu, pria dapat membuat sejumlah perubahan kecil, dan masalah itu dapat diringankan. Ia tak perlu menyangkal kebutuhan-kebutuhan sejatinya atau menolak kodrat laki-lakinya.

## **BAGAIMANA MENYAMPAIKAN DUKUNGAN KEPADA ORANG VENUS**

Sebagaimana telah kita bahas, saat pria masuk ke guanya atau menjadi pendiam, sebenarnya ia bermaksud mengatakan, "Aku perlu waktu sejenak untuk memikirkan ini. Harap berhenti bicara denganku. Aku akan kembali." Ia tidak menyadari bahwa wanita barangkali akan mengartikannya, "Aku tidak mencintaimu, aku tidak tahan mendengarkanmu, aku akan pergi dan takkan pernah kembali!" Untuk mengimbangi pesan ini dan untuk memberinya pesan yang benar, pria dapat belajar mengatakan tiga kata ajaib ini: "Aku akan kembali."

Saat pria menarik diri, wanita akan menghargainya bila ia mengatakan dengan tegas, "Aku perlu waktu sebentar untuk memikirkan ini, dan aku akan kembali" atau "Aku perlu waktu untuk menyendiri. Aku akan kembali." Sungguh mengherankan bagaimana kata-kata sederhana "Aku akan kembali" dapat membuat perbedaan begitu mendalam.

Kaum wanita sangat menghargai jaminan ini. Bila pria me-

mahami betapa pentingnya jaminan ini bagi wanita, pria itu akan ingat untuk memberikan jaminan.

Bila wanita merasa ditinggalkan atau ditolak oleh ayahnya atau apabila ibunya merasa ditolak oleh suaminya, ia (si anak) akan semakin peka terhadap rasa ditinggalkan. Karena itu, ia tak boleh dihakimi karena membutuhkan jaminan ini. Demikian juga pria tidak seharusnya dihakimi karena kebutuhannya menyendiri.



**Wanita seharusnya tidak dihakimi karena membutuhkan jaminan ini, seperti halnya pria tak boleh dihakimi karena membutuhkan waktu untuk menyendiri.**



Bila wanita tidak dilukai oleh masa lalunya dan bila ia memahami kebutuhan pria untuk menyisihkan waktu di gua, kebutuhan si wanita akan jaminan jadi berkurang.

Saya ingat pernah membuat pernyataan ini dalam sebuah seminar dan seorang wanita bertanya, "Saya begitu peka terhadap diamnya suami saya, tapi di masa kanak-kanak saya tak pernah merasa ditinggalkan atau ditolak. Ibu saya tak pernah merasa ditolak oleh ayah saya. Bahkan ketika mereka bercerai, mereka melakukannya dengan cara yang penuh cinta."

Kemudian ia tertawa. Ia menyadari bahwa ia telah ditipu. Kemudian ia mulai menangis. Tentu saja ibunya merasa di-



tolak. Tentu saja ia merasa ditolak. Orangtuanya bercerai! Sebagaimana orangtuanya, ia pun menyangkal perasaan-perasaan menyakitkan mereka.

Pada masa perceraian begitu umum, kaum pria harus lebih peka untuk memberikan jaminan. Seperti halnya pria dapat mendukung wanita dengan membuat perubahan-perubahan kecil, wanita pun harus melakukan hal yang sama.

## **BAGAIMANA BERKOMUNIKASI TANPA MENYALAHKAN**

Pria lazimnya merasa diserang dan disalahkan oleh perasaan-perasaan wanita, terutama bila si wanita marah dan berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya. Karena tidak mengerti perbedaan antara kedua jenis kelamin ini, pria tidak secara otomatis memahami kebutuhan wanita untuk membicarakan perasaan-perasaannya.

Pria secara keliru beranggapan si wanita menceritakan perasaan-perasaannya karena menganggap pria itu bertanggung jawab atau patut disalahkan. Karena wanita itu marah dan berbicara kepada si pria, pria mengira wanita tersebut marah karena dia. Ketika wanita mengeluh, pria mengartikannya sebagai menyalahkan. Banyak pria tidak memahami kebutuhan orang Venus untuk berbagi perasaan-perasaan kecewa dengan orang yang mereka cintai.

Dengan latihan dan kesadaran akan perbedaan-perbedaan kita, kaum wanita dapat belajar mengungkapkan perasaan-

perasaan mereka tanpa membuatnya terdengar seperti menyalahkan. Untuk meyakinkan pria bahwa ia tidak disalahkan, saat mengungkapkan perasaan-perasaannya, wanita dapat berhenti sejenak setelah beberapa menit dan mengatakan betapa ia menghargai si pria karena mau mendengarkan.

Wanita dapat mengatakan beberapa komentar berikut ini:

- "Aku sangat senang dapat bicara mengenai hal ini."
- "Senang rasanya membicarakan hal ini."
- "Aku merasa sangat lega dapat berbicara mengenai hal ini."
- "Aku senang sekali dapat mengeluhkan semua ini. Aku merasa jauh lebih enak."
- "Wah, setelah mengungkapkan hal itu, aku merasa jauh lebih lega. Terima kasih."

Perubahan sederhana ini dapat membuat perbedaan besar.

Dalam jalur yang sama, sewaktu memaparkan persoalan-persoalannya, wanita dapat mendukung pria dengan menghargai apa yang telah dilakukannya untuk membuat hidup si wanita lebih mudah dan memuaskan. Misalnya, apabila sedang mengeluh tentang pekerjaan, sesekali wanita dapat menyebutkan bahwa senang sekali bisa pulang menjumpai si pria. Bila sedang mengeluhkan rumah, wanita dapat menyebutkan bahwa ia menghargai tindakan suaminya membenarkan pagar; atau bila sedang mengeluhkan masalah-masalah keuangan, sebutkanlah bahwa ia betul-betul menghargai kerja keras suaminya; atau bila sedang mengeluhkan kekecewaan-

kekecewaannya menjadi orangtua, ia dapat menyebutkan bahwa ia bahagia mendapat pertolongan suaminya.

## **Berbagi Tanggung Jawab**

Komunikasi yang baik membutuhkan kerja sama dari dua pihak. Pria harus mengingat bahwa mengeluh mengenai masalah-masalah tidaklah berarti menyalahkan dan kalau wanita mengeluh, biasanya ia hanya ingin melampiaskan kekesalan hatinya dengan membicarakannya. Sementara itu, wanita harus memperlihatkan bahwa meskipun mengeluh, ia juga mencintai si pria.

Misalnya, istri saya baru saja masuk dan bertanya bagaimana perkembangan bab ini. Saya berkata, "Aku hampir selesai. Bagaimana harimu?"

Ia berkata "Oh, banyak sekali pekerjaan. Kita nyaris tak punya waktu untuk berkumpul bersama." Diri saya yang lama rasanya ingin bersikap defensif, ingin mengingatkan dia mengenai waktu-waktu yang kami habiskan bersama, atau saya ingin mengatakan betapa pentingnya mengejar batas waktu saya. Ini tentu akan menciptakan ketegangan.

Diri baru saya, yang sadar akan perbedaan-perbedaan kami, mengerti bahwa istri saya sedang mencari jaminan dan pengertian, bukannya pembenaran serta penjelasan-penjelasan. Saya berkata, "Kau benar, kita sama-sama sibuk. Duduklah di pangkuanku, mari kupeluk. Hari ini memang amat panjang."

Istri saya kemudian berkata, "Kau benar-benar terasa me-



nyejukkan.” Ini merupakan penghargaan yang saya butuhkan untuk lebih menyediakan diri baginya. Istri saya kemudian melanjutkan dengan mengeluh lebih jauh mengenai harinya dan betapa lelahnya ia. Setelah beberapa menit, ia berhenti. Kemudian saya menawarkan untuk mengantar pulang pengasuh bayi, agar istri saya dapat beristirahat dan bermeditasi sebelum makan malam.

Ia berkata, ”Kau benar-benar akan mengantar pulang pengasuh bayi itu? Baik sekali. Terima kasih!” Sekali lagi ia menyampaikan penghargaan pada saya dan penerimaan yang saya butuhkan untuk merasa seperti pasangan yang sukses, meski saat itu istri saya kelelahan dan kehabisan tenaga.

Kadang-kadang wanita tidak terpikir untuk memberikan penghargaan, sebab mereka menganggap pria sudah tahu betapa ia berterima kasih karena didengarkan. Padahal pria tidak tahu. Saat wanita berbicara mengenai kesulitan-kesulitan, pria perlu diyakinkan bahwa ia masih disayangi dan dihargai.

Pria merasa frustrasi terhadap kesulitan-kesulitan, kecuali bila mereka dapat melakukan sesuatu untuk menyelesaikannya. Dengan menghargai pria, wanita dapat menolongnya menyadari bahwa sikap mendengarkan saja sudah menolong.

Wanita tak perlu menekan perasaan-perasaannya atau mengubahnya untuk mendukung pasangannya. Namun ia perlu mengungkapkan perasaan-perasaan itu tanpa membuat pria merasa diserang, dituduh, atau disalahkan. Membuat beberapa perubahan kecil dapat membawa perbedaan besar.

## **Tiga Kata Ajaib yang Mengungkapkan Dukungan**

Tiga kata ajaib untuk mendukung pria adalah "Itu bukan salahmu." Saat mengungkapkan perasaan-perasaan kecewanya, wanita dapat mendukung pria dengan berhenti sesekali untuk membesarkan hatinya dengan mengatakan, "Aku benar-benar menghargai kesediaanmu mendengarkan. Mungkin aku kedengarannya seperti menyalahkanmu, tapi bukan itu yang kumaksudkan. Itu bukan salahmu."

Wanita belajar peka terhadap pendengarnya setelah ia mengetahui kecenderungan pria untuk merasa gagal bila mendengar sejumlah besar persoalan.

Beberapa hari yang lalu saudara saya menelepon dan bicara mengenai pengalaman sulit yang sedang dihadapinya. Saat mendengarkan, saya terus-menerus mengingat bahwa untuk mendukungnya, saya tak usah memberinya pemecahan atau apa pun. Ia membutuhkan seseorang untuk mendengarkan. Itu saja. Setelah 10 menit mendengarkan dan kadang-kadang mengatakan, "Eh," "Oh," dan "Begitu?" ia berkata, "Nah, terima kasih, John. Aku merasa jauh lebih baik."

Tidak terlalu sulit mendengarkannya, sebab saya tahu ia tidak menyalahkan saya. Ia sedang menyalahkan orang lain. Saya merasa lebih sulit saat istri saya tidak bahagia, sebab saya jadi merasa disalahkan. Namun saat istri saya mendorong saya untuk mendengarkan dengan menghargai saya, jauh lebih mudah bagi saya untuk menjadi pendengar yang baik.

## **Apa yang Harus Dilakukan kalau Merasa Ingin Menyalahkan**

Meyakinkan pria bahwa itu bukan salahnya atau ia tidak disalahkan baru berhasil jika wanita betul-betul tidak menyalahkannya, mencelanya, atau mengecamnya. Bila merasa ingin menyerangnya, wanita seharusnya menyampaikan perasaan-perasaannya pada orang lain. Ia harus menunggu sampai ia lebih penuh cinta dan terpusat perhatiannya untuk berbicara dengan suaminya. Ia dapat membagikan perasaan-perasaan tak sukanya dengan orang yang bukan obyek amarahnya, yang sanggup memberinya dukungan. Setelah merasa lebih penuh cinta dan dapat mengampuni, ia dapat secara berhasil mendekati suaminya untuk menyampaikan perasaan-perasaannya. Dalam Bab 11 kita akan membahas secara lebih mendetail bagaimana menyampaikan perasaan-perasaan yang sulit itu.

## **Bagaimana Mendengarkan Tanpa Menyalahkan**

Pria sering kali menyalahkan wanita karena mengira si wanita menyalahkannya, padahal si wanita berbicara mengenai kesulitan-kesulitannya tanpa maksud apa pun. Ini bisa sangat merusak hubungan, karena membungkam komunikasi.

Bayangkan seorang wanita berkata, "Selama ini kita cuma bekerja, bekerja, dan bekerja. Tak pernah lagi bersenang-senang. Kau terlampau serius." Pria dapat dengan mudah merasa istrinya menyalahkan dirinya.



Bila pria merasa disalahkan, saya sarankan ia jangan balik menyalahkan dan mengatakan, "Aku merasa kau menyalahkanku."

Sebagai gantinya, saya sarankan untuk berkata, "Sulit mendengar ucapanmu bahwa aku terlalu serius. Apa maksudmu semua ini kesalahanku bahwa kita tidak lagi sering bersenang-senang?"

Atau ia dapat berkata, "Rasanya menyakitkan mendengar kau mengatakan aku begitu serius dan kita tidak lagi bersenang-senang. Apa maksudmu semua ini kesalahanku?"

Selain itu, untuk memperbaiki komunikasi, pria itu dapat memberi istrinya jalan keluar. Ia dapat mengatakan, "Aku merasa kau menyalahkanku bahwa kita terlalu banyak bekerja. Benar begitu?"

Atau ia dapat berkata, "Waktu kau mengatakan kita tak dapat lagi bersenang-senang dan bahwa aku begitu serius, aku merasa kau menganggap semua itu kesalahanku. Begitukah?"

Semua jawaban ini penuh rasa hormat dan memberinya peluang untuk menarik kembali setiap tuduhan yang mungkin dirasakan suaminya. Bila istrinya berkata, "Oh, tidak, aku tidak mengatakan semua itu kesalahanmu," suaminya barangkali akan merasa lebih lega.

Pendekatan lain yang sangat menolong adalah mengingat bahwa wanita selalu berhak untuk marah, dan setelah melampiaskannya, ia akan merasa jauh lebih enak. Kesadaran ini memungkinkan saya untuk santai dan ingat bahwa bila saya dapat mendengarkan tanpa menganggapnya sebagai serangan

pribadi, saat istri saya perlu mengeluh, ia akan sangat menghargai saya. Kalaupun ia menyalahkan saya, itu tidak akan berlangsung lama.

## Seni Mendengarkan

Setelah pria belajar mendengarkan dan menafsirkan perasaan-perasaan wanita secara tepat, komunikasi menjadi lebih mudah. Seperti halnya seni apa pun, mendengarkan juga membutuhkan latihan. Setiap hari, sesampainya di rumah, saya akan mencari Bonnie dan menanyakan bagaimana harinya. Dengan demikian, saya melatih seni mendengarkan ini.

Bila ia sedang kesal atau baru saja mengalami hari yang penuh ketegangan, pertama-tama saya merasa ia menganggap saya bertanggung jawab dan patut disalahkan. Tantangan terbesar saya adalah untuk tidak menganggapnya sebagai serangan pribadi, untuk tidak salah memahami istri saya. Saya terus-menerus mengingatkan diri saya sendiri bahwa kami bicara dengan bahasa berbeda. Sewaktu saya terus melanjutkan pertanyaan "Apa lagi yang terjadi?" saya menemukan banyak hal lain yang merisaukan hatinya. Lambat-laun saya mulai mengerti bahwa saya bukanlah satu-satunya yang bertanggung jawab atas kemarahannya. Sesaat kemudian, setelah ia mulai menghargai sikap saya yang mau mendengarkan, meski saya mempunyai andil terhadap kekecewaannya, ia tetap sangat berterima kasih, penuh penerimaan, dan penuh cinta.

Meski mendengarkan merupakan keterampilan penting

yang harus dilatih, kadang-kadang pria terlampau peka atau tegang untuk dapat menerjemahkan maksud sesungguhnya ungkapan-ungkapan wanita. Pada saat-saat semacam itu, pria tak usah berusaha mendengarkan. Sebagai gantinya ia dapat berkata dengan lembut, "Ini bukan saat yang tepat bagiku. Mari kita bicarakan lain kali."

Terkadang pria tidak menyadari bahwa ia tak dapat mendengarkan sampai istrinya mulai berbicara. Kalau ia jadi sangat kecewa saat mendengarkan, ia tak perlu mencoba meneruskannya, sebab ia akan semakin marah. Itu tidak baik bagi dirinya maupun istrinya. Lebih baik ia berkata, "Aku benar-benar ingin mendengarkanmu, tapi sekarang ini sangat sulit bagiku untuk mendengarkan. Kurasa aku perlu waktu untuk merenungkan apa yang kaukatakan."

Setelah Bonnie dan saya belajar berkomunikasi dengan cara yang menghormati perbedaan-perbedaan kami dan memahami kebutuhan masing-masing, pernikahan kami jadi jauh lebih lancar. Saya telah menyaksikan perubahan yang sama pada ribuan orang dan pasangan. Hubungan jadi berkembang subur bila komunikasi mencerminkan penerimaan yang rela dan menghargai perbedaan-perbedaan kodrati manusia.

Bila muncul kesalahpahaman, ingatlah bahwa kita berbicara dalam bahasa berbeda; sisihkan waktu untuk menerjemahkan apa yang sebenarnya dimaksudkan atau ingin dikatakan pasangan Anda. Tentu ini membutuhkan latihan, tapi ini sungguh layak dilakukan.



## Bab 6

# PRIA SEPERTI KARET GELANG

Pria seperti karet gelang. Saat menarik diri, mereka hanya dapat mulur sejauh mereka dapat mengerut kembali. Karet gelang adalah kiasan sempurna untuk memahami siklus keakraban laki-laki. Siklus ini meliputi mendekat, menarik diri, kemudian mendekat lagi.

Kebanyakan wanita terkejut saat menyadari bahwa pria yang mencintai seorang wanita pun secara berkala perlu menarik diri sebelum dapat lebih mendekat. Pria secara naluriah merasakan dorongan untuk menarik diri itu. Ini bukan keputusan atau pilihan. Ini terjadi begitu saja. Ini bukan kesalahannya maupun kesalahan istrinya. Ini merupakan daur alami.



**Pria yang mencintai wanita pun secara berkala merasa perlu menarik diri sebelum dapat lebih mendekat.**



Kaum wanita menyalahartikan sikap menarik diri pria karena umumnya wanita menarik diri untuk alasan-alasan berbeda, misalnya bila ia tidak yakin pria itu dapat memahami perasaan-perasaannya, bila ia pernah dilukai hatinya atau takut dilukai lagi, atau bila pria pernah melakukan kesalahan dan mengecewakannya.

Pria dapat menarik diri karena alasan-alasan yang sama, tapi juga bila wanita tidak membuat kesalahan sekalipun. Ia bisa saja mencintai dan memercayai si wanita, dan kemudian tiba-tiba mulai menarik diri. Seperti karet gelang, ia akan menjauhkan diri, kemudian kembali karena kemauannya sendiri.

Pria menarik diri untuk memuaskan kebutuhannya akan kebebasan atau otonomi. Setelah mulur, secara tiba-tiba ia akan berbalik kembali. Setelah memisahkan diri sepenuhnya, tiba-tiba ia kembali merasakan kebutuhan akan cinta dan kehangatan. Secara otomatis ia akan terdorong untuk memberikan cintanya dan menerima cinta yang diperlukannya. Saat pria mendekat kembali, ia melanjutkan hubungan pada tingkat kehangatan yang sama dengan saat ia menarik diri. Ia tidak merasa perlu mengulangi hubungan dari awal lagi.

## **YANG HARUS DIKETAHUI WANITA MENGENAI PRIA**

Apabila dipahami, siklus kehangatan laki-laki ini dapat memperkaya suatu hubungan, tapi karena disalahartikan, siklus ini menciptakan kesulitan-kesulitan yang tidak perlu. Marilah kita membahas sebuah contoh.

Maggie sangat kecewa, resah, dan bingung. Ia dan pacarnya, Jeff, telah enam bulan berkenan. Segalanya begitu romantis. Kemudian tanpa sebab yang jelas, Jeff mulai menjauhkan diri secara emosional. Maggie tak mengerti mengapa Jeff tiba-tiba menarik diri. Ia berkata pada saya, "Satu menit dia begitu penuh perhatian, dan menit berikutnya dia bahkan tak ingin bercakap-cakap dengan saya. Saya berusaha keras memulihkannya, tapi ini malah membuat segalanya semakin buruk. Rasanya dia begitu jauh. Saya tidak tahu apa salah saya. Apakah saya begitu buruk?"

Ketika Jeff menarik diri, Maggie menganggapnya sebagai serangan pribadi. Ini merupakan reaksi yang lazim. Ia mengira telah melakukan kesalahan dan menyalahkan dirinya. Ia ingin "memperbaiki" segalanya, tapi semakin ia mencoba mendekati Jeff, semakin Jeff menjauhkan diri.

Setelah mengikuti seminar saya, Maggie merasa sangat lega. Kecemasan dan kebingungannya segera lenyap. Yang paling penting, ia berhenti menyalahkan dirinya sendiri. Ia menyadari bahwa ketika Jeff menarik diri, itu bukan karena kesalahannya. Tambahan lagi, ia menyadari mengapa Jeff menarik diri dan bagaimana menghadapi hal itu secara anggun. Beberapa bulan kemudian, pada seminar lainnya, Jeff menyampaikan ucapan terima kasihnya pada saya atas apa yang telah dipelajari Maggie. Katanya sekarang mereka bertunangan dan akan menikah. Maggie telah menemukan rahasia yang hanya diketahui sedikit wanita mengenai kaum pria.

Maggie menyadari bahwa saat ia berusaha mendekat, Jeff justru sedang berusaha menarik diri. Dengan demikian, ia



mencegah Jeff meregang sampai jarak maksimum, lalu kembali mengerut. Dengan mengejar-ngejanya, Maggie menghalangi Jeff untuk merasakan bahwa ia membutuhkan Maggie dan ingin bersama Maggie. Maggie menyadari bahwa ia telah melakukan hal ini dalam setiap hubungan. Secara tak sadar ia telah menghambat suatu siklus penting. Dengan berusaha mempertahankan kehangatan, ia justru telah mencegahnya.

## **Bagaimana Pria Tiba-Tiba Berubah**

Bila pria tak punya kesempatan untuk menarik diri, ia takkan pernah berkesempatan merasakan keinginan kuat untuk berdekatan. Penting bagi wanita untuk memahami bahwa apabila mereka memaksa ingin terus-menerus berdekatan atau "memburu-buru" pria pasangannya yang sedang menarik diri, pria itu akan senantiasa mencoba melarikan diri dan menjauhkan diri; ia tak pernah punya kesempatan untuk merasakan dorongan kuat atas cinta.

Dalam seminar-seminar saya, saya membuktikan hal ini dengan karet gelang besar. Bayangkan Anda memegang sebuah karet gelang. Sekarang mulailah meregangkan karet gelang Anda dengan menariknya ke kanan. Karet gelang khusus ini dapat meregang sampai 12 inci. Apabila karet itu teregang 12 inci, tak ada lagi yang dapat dilakukan kecuali mengerut kembali. Dan saat mengerut kembali, karet itu mempunyai banyak tenaga dan kekuatan.

Demikian juga saat pria telah meregang sejauh-jauhnya, ia akan kembali dengan banyak kekuatan dan tenaga. Setelah meregang sampai batas maksimum, ia mulai mengalami perubahan. Seluruh sikapnya mulai berubah. Pria yang tampaknya tidak menaruh perhatian atau tidak berminat kepada pasangannya (sementara ia menarik diri) tiba-tiba tak dapat hidup tanpa pasangannya. Kini ia kembali merasakan kebutuhan akan keakraban. Kekuatannya pulih kembali, karena hasratnya untuk mencintai dan dicintai telah muncul kembali.

Umumnya ini membingungkan bagi wanita, sebab berdasarkan pengalamannya bila ia menarik diri, untuk menjadi dekat lagi dibutuhkan waktu pengenalan kembali. Bila ia tidak memahami bahwa kaum pria berbeda dalam hal ini, si wanita akan cenderung mencurigai keinginan mendadak si pria akan keakraban dan menjauhinya.

Kaum pria juga harus mengetahui perbedaan ini. Saat pria mendekat lagi, sebelum si wanita dapat terbuka lagi kepadanya, umumnya ia ingin dan membutuhkan waktu serta pembicaraan untuk menyambungkan diri kembali. Perubahan ini dapat lebih mudah apabila pria memahami bahwa wanita mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk mencapai kembali tingkat keakraban yang sama, terutama bila ia merasa sakit hati sewaktu sang pria menarik diri. Tanpa memahami perbedaan-perbedaan ini, pria bisa tak sabar, sebab ia dapat melanjutkan kehangatan pada intensitas sewaktu ia menarik diri, sementara pihak wanita tidak bisa.

## Mengapa Pria Menarik Diri

Pria mulai merasakan kebutuhan akan kemandirian dan kebebasan setelah memuaskan kebutuhan mereka akan kehangatan. Saat ia mulai menarik diri, otomatis wanita mulai panik. Ia tidak menyadari bahwa setelah pria menarik diri dan memuaskan kebutuhannya akan otonomi, tiba-tiba pria ingin berhubungan erat lagi. Pria secara otomatis berubah-ubah antara membutuhkan kedekatan dan kemandirian.



**Pria secara otomatis berubah-ubah antara membutuhkan kedekatan dan kemandirian.**



Misalnya, pada awal hubungannya Jeff begitu bersemangat dan penuh hasrat. Karet gelanginya teregang sepenuhnya. Ia ingin mengesankan Maggie, memuaskan Maggie, menyenangkan dan mendekati Maggie. Setelah berhasil, Maggie pun ingin lebih dekat. Sewaktu Maggie membuka hatinya bagi Jeff, Jeff menjadi makin dekat dan makin dekat. Setelah mereka mencapai keintiman, Jeff merasa sangat puas. Tapi setelah beberapa waktu terjadi perubahan.

Bayangkan apa yang terjadi dengan gelang karet itu. Gelang karet itu menjadi lemas. Tenaga dan daya regang habis. Tak ada lagi gerakan. Inilah yang terjadi pada hasrat pria untuk berdekatan setelah tercapai kehangatan.



Meski kedekatan ini memuaskan bagi pria, ia mau tak mau akan mulai mengalami perubahan baru. Ia mulai merasakan dorongan untuk menarik diri. Setelah sesaat terpuaskan keinginannya akan kehangatan, kini ia ingin merdeka, menjadi dirinya sendiri. Kebutuhannya akan pribadi yang lain telah terpenuhi. Mungkin ia merasa sudah terlalu banyak bergantung atau malah ia tak tahu mengapa ia merasa perlu menarik diri.

### **Mengapa Wanita Panik**

Ketika Jeff secara naluri menarik diri tanpa penjelasan apa pun bagi Maggie (atau bagi dirinya sendiri), Maggie bereaksi dengan rasa takut. Ia panik dan mengejar Jeff. Maggie mengira ia telah melakukan sesuatu yang salah, yang menghilangkan semangat Jeff. Ia membayangkan Jeff mengharapkannya memulihkan kembali kehangatan. Ia khawatir Jeff takkan kembali padanya.

Lebih parah lagi, Maggie merasa tak berdaya menarik Jeff kembali, sebab ia tidak mengetahui apa yang membuat Jeff kehilangan semangat. Ia tidak tahu bahwa ini sebenarnya bagian dari siklus kehangatan Jeff. Ketika Maggie bertanya ada apa, Jeff tak bisa memberikan jawaban yang jelas, karena itu ia menolak membicarakannya. Ia bahkan lebih membuat jarak lagi dengan Maggie.

## **Mengapa Pria dan Wanita Meragukan Cinta Mereka**

Tanpa pemahaman tentang siklus ini, mudah dimengerti bagaimana pria dan wanita mulai mempertanyakan cinta mereka. Tanpa menyadari bahwa ia menghalangi Jeff menemukan gairahnya, Maggie dapat dengan mudah menganggap Jeff tidak menyayanginya. Tanpa memperoleh peluang untuk menarik diri, Jeff akan kehilangan kontak dengan hasrat dan keinginannya untuk mencari kedekatan. Ia dapat dengan mudah menganggap bahwa ia tidak lagi mencintai Maggie.

Setelah belajar membiarkan Jeff mengambil jarak atau ruang, Maggie menemukan bahwa Jeff akhirnya kembali. Maggie berlatih untuk tidak mengejar-ngejar Jeff saat Jeff ingin menarik diri dan percaya bahwa segalanya baik-baik saja. Dan setiap kali Jeff memang muncul kembali.

Setelah keyakinannya akan proses ini bertumbuh, lebih mudah bagi Maggie untuk tidak panik. Saat Jeff menarik diri, Maggie tidak mengejar-ngejarnya atau menduga ada yang tidak beres. Maggie menerima bagian Jeff ini. Semakin banyak ia menerima Jeff pada saat-saat semacam itu, semakin cepat Jeff kembali. Sewaktu Jeff mulai memahami perasaan dan kebutuhannya yang berubah-ubah ini, ia menjadi lebih yakin akan cintanya. Ia sanggup membuat komitmen. Rahasia keberhasilan Maggie dan Jeff adalah mereka memahami dan menerima bahwa pria seperti karet gelang.

## BAGAIMANA WANITA MENYALAHARTIKAN PRIA

Tanpa pemahaman bahwa pria seperti karet gelang, wanita dengan sangat mudah menyalahartikan reaksi-reaksi pria. Kebingungan yang umum muncul saat wanita berkata, "Mari kita bicara," lalu pria langsung menjauhkan diri secara emosional. Tepat saat wanita ingin membuka diri dan maju lebih dekat, pria justru ingin menarik diri. Sering kali saya mendengar keluhan, "Setiap kali aku ingin bicara, dia menarik diri. Aku merasa dia tidak memedulikanku." Secara keliru wanita menyimpulkan bahwa pria tak *pernah* ingin bicara padanya.

Kiasan karet gelang ini menjelaskan bagaimana pria amat sangat mencintai pasangannya, tapi tiba-tiba menarik diri. Saat ia menarik diri, ini bukan karena ia tak ingin bicara. Sebaliknya, ia perlu waktu untuk menyendiri; waktu untuk bersama dirinya sendiri, tidak dibebani tanggung jawab terhadap siapa pun. Waktu baginya untuk mengurus diri sendiri. Setelah kembali, barulah ia bersedia bicara.

Sampai tahap tertentu, pria *kehilangan* dirinya sendiri karena terlalu terlibat dengan pasangannya. Dengan merasakan kebutuhan-kebutuhan, kesulitan, keinginan, dan emosi-emosi pasangannya, pria jadi kehilangan kontak dengan diri pribadinya. Menarik diri memungkinkan ia memulihkan kembali batas-batas pribadinya dan memuaskan kebutuhannya untuk merasa mandiri.





**Sampai tahap tertentu, pria *kehilangan dirinya* sendiri karena terlibat dengan pasangannya.**



Tapi sejumlah pria barangkali melukiskan pengunduran diri ini secara berbeda. Bagi mereka itu cuma perasaan "Aku perlu ruangan" atau "Aku perlu menyendiri." Apa pun cara melukiskannya, saat pria menarik diri, ia sedang memenuhi kebutuhan sah untuk mengurus dirinya sendiri sementara waktu.

Seperti halnya kita tidak memutuskan untuk lapar, pria pun tidak memutuskan untuk menarik diri. Ini merupakan dorongan naluriah. Ia hanya dapat dekat sampai batas tertentu, kemudian ia mulai kehilangan dirinya sendiri. Pada tahap ini, ia mulai merasa perlu untuk mandiri dan mulai menarik diri. Dengan memahami proses ini, wanita dapat menafsirkan tindakan menarik diri tadi dengan tepat.

### **Mengapa Pria Menarik Diri Saat Wanita Ingin Mendekat**

Bagi banyak wanita, pria cenderung menarik diri tepat saat wanita ingin bicara dan menjadi lebih dekat. Ini terjadi karena dua alasan.

1. Wanita secara tak sadar dapat merasakan saat pria sedang menarik diri. Dan tepat pada saat-saat itulah ia akan berusaha memulihkan kembali hubungan erat mereka dan

mengatakan, "Mari kita bicara." Jika si pria terus menarik diri, wanita secara keliru menyimpulkan bahwa pria itu tak ingin bicara atau tidak menyayangnya.

2. Ketika wanita membuka hati dan menyampaikan perasaan-perasaannya yang lebih dalam dan lebih hangat, itu bisa memicu kebutuhan pria untuk menarik diri. Pria hanya dapat menampung kemesraan hingga tahap tertentu, lalu tanda bahayanya berbunyi, yang mengatakan sudah saatnya mencari keseimbangan dengan menarik diri. Pada saat-saat paling mesra, pria dapat secara mendadak dan otomatis merasa perlu mandiri dan menyendiri.

Amat membingungkan bagi wanita saat pria menarik diri, sebab apa yang dikatakan atau dilakukannya sering kali memicu tindakan menarik diri ini. Umumnya saat wanita mulai berbicara dengan *perasaan*, pria mulai ingin menarik diri. Ini karena perasaan-perasaan membuat pria semakin mendekat dan menciptakan kemesraan, dan bila merasa sudah terlampau mesra, secara otomatis pria akan menarik diri.

Bukannya pria tak ingin mendengarkan perasaan-perasaan wanita. Pada saat lain dalam siklus kemesraannya, ketika ia merasakan kebutuhan untuk mendekat, perasaan-perasaan yang telah memicu sikap menarik diri bisa membuatnya ingin lebih dekat. Bukan *apa* yang dikatakan wanita yang memicu sikap menarik dirinya, melainkan *kapan* wanita itu mengatakannya.

## SAAT YANG TEPAT UNTUK BICARA DENGAN PRIA

Bila pria sedang menarik diri, berarti ini bukan saatnya berbicara atau mencoba mendekat. Biarkan ia menarik diri. Setelah beberapa waktu, ia akan kembali. Ia akan bersikap penuh cinta dan penuh dukungan, dan akan bertindak seolah-olah tak ada yang terjadi. Inilah saatnya untuk bicara.

Pada saat emas ini, ketika pria menghendaki kemesraan dan siap berbicara, kaum wanita biasanya tidak memprakarsai pembicaraan. Ada tiga alasan yang umum:

1. Wanita takut berbicara karena terakhir kali ia ingin bicara, pria menarik diri. Secara keliru ia menganggap si pria tidak menyayangnya dan tak ingin mendengarkannya.
2. Wanita takut pria itu sedang marah kepadanya, jadi ia menunggu sampai pria itu memulai pembicaraan mengenai perasaan-perasaannya. Wanita tahu bahwa apabila ia secara tiba-tiba menarik diri dari si pria, sebelum dapat menyambung kembali, ia perlu membicarakan apa yang terjadi. Wanita menunggu pria mengawali pembicaraan mengenai apa yang merisaukan hatinya. Tapi pria tidak merasa perlu membicarakan perasaan-perasaan yang merisaukannya, karena sebenarnya ia tidak marah.
3. Begitu banyak yang ingin dikatakan wanita. Tapi ia tak ingin bersikap kasar dan bicara begitu saja. Supaya sopan, bukannya membicarakan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaannya sendiri, ia justru mengajukan pertanyaan-per-



tanyaan mengenai perasaan-perasaan dan pikiran pikiran si pria. Bila si pria tidak mengatakan apa-apa, wanita menyimpulkan pria itu tak mau bicara padanya.

Karena berbagai keyakinan yang keliru mengenai mengapa pria tidak berbicara, taklah heran kaum wanita sering kali kecewa terhadap pria.

## **BAGAIMANA MEMBUAT PRIA BICARA**

Bila wanita ingin bicara atau merasa lebih dekat, dialah yang harus berbicara, bukannya mengharapkan pria mengawali pembicaraan. Untuk mengawali pembicaraan, wanitalah yang perlu lebih dahulu berbagi rasa, meski pasangannya hanya bicara sedikit. Setelah merasa dihargai karena mau mendengarkan, lambat-laun pria akan bicara lebih banyak.

Pria dapat sangat terbuka untuk berbicara dengan wanita, meski mulanya ia tidak mengatakan apa-apa. Tapi wanita tidak tahu bahwa orang Mars harus mempunyai alasan untuk bicara. Mereka tidak bicara sekadar untuk berbagi rasa. Setelah wanita berbicara sebentar, pria akan mulai membuka hati dan berbagi perasaan dengan apa yang baru saja disampaikan si wanita.

Misalnya, bila wanita bicara mengenai kesulitan-kesulitan-nya hari itu, pria mungkin akan bicara juga tentang kesulitan-nya hari itu, agar mereka dapat saling memahami. Apabila wanita bicara mengenai perasaan-perasaannya tentang anak-

anak, pria barangkali akan menanggapi dengan bicara tentang hal yang sama. Sewaktu wanita membuka hati dan pria tidak merasa disalahkan atau ditekan, lambat laun ia akan mulai membuka hati pula.

### **Bagaimana Wanita Menekan Pria untuk Bicara**

Setelah wanita menyampaikan pikiran-pikirannya, pria otomatis termotivasi untuk bicara. Tapi bila ia merasa dituntut untuk bicara, pikirannya jadi kosong. Ia tak tahu harus mengatakan apa. Walau seandainya ada yang ingin dikatakannya, ia akan bungkam karena merasakan tuntutan wanita itu.

Sulit bagi pria bila wanita menuntut agar *ia* bicara. Wanita secara tak sadar menghilangkan semangat pria dengan menginterogasinya. Terutama saat tidak merasa perlu bicara. Wanita secara keliru menganggap pria "perlu bicara", dan karena itu "seharusnya bicara". Ia lupa bahwa pria berasal dari Mars dan tidak merasakan kebutuhan untuk banyak bicara.

Wanita bahkan merasa kalau pria tidak bicara, berarti pria itu tidak mencintainya. Menolak pria karena tidak bicara akan membuat si pria benar-benar tak mau bicara. Pria perlu merasa diterima apa adanya, lalu lambat-laun ia akan membuka hatinya. Ia tidak merasa diterima bila wanita menginginkannya bicara lebih banyak atau tak senang kalau ia menarik diri.

Pria yang perlu banyak menarik diri sebelum dapat belajar berbagi rasa dan membuka hati, pertama-tama harus banyak mendengarkan. Pria perlu dihargai karena mendengarkan, kemudian lambat-laun ia akan bicara lebih banyak.

## **Bagaimana Mengawali Pembicaraan dengan Pria**

Semakin wanita mencoba memaksa pria agar berbicara, semakin keras pria menentangnya. Memaksa pria secara langsung untuk berbicara bukanlah pendekatan yang baik, terutama apabila ia sedang menarik diri. Daripada bertanya-tanya bagaimana dapat membuat pria bicara, lebih baik berpikir "Bagaimana saya dapat mencapai kemesraan yang lebih besar, percakapan yang lebih hebat, dan komunikasi yang lebih baik dengan pasangan saya?"

Bila wanita menginginkan lebih banyak percakapan dalam hubungan tersebut—dan kebanyakan wanita memang merasa begitu—ia perlu memulai lebih banyak pembicaraan, tapi dengan kesadaran yang matang, bukan saja siap menerima tapi juga menyadari bahwa kadang-kadang pria siap sedia mendengarkan, dan kadang-kadang secara naluriah ia akan menarik diri.

Saat pria bersedia, daripada mengajukan 20 pertanyaan atau memaksanya berbicara, wanita dapat menunjukkan penghargaannya atas kesediaan pria itu mendengarkan. Pada awalnya, wanita bahkan seharusnya tidak mendorong agar si pria berbicara.

Misalnya, Maggie dapat berkata, "Jeff, maukah kau mendengarkanku sebentar? Aku bekerja keras hari ini dan ingin bercerita tentang hal itu. Sesudahnya aku pasti akan merasa lebih enak." Setelah berbicara selama beberapa menit, Maggie dapat berhenti dan berkata, "Aku sangat berterima kasih kau mau mendengarkan perasaan-perasaanku. Ini sangat berarti



bagiku.” Penghargaan ini mendorong pria untuk semakin mendengarkan.

Tanpa penghargaan dan dorongan, pria bisa kehilangan minat karena ia merasa ”usaha mendengarkan”-nya ”tidak berarti”. Ia tidak menyadari betapa berharga tindakan mendengarkan itu bagi istrinya. Kebanyakan wanita secara naluriah menyadari betapa pentingnya mendengarkan. Mengharapkan pria mengetahui hal ini tanpa latihan sama dengan mengharapkannya menjadi seperti wanita. Untungnya, setelah dihargai karena mau mendengarkan, pria jadi belajar menghargai nilai-nilai berbicara itu.

## KAPAN PRIA TAK MAU BICARA

Sandra dan Larry sudah 20 tahun menikah. Sandra ingin bercerai, sedangkan Larry ingin membereskan segala sesuatunya. Sandra berkata, ”Mana mungkin dia ingin mempertahankan perkawinan ini? Dia tidak mencintaiku. Dia tidak merasa apa-apa. Dia pergi saat aku perlu bicara dengannya. Dia begitu dingin dan tak berperasaan. Selama 20 tahun dia memendam perasaan-perasaannya. Aku tidak bersedia mengampuninya. Aku tidak mau mempertahankan perkawinan ini. Aku sudah bosan berusaha membuka hatinya, berbagi perasaan dengannya, dan berusaha peka.”

Sandra tidak tahu bahwa ia juga punya andil dalam masalah-masalah mereka. Ia menganggap semua itu kesalahan suaminya. Ia merasa telah berusaha keras menambah kemesraan,

percakapan, komunikasi, dan Larry telah menolaknya selama 20 tahun.

Setelah mendengar mengenai kaum pria dan karet-karet gelang dalam seminar saya, ia menangis dan mau memaafkan suaminya. Ia menyadari bahwa "kesulitan-kesulitan" suaminya adalah "kesulitan-kesulitan mereka". Ia menyadari betapa ia juga menyebabkan timbulnya kesulitan mereka.

Ia berkata, "Saya ingat pada tahun pertama pernikahan kami, saat saya mulai bicara mengenai perasaan-perasaan saya, dia pergi begitu saja. Saya pikir dia tidak mencintai saya. Setelah itu terjadi beberapa kali, saya menyerah. Saya tak mau disakiti lagi. Saya tidak tahu bahwa pada saat lain dia akan mau mendengarkan perasaan-perasaan saya. Saya tidak memberinya peluang. Saya berhenti bersikap peka. Saya menginginkan dia terbuka sebelum saya sendiri mau membuka diri."

### **Percakapan-Percakapan yang Berat Sebelah**

Percakapan-percakapan Sandra umumnya bersifat sepihak. Ia akan mencoba memaksa suaminya bicara lebih dahulu dengan mengajukan serangkaian pertanyaan. Kemudian, sebelum dapat menyampaikan apa yang ingin dibicarakannya, Sandra sudah marah karena jawaban-jawaban pendek suaminya. Ketika akhirnya Sandra menyampaikan perasaan-perasaannya, semuanya lalu sama. Ia marah karena suaminya tidak terbuka, tidak menyayangi, dan tidak mau berbagi rasa.

Suatu percakapan berat sebelah barangkali berlangsung seperti ini:

- Sandra : Bagaimana harimu?  
Larry : Baik-baik saja.  
Sandra : Apa yang terjadi?  
Larry : Seperti biasanya.  
Sandra : Apa rencanamu untuk akhir pekan ini?  
Larry : Aku tak peduli. Kau sendiri ingin apa?  
Sandra : Apa kau mau mengundang teman-teman kita?  
Larry : Tidak tahu... Di mana jadwal acara televisinya?  
Sandra : (*marah*) Kenapa kau tak mau bicara denganku?  
Larry : (*Terperanjat dan diam*)  
Sandra : Apa engkau mencintaiku?  
Larry : Tentu saja. Aku menikah denganmu kan?  
Sandra : Mana mungkin kau mencintaiku? Kita tak pernah bercakap-cakap lagi. Kenapa kau hanya duduk di situ dan tidak berkata apa-apa? Apa kau tidak peduli?

Pada tahap ini, Larry akan bangkit dan pergi berjalan-jalan. Setelah kembali, ia akan bertindak seolah-olah tak ada apa-apa. Sandra juga bersikap seolah-olah segala sesuatunya beres, tapi di dalam hatinya ia akan menarik cinta dan kehangatannya. Di permukaan, Sandra mencoba bersikap penuh cinta, tapi dalam hati kebenciannya bertambah. Dari waktu ke waktu, kebencian itu akan menyala dan ia akan mulai melakukan interogasi sepihak terhadap perasaan-perasaan suaminya. Setelah 20 tahun mengumpulkan bukti bahwa Larry tidak lagi mencintainya, ia tidak lagi bersedia haknya untuk memperoleh kehangatan dirampas.



## Belajar Saling Mendukung Tanpa Harus Berubah

Pada seminar itu Sandra berkata, "Saya telah menghabiskan waktu 20 tahun berusaha membuat Larry bicara. Saya ingin dia membuka hati dan peka. Saya tidak menyadari bahwa yang tidak ada pada saya adalah pria yang bersedia mendukung *saya* untuk terbuka dan lebih peka. Itulah yang sebenarnya saya butuhkan. Saya telah berbagi perasaan perasaan mendalam lebih banyak pada suami saya pada akhir pekan ini daripada yang saya lakukan selama 20 tahun.

Saya merasa begitu dicintai. Inilah yang membuat saya tergugah. Saya pikir ia mesti berubah. Sekarang saya tahu, tak ada yang keliru dengan dia atau saya. Kami cuma tidak mengetahui bagaimana harus saling mendukung.

Sandra senantiasa mengeluh bahwa Larry tak mau bicara. Ia meyakinkan dirinya bahwa sikap diam Larry membuat kesraan tak mungkin tercipta. Pada seminar itu ia belajar menyampaikan perasaan-perasaannya tanpa mengharapkan atau menuntut Larry untuk berbuat yang sama. Ia tidak lagi menolak bungkamnya Larry, melainkan menghargainya. Ini membuat Larry lebih bersemangat mendengarkan.

Larry mempelajari seni mendengarkan. Ia berlatih mendengarkan tanpa berusaha membetulkan istrinya. Jauh lebih efektif mengajar pria untuk mendengarkan daripada untuk membuka hati dan bersikap peka. Setelah belajar mendengarkan orang yang disayanginya, dan sikap mendengarkannya

dihargai, lambat-laun Larry akan membuka hati dan secara otomatis lebih banyak berbagi rasa.

Bila pria merasa dihargai karena mendengarkan dan tidak merasa ditolak karena tidak berbagi rasa lebih banyak, lambat-laun ia akan mulai membuka hati. Jika ia merasa tidak harus banyak bicara, secara naluriah ia akan banyak bicara. Tapi terlebih dahulu ia harus merasa diterima. Bila istrinya masih kecewa atas bungkamnya, berarti istrinya lupa bahwa pria berasal dari Mars!

## KAPAN PRIA TIDAK MENARIK DIRI

Lisa dan Jim sudah dua tahun menikah. Mereka melakukan segala sesuatu bersama-sama. Mereka tak pernah berpisah. Setelah beberapa waktu, Jim jadi mudah marah, diam saja, murung, dan kasar.

Dalam pertemuan bimbingan pribadi, Lisa berkata pada saya, "Dia tidak lagi menyenangkan sebagai teman hidup. Saya telah mencoba membuatnya gembira, tapi tidak berhasil. Saya ingin melakukan hal-hal yang menyenangkan bersama-sama, seperti pergi ke restoran-restoran, berbelanja, melancong, nonton sandiwara, pergi ke pesta-pesta, dan berdansa, tapi dia tak ingin melakukannya. Kami tak pernah lagi melakukan apa pun. Kami hanya menonton televisi, makan, tidur, dan bekerja. Saya berusaha mencintainya, tapi saya marah. Dulu dia begitu menyenangkan dan romantis.

Hidup dengannya sekarang seperti hidup dengan orang asing. Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan. Dia diam saja, tak mau bergerak!”

Setelah mengetahui tentang siklus kemesraan pria—teori karet gelang itu—Lisa dan Jim menyadari apa yang terjadi. Mereka terlampau banyak menghabiskan waktu bersama-sama. Jim dan Lisa harus lebih banyak meluangkan waktu sendiri-sendiri.

Bila pria sudah terlalu dekat dan tidak menarik diri, simtom-simtomnya yang umum adalah meningkatnya kemurungan, mudah marah, diam saja, dan sikap defensif. Jim belum tahu bagaimana menarik diri. Ia merasa bersalah meluangkan waktu sendiri. Ia mengira harus berbagi segala sesuatu dengan istrinya.

Lisa juga beranggapan mereka harus melakukan segala sesuatu bersama-sama. Dalam program bimbingan, saya bertanya pada Lisa mengapa ia menghabiskan begitu banyak waktu dengan Jim. Kata Lisa, “Saya khawatir dia marah kalau saya bersenang-senang tanpa dirinya. Suatu ketika saya pergi berbelanja dan dia marah sekali.”

Jim berkata “Aku ingat hari itu. Tapi aku tidak marah padamu. Aku marah mengenai kerugian sejumlah uang dalam suatu urusan dagang. Aku ingat hari itu karena aku senang berada di rumah sendirian. Tapi aku tidak berani mengatakannya padamu, takut melukai perasaanmu.”

Lisa berkata, “Kupikir kau tidak suka aku pergi keluar tanpamu. Kau tampaknya begitu jauh.”



## **Belajar Lebih Mandiri**

Dengan kesadaran baru ini, Lisa memperoleh izin yang dibutuhkannya untuk tidak terlalu merisaukan Jim. Tindakan Jim menarik diri sesungguhnya menolong Lisa menjadi lebih mandiri dan merdeka. Ia bisa mengurus dirinya dengan lebih baik. Sewaktu ia mulai melakukan hal-hal yang diinginkannya dan memperoleh banyak dukungan dari sahabat-sahabat wanitanya, Lisa jadi jauh lebih bahagia.

Lisa melepaskan kebenciannya pada Jim. Ia sadar, ia terlampau banyak menuntut dari Jim. Setelah mendengar mengenai karet gelang ini, Lisa menyadari bahwa ia turut andil dalam kesulitan-kesulitan mereka. Ia menyadari bahwa Jim perlu lebih banyak waktu untuk menyendiri. Pengorbanan-pengorbanan Lisa yang penuh cinta bukan saja menghalangi Jim untuk menarik diri dan kemudian kembali kepadanya, melainkan sikap tergantungnya juga membuat Jim marah.

Lisa mulai melakukan hal-hal menyenangkan tanpa Jim. Lisa melakukan sejumlah hal yang telah lama didambakannya. Suatu malam ia pergi keluar untuk makan bersama teman-teman wanitanya. Malam lain ia menonton sandiwara. Malam lainnya lagi Lisa pergi ke sebuah pesta bowling untuk merayakan ulang tahun.

## **Keajaiban-Keajaiban Sederhana**

Lisa heran betapa cepat hubungan mereka berubah. Jim jadi

jauh lebih penuh perhatian dan menaruh minat padanya. Dalam beberapa minggu, Jim telah pulih seperti sedia kala. Ia ingin bersenang-senang dengan Lisa dan mulai merencanakan kencan-kencan. Ia mendapatkan kembali motivasinya.

Dalam program bimbingan, Jim mengatakan, "Saya sangat lega. Saya merasa dicintai.... Saat Lisa pulang ke rumah, dia senang melihat saya. Senang sekali rasanya bisa rindu padanya saat dia pergi. Saya senang dapat "merasakan" kembali. Saya hampir lupa bagaimana rasanya. Sebelumnya, sepertinya apapun yang saya lakukan selalu salah. Lisa selalu berusaha memaksa saya melakukan ini-itulah, menyuruh-nyuruh, dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan."

Lisa berkata, "Saya menyadari, saya menyalahkan dia atas ketidakbahagiaan saya. Setelah belajar bertanggung jawab demi kebahagiaan saya sendiri, saya baru sadar bahwa Jim lebih energik dan hidup. Ini merupakan mukjizat."

## **MENGHAMBAT JALUR KEMESRAAN**

Ada dua cara seorang wanita tanpa sadar menghambat jalur kemesraan alami pasangan prianya, yakni: (1) mengejar-ngejar saat pria menarik diri, dan (2) menghukumnya karena menarik diri.

Berikut adalah daftar cara yang umum digunakan wanita untuk "memburu pria" dan mencegahnya menarik diri:

## PERILAKU-PERILAKU PENGEJARAN

### 1. Secara fisik

Saat pria menarik diri, istrinya mengikutinya secara fisik. Kalau si pria berjalan ke ruangan lain, istrinya mengikutinya. Atau seperti dalam contoh Lisa dengan Jim, Lisa tidak melakukan hal-hal yang ingin dilakukannya, agar ia bisa terus bersama pasangannya.

### 2. Secara emosional

Ketika pria mengundurkan diri, istrinya mengikuti secara emosional. Istrinya merisaukannya, ingin menolong agar ia merasa lebih enak, merasa kasihan kepadanya, dan menghujannya dengan perhatian dan pujian.

Cara lain yang mungkin dilakukan istrinya secara emosional untuk menghentikan si pria agar tidak menarik diri adalah dengan menyangkal kebutuhannya untuk menyendiri. Dengan menyangkal, secara emosional ia menarik si pria kembali.

Pendekatan lain adalah menunjukkan sikap penuh kerinduan atau sakit hati saat suaminya menarik diri. Dengan cara ini, istrinya memohon-mohon kemesraannya dan suaminya merasa dikuasai.

### 3. Secara mental

Wanita mungkin mencoba menarik pria kembali secara mental dengan mengajukan pertanyaan yang menimbulkan rasa ber-



salah seperti, "Kenapa kau memperlakukanku begini?" atau "Apa yang tidak beres denganmu?" atau "Sadarkah kau betapa menyakitkan kalau kau menarik diri?"

Cara lain yaitu dengan mencoba menyenangkan suaminya. Istrinya jadi terlampau penurut, mencoba tampil sempurna agar suaminya tak punya alasan apa pun untuk menarik diri. Ia melepaskan semua makna dirinya dan mencoba menjadi apa yang kira-kira dikehendaki sang pria.

Wanita takut mengguncangkan perahu karena khawatir suaminya akan menarik diri. Jadi, ia memendam perasaan perasaan sesungguhnya dan tidak melakukan apa pun yang mungkin membuat suaminya marah.

Cara kedua yang dapat mengganggu siklus kemesraan pria adalah menghukumnya karena menarik diri. Berikut adalah daftar cara-cara paling umum yang digunakan wanita untuk "menghukum pria" dan menghalanginya muncul kembali dan membuka hati kepadanya:

## **TINGKAH LAKU-TINGKAH LAKU MENGHUKUM**

### **1. Secara fisik**

Ketika pria mulai menginginkannya lagi, si wanita menolaknya. Menolak kehangatan fisiknya. Mungkin juga menolaknya secara seksual. Si wanita tak mau disentuh atau didekati. Ia akan memukul atau memecahkan sesuatu untuk memperlihatkan rasa tak senangnya.

Bila pria dihukum karena menarik diri, ia akan takut melakukannya lagi. Ketakutan ini bisa mencegahnya menarik diri di masa depan. Siklus alamnya terputus. Ini bisa menciptakan kemarahan yang menghambatnya untuk merasakan hasrat akan kemesraan. Bisa-bisa ia tidak muncul kembali setelah menarik diri.

## **2. Secara emosional**

Ketika pria kembali, si wanita tidak bahagia dan menyalahkannya. Wanita tak mau mengampuninya karena si pria telah mengabaikannya. Apa pun yang dilakukan si pria tak dapat menyenangkan atau membahagiakannya. Pria merasa tak sanggup memuaskan istrinya dan menyerah.

Saat pria kembali, si wanita mengungkapkan rasa tak senangnya melalui kata-kata, nada, suara, dan tatapan terluka pada pasangannya.

## **3. Secara mental**

Saat pria kembali, wanita tak mau membuka hati dan berbagi perasaan. Ia bersikap dingin dan membenci si pria karena tidak terbuka dan tak mau bicara.

Wanita tak lagi percaya bahwa si pria sungguh-sungguh menaruh perhatian. Pria dihukum dengan tidak diberi peluang mendengarkan dan menjadi "anak baik". Ketika pria dengan gembira kembali padanya, si pria seperti berada di kandang anjing.

Bila pria merasa dihukum karena menarik diri, ia jadi takut kehilangan cinta istrinya saat ia menarik diri. Ia mulai merasa tak layak mendapat cinta istrinya bila ia menarik diri. Ia jadi takut berusaha memperoleh cinta istrinya lagi, karena ia merasa tak layak; pria menganggap dirinya akan ditolak. Rasa takut akan penolakan ini mencegahnya untuk muncul kembali dari perjalanannya ke gua itu.

## **PENGARUH MASA LAMPAU PRIA ATAS DAUR KEMESRAANNYA**

Daur alamiah ini mungkin terhambat sejak masa kanak-kanaknya. Ia barangkali merasa takut menarik diri karena menyaksikan ketidaksetujuan ibunya terhadap sikap mengambil jarak secara emosional yang dilakukan ayahnya. Pria semacam ini mungkin tidak tahu bahwa ia perlu waktu untuk menyendiri. Ia secara tak sadar menciptakan alasan-alasan untuk membenarkan penarikan dirinya.

Pria semacam ini umumnya mengembangkan segi kewanitaannya, dengan akibat menekan sebagian kemampuan kepriaannya. Ia menjadi pria yang peka. Ia berusaha keras untuk menyenangkan dan mencintai, tapi kehilangan bagian maskulin dirinya pada proses itu. Ia merasa bersalah kalau menarik diri. Tanpa mengetahui apa yang terjadi, ia kehilangan hasrat, kemampuan, dan nafsunya; ia menjadi pasif atau terlampaui bergantung.

Ia jadi takut menyendiri atau masuk ke guanya. Ia berpikir



bahwa ia tak suka menyendiri karena jauh di lubuk hatinya ia khawatir kehilangan cinta. Semasa kanak-kanak ia telah mengalami bagaimana ibunya menolak ayahnya atau secara langsung menolak dirinya.

Ada sejumlah pria yang tidak tahu cara menarik diri, dan ada pula yang tidak tahu cara mendekat. Pria macho tidak mempunyai masalah dalam menarik diri. Ia hanya tak bisa datang kembali dan membuka hati. Jauh di lubuk hatinya ia takut tak pantas menerima cinta. Ia khawatir kalau terlalu mendekat dan terlampau banyak menyayangi. Ia tak bisa membayangkan sambutan baik yang akan diterimanya seandainya ia mendekat. Baik pria sensitif maupun yang perkasa kehilangan bayangan atau pengalaman positif mengenai daur kemesraan alami mereka.

Daur kemesraan pria ini perlu dipahami oleh kaum wanita maupun pria. Sejumlah pria merasa bersalah kalau meluangkan waktu di gua-gua mereka, atau mereka bingung ketika ingin menarik diri dan kemudian kembali lagi. Mereka secara keliru menganggap ada yang tidak beres dengan mereka. Mengetahui rahasia-rahasia tentang pria ini dapat memberikan kelegaan besar bagi kaum pria maupun wanita.

## **PRIA DAN WANITA BIJAKSANA**

Umumnya pria tidak menyadari pengaruh sikap menarik diri secara mendadak serta kepulangannya yang juga mendadak terhadap kaum wanita. Dengan pemahaman baru mengenai

bagaimana kaum wanita dipengaruhi oleh daur kemesraan ini, kaum pria dapat menyadari pentingnya mendengarkan secara tulus saat wanita berbicara. Ia memahami dan menghormati kebutuhan wanita untuk diyakinkan bahwa pria menaruh minat dan benar-benar peduli padanya. Jika sedang tak ingin menarik diri, pria yang bijaksana akan meluangkan waktu untuk memulai pembicaraan dengan bertanya kepada pasangan wanitanya, bagaimana perasaannya.

Pria belajar memahami daur-daurnya sendiri dan bisa meyakinkan wanita bahwa setelah menarik diri, ia akan kembali. Ia bisa mengatakan, "Aku perlu waktu untuk menyendiri, kemudian kita akan meluangkan waktu khusus bersama-sama, tanpa gangguan." Atau bila ia mulai menarik diri sementara si wanita sedang berbicara, ia dapat mengatakan, "Aku perlu waktu sejenak untuk merenungkan ini, kemudian kita dapat membicarakannya lagi."



**Pria belajar memahami daur-daurnya sendiri dan bisa memberi jaminan kepada wanita bahwa setelah menarik diri, ia akan kembali.**



Saat pria kembali untuk berbicara, wanita mungkin akan bertanya mengapa tadi ia pergi. Kalau ia tidak yakin—begitulah yang sering terjadi—ia bisa mengatakan, "Aku tidak yakin. Aku cuma perlu waktu sejenak untuk diriku sendiri. Sekarang mari kita lanjutkan pembicaraan."

Pria jadi lebih sadar bahwa wanita perlu didengarkan dan ia perlu mendengarkan lebih banyak bila tidak sedang menarik diri. Selain itu, ia tahu bahwa mendengarkan dapat menolongnya untuk lebih sadar tentang apa yang ingin dibagikannya dalam pembicaraan.

Untuk memulai pembicaraan, wanita bijaksana belajar untuk tidak menuntut agar pria berbicara, melainkan meminta pria sungguh-sungguh mendengarkannya. Sewaktu tekanannya berubah, tekanan terhadap pria itu terlepas. Wanita belajar membuka hati dan berbagi perasaan, tanpa menuntut agar pria melakukan hal yang sama.

Wanita itu yakin bahwa pria lambat-laun akan membuka hatinya lebih banyak apabila ia merasa diterima, dan akan mendengarkan perasaan-perasaan wanita itu. Wanita tersebut tidak menghukum pria itu atau memburu-burunya. Wanita itu memahami bahwa kadang-kadang perasaan-perasaan mesranya membuat pria ingin menarik diri, sementara pada saat-saat lain (ketika pria itu dalam perjalanan kembali) si pria mampu mendengarkan perasaan-perasaan terdalamnya. Wanita bijaksana ini tidak putus asa. Dengan sabar dan penuh cinta ia bertahan dengan keyakinan yang hanya dimiliki sedikit wanita.



## Bab 7

# WANITA SEPERTI GELOMBANG

**W**anita seperti gelombang. Bila merasa dicintai, harga dirinya naik-turun dalam gerakan gelombang. Saat merasa sangat senang, ia akan mencapai suatu puncak, tapi suasana hatinya bisa berubah dengan tiba-tiba dan gelombangnya akan terhempas turun. Penurunan ini sifatnya sementara. Setelah ia mencapai dasar, tiba-tiba suasana hatinya berubah lagi dan ia kembali merasa senang akan dirinya. Otomatis gelombangnya mulai naik kembali.

Saat gelombangnya sedang naik, wanita merasa mempunyai cinta melimpah untuk diberikan. Tapi bila gelombang itu turun, ia merasa kosong hatinya dan harus diisi dengan cinta. Saat di dasar ini merupakan saat mengadakan pembersihan secara emosional.

Bila ia telah menekan perasaan-perasaan negatif apa pun atau menyangkal dirinya sendiri supaya dapat lebih mencintai pada saat gelombangnya naik, maka pada saat gelombang

turun ia mulai mengalami perasaan-perasaan negatif ini, berikut kebutuhan-kebutuhan yang tak terpuaskan. Selama saat turun ini ia merasa perlu membicarakan kesulitan-kesulitannya dan perlu didengarkan serta dipahami.

Istri saya, Bonnie, mengatakan pengalaman "turun" ini seperti masuk ke sebuah sumur gelap. Saat wanita masuk ke dalam "sumurnya", ia secara sadar turun ke alam tak sadarnya, ke dalam kegelapan dan perasaan kabur. Ia dapat tiba-tiba mengalami berbagai perasaan yang tak bisa dijelaskan serta samar-samar. Ia merasa putus asa, sendirian, atau tidak mendapat dukungan. Tapi begitu mencapai dasar, jika ia merasa dicintai dan didukung, secara otomatis ia akan merasa lebih baik. Seperti saat terhempas, secara otomatis ia akan naik dan sekali lagi memancarkan cinta dalam hubungan-hubungannya.



**Harga diri wanita naik-turun seperti gelombang. Saat mencapai dasar, tiba waktunya untuk mulai mengadakan pembersihan secara emosional.**



Kemampuan wanita untuk memberi dan menerima cinta dalam hubungan-hubungannya pada umumnya mencerminkan perasaannya mengenai dirinya sendiri. Bila ia tidak merasa senang mengenai dirinya sendiri, ia takkan sanggup bersikap menerima dan menghargai pasangannya. Pada saat-saat berada di dasar, ia cenderung penat atau lebih mudah bereaksi



secara emosional. Manakala gelombangnya mencapai dasar, ia lebih mudah terluka dan membutuhkan lebih banyak cinta. Pada saat-saat ini, pasangannya harus benar-benar memahami apa yang ia perlukan. Kalau tidak, pasangannya mungkin akan mengajukan tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal.

## REAKSI PRIA TERHADAP GELOMBANG

Saat pria mencintai wanita, si wanita mulai bersinar dengan cinta dan kepuasan. Kebanyakan pria secara naif mengharapkan cahaya itu tetap abadi. Tapi mengharapkan sifat penuh cinta itu untuk terus-menerus bersinar sama saja dengan mengharapkan cuaca untuk tak pernah berubah dan mengharapkan matahari bersinar sepanjang waktu. Hidup ini penuh dengan irama—siang dan malam, panas dan dingin, musim dingin dan musim panas, musim semi dan musim gugur, mendung dan cerah. Demikian juga suatu hubungan. Pria dan wanita mempunyai irama dan siklus sendiri. Kaum pria menarik diri, kemudian mendekat lagi, sementara kaum wanita naik-turun kemampuannya untuk mencintai diri sendiri dan orang-orang lain.



**Dalam menjalin hubungan, kaum pria suka menarik diri, kemudian mendekat lagi, sementara kaum wanita naik-turun kemampuannya untuk mencintai diri sendiri dan orang lain.**





Pria menganggap perubahan mendadak suasana hati si wanita melulu disebabkan oleh tingkah laku si pria. Saat wanita itu bahagia, pria menganggap itu karena dirinya, tapi saat si wanita murung, pria juga merasa menjadi penyebabnya. Pria jadi sangat kecewa karena tidak tahu bagaimana memperbaiki keadaan ini. Satu menit si wanita tampak bahagia, dan si pria menganggap ia sudah berhasil, dan kemudian menit berikutnya wanita itu murung. Pria terkejut karena menganggap ia tadi berhasil baik.

### **Jangan Mencoba Membetulkannya**

Bill dan Mary sudah enam tahun menikah. Bill telah mengamati pola gelombang ini pada Mary, tapi karena tidak memahaminya, ia berusaha "memperbaikinya". Ini membuat segalanya jadi lebih buruk. Bill menganggap ada yang tidak beres dengan kecenderungan Mary naik-turun. Bill mencoba menjelaskan bahwa Mary tak perlu merasa kecewa. Mary malah merasa lebih tidak dipahami dan jadi lebih murung.

Bill menganggap ia sedang "memperbaikinya", padahal sebenarnya ia justru menghalangi Mary untuk merasa lebih baik. Saat wanita masuk ke sumurnya, pria perlu tahu bahwa pada saat-saat demikian, si wanita membutuhkan dirinya. Ini bukan masalah yang harus dipecahkan atau diperbaiki, melainkan peluang untuk memberi dukungan dengan cinta tanpa syarat.

Bill berkata, "Saya tidak dapat memahami istri, Mary. Selama berminggu-minggu dia adalah wanita yang paling hebat. Dia memberikan cintanya sepenuhnya pada saya dan setiap orang. Kemudian tiba-tiba ia kewalahan dengan banyak hal yang dilakukannya bagi orang-orang dan mulai tak senang pada saya. Bukan salah saya dia tidak bahagia. Saya jelaskan itu padanya, lalu kami bertengkar hebat."

Seperti kebanyakan pria, Bill membuat kesalahan dengan mencoba menghalangi pasangannya "turun ke bawah" atau "menuju ke dasar". Ia mencoba menyelamatkan pasangannya dengan mengangkatnya ke atas. Ia belum tahu bahwa saat istrinya turun ke bawah, ia harus sampai ke dasar sebelum dapat muncul ke atas.

Ketika istrinya, Mary, mulai terhempas, simtom pertamanya adalah merasa kewalahan. Bukannya mendengarkan istrinya dengan penuh perhatian, kehangatan, dan empati, Bill malah mencoba menaikkannya dengan penjelasan-penjelasan mengapa seharusnya Mary tak usah kecewa.

Saat sedang dalam perjalanan turun ke bawah, wanita tak mau diberitahukan bahwa mestinya ia tidak turun ke bawah. Ia membutuhkan orang yang mau menyertainya sewaktu ia turun, mau mendengarkannya saat ia menyampaikan perasaan-perasaannya, dan bisa seperasaan dengan apa yang dialaminya. Walaupun pria tak dapat memahami sepenuhnya mengapa wanita merasa kewalahan, ia dapat menawarkan cinta, perhatian, dan dukungannya.

## Mengapa Kaum Pria Bingung

Setelah mengetahui bahwa kaum wanita seperti gelombang, Bill masih tetap bingung. Suatu kali, ketika istrinya masuk lagi ke sumurnya, ia berlatih mendengarkannya. Sewaktu istrinya berbicara mengenai hal-hal yang merisaukan hatinya, Bill berlatih untuk tidak menawarkan saran-saran guna "memperbaikinya" atau membuat istrinya merasa lebih baik. Setelah sekitar 20 menit, ia sangat kecewa karena istrinya tidak juga merasa lebih baik.

Bill berkata pada saya, "Semula saya mendengarkan, dan dia tampaknya membuka hati dan lebih banyak berbagi rasa. Tapi kemudian dia jadi lebih kecewa. Tampaknya semakin banyak saya mendengarkan, dia jadi semakin marah. Saya katakan padanya, dia seharusnya tidak semakin marah, dan kemudian kami bertengkar hebat."

Meskipun Bill mendengarkan Mary, ia masih berusaha memperbaikinya. Ia berharap Mary langsung merasa lebih baik. Bill tidak tahu, wanita yang masuk ke dalam sumurnya tak bisa langsung merasa lebih baik, meskipun ia merasa didukung. Mungkin saja ia merasa lebih buruk. Tapi itu merupakan tanda bahwa dukungan pria boleh jadi menolongnya. Dukungan ini bisa menolongnya mencapai dasar lebih cepat. Setelah itu ia bisa dan akan merasa lebih enak. Untuk benar-benar bisa naik ke atas, lebih dahulu ia harus sampai ke dasar. Begitulah daurnya.

Bill kebingungan, sebab meski ia sudah mendengarkan, istrinya tidak mendapatkan apa pun dari dukungannya. Menu-



rut Bill, istrinya malah tenggelam lebih dalam. Untuk mencegah kebingungan ini, pria perlu mengingat bahwa kadang-kadang bila ia berhasil mendukung si wanita, mungkin saja wanita itu bahkan jadi lebih kecewa. Dengan memahami bahwa suatu gelombang harus menyentuh dasar sebelum dapat naik kembali, pria dapat melepaskan harapan-harapannya bahwa istrinya akan segera merasa lebih baik sebagai tanggapan terhadap bantuannya.



**Meski pria berhasil memberi dukungan pada wanita, mungkin saja wanita itu jadi lebih kecewa.**



Dengan pemahaman baru ini, Bill dapat lebih paham dan lebih sabar terhadap Mary. Setelah semakin sukses mendukung Mary di sumurnya, Bill juga tahu bahwa tak ada cara untuk meramalkan berapa lama Mary akan kecewa; terkadang sumurnya lebih dalam daripada waktu-waktu lain.

## PERCAKAPAN DAN PERTENGKARAN YANG TERULANG

Saat wanita keluar dari sumur, ia kembali bersikap penuh cinta lagi. Perubahan positif ini biasanya disalahartikan oleh pria. Pria lazimnya menganggap apa pun yang merisaukan wanita

itu sekarang telah hilang sama sekali atau selesai sepenuhnya. Padahal tidak demikian halnya. Ini cuma ilusi. Karena si wanita tiba-tiba lebih penuh cinta dan lebih positif, pria keliru menganggap semua masalahnya telah selesai.

Ketika gelombangnya jatuh lagi, masalah-masalah yang sama akan muncul. Saat ini terjadi, pria jadi tak sabar, sebab ia menganggap masalah-masalah itu telah dipecahkan. Tanpa memahami gelombang itu, sulit bagi pria untuk membenarkan dan mengobati perasaan-perasaan si wanita yang sedang berada di dalam "sumurnya".

**Ketika perasaan-perasaan si wanita yang belum terpecahkan muncul kembali, pria mungkin menanggapi secara keliru dengan mengatakan:**

1. "Berapa kali kita harus mengalami hal ini?"
2. "Aku pernah mendengar semua ini sebelumnya."
3. "Kupikir kita telah memutuskan hal itu."
4. "Kapan kau akan menyelesaikan hal itu?"
5. "Aku tak ingin menghadapi masalah ini lagi."
6. "Ini gila! Kita bertengkar mengenai hal yang sama."
7. "Mengapa kau punya begitu banyak masalah?"

Ketika wanita masuk ke dalam sumurnya, masalah-masalahnya yang paling dalam cenderung muncul. Masalah-masalah ini mungkin berkaitan dengan hubungan tersebut, tapi lazimnya amat padat dengan hubungan-hubungan masa lampau



maupun masa kanak-kanaknya. Apa pun yang tersisa untuk disembuhkan atau dipecahkan dari masa lampainya, mau tak mau akan muncul ke atas. Berikut adalah perasaan-perasaan yang umum dialaminya sewaktu ia masuk ke sumurnya.

**TANDA-TANDA PERINGATAN BAGI PRIA BAHWA WANITA  
SEDANG MASUK KE SUMURNYA ATAU SAAT WANITA  
PALING MEMBUTUHKAN CINTANYA**

<b>Perasaan-perasaan si wanita</b>	<b>Wanita mungkin mengatakan</b>
Kewalahan	"Banyak sekali yang harus dikerjakan."
Tidak aman	"Aku membutuhkan lebih banyak."
Benci	"Aku yang melakukan segalanya."
Resah	"Tapi bagaimana tentang...."
Bingung	"Aku tak mengerti mengapa...."
Kelelahan	"Aku tak sanggup melakukan apa-apa lagi."
Putus asa	"Aku tidak tahu apa yang harus dilakukan."
Pasif	"Aku tak peduli, lakukanlah sekehendakmu."
Banyak menuntut	"Seharusnya kau...."
Menahan diri	"Jangan, aku tak ingin...."
Curiga	"Apa maksudmu?"
Suka menguasai	"Nah, bukankah kau...?"
Tidak setuju	"Bagaimana mungkin kau lupa...?"



Bila wanita merasa semakin banyak didukung pada saat-saat sulit ini, ia mulai memercayai hubungan tersebut dan sanggup keluar-masuk sumurnya tanpa mengalami konflik dalam hubungannya atau pertentangan dalam kehidupannya. Ini merupakan rahmat suatu hubungan yang penuh cinta.

Memberikan dukungan pada wanita saat ia masuk ke sumurnya merupakan pemberian istimewa yang akan disambutnya dengan penuh terima kasih. Lambat-laun ia akan bebas dari pengaruh mencekam masa lampaunya. Ia masih akan mengalami masa naik-turun itu, tapi tidak akan begitu hebat hingga membayang-bayangi sifatnya yang penuh cinta.

## MEMAHAMI KESENGSARAAN

Selama seminar *relationship* saya, Tom mengeluh. Katanya, "Pada awal hubungan kami, Susan tampaknya begitu kuat, tapi kemudian tiba-tiba ia jadi begitu sengsara. Saya yakinkan dia bahwa saya mencintainya dan bahwa dia begitu penting bagi saya. Setelah banyak bicara, kami berhasil menyelesaikan kesulitan itu, tapi sebulan kemudian dia mengalami rasa tak aman yang sama. Seolah-olah dia tak pernah mendengar omongan saya dahulu. Saya jadi sangat kecewa, lalu kami bertengkar hebat."

Tom terkejut saat mengetahui bahwa banyak pria mengalami hal yang sama dalam hubungan-hubungan mereka. Ketika Tom bertemu Susan, gelombang Susan sedang naik. Sewaktu hubungan mereka berlanjut, cinta Susan terhadap Tom tumbuh.

Setelah gelombangnya mencapai puncak, tiba tiba Susan mulai merasa sangat sengsara dan jadi posesif. Ia merasa tak aman dan menuntut lebih banyak perhatian.

Ini merupakan awal turunnya Susan ke dalam sumur itu. Tom tidak mengerti mengapa Susan berubah, tapi setelah suatu pembicaraan yang agak tegang selama beberapa jam, Susan merasa jauh lebih ringan. Tom telah meyakinkannya akan cinta dan dukungannya, dan gelombang Susan mulai naik kembali. Dalam hati Tom merasa lega.

Setelah interaksi ini, Tom mengira ia telah berhasil memecahkan kesulitan dalam hubungan mereka. Tapi sebulan kemudian Susan mulai terhempas dan kembali merasakan hal yang sama. Kali ini Tom kurang pengertian dan tidak bisa menerimanya. Ia jadi tak sabar. Tom merasa disepelkan karena istrinya curiga lagi kepadanya, padahal ia telah meyakinkan cintanya pada istrinya sebulan yang lalu. Dalam pembelaannya, ia menilai secara negatif kebutuhan istrinya akan jaminan itu. Akibatnya mereka bertengkar.

### **Pemahaman-Pemahaman yang Meyakinkan**

Dengan memahami bahwa wanita mirip gelombang, Tom menyadari bahwa munculnya kelemahan dan rasa tak aman Susan merupakan hal yang wajar, tak dapat dihindarkan, dan hanya sementara sifatnya. Ia menyadari betapa naifnya ia, mengira tanggapannya yang penuh cinta terhadap masalah-masalah Susan yang paling dalam dapat menyembuhkannya secara permanen.

Keberhasilan Tom belajar mendukung Susan saat berada di dalam sumurnya bukan hanya mempermudah Susan menyembuhkan batinnya, melainkan juga menolong mereka untuk tidak bertengkar lagi pada saat-saat tersebut. Tom mendapatkan dorongan dari tiga kesadaran berikut.

1. Dukungan dan cinta pria tak dapat langsung menyelesaikan kesulitan-kesulitan wanita, namun cinta pria itu dapat membuatnya merasa masuk lebih dalam ke sumurnya. Terlalu naif mengharapkan wanita untuk senantiasa penuh cinta. Masalah-masalah ini akan muncul berulang kali. Namun setiap kali pria dapat memberikan dukungan dengan lebih baik.
2. Wanita masuk ke dalam sumurnya bukan karena kesalahan atau kegagalan pria. Dengan bersikap lebih mendukung, pria *tidak dapat* mencegah terjadinya hal itu, tapi ia dapat menolong si wanita menghadapi saat-saat sulit itu.
3. Di dalam dirinya, wanita mempunyai kemampuan untuk secara spontan bangkit setelah ia mencapai dasar. Pria tak usah membetulkannya. Wanita itu tidak rusak, ia hanya membutuhkan cinta, kesabaran, dan pengertian pria.

## **SAAT WANITA TIDAK MERASA AMAN DI DALAM SUMURNYA**

Kecenderungan bersikap seperti gelombang meningkat saat wanita sedang menjalin hubungan mesra. Ia perlu merasa



aman guna menjalani daur ini. Kalau tidak, ia akan berusaha keras berpura-pura bahwa segala sesuatunya beres dan ia akan menekan perasaan-perasaan negatifnya.

Bila wanita tidak merasa aman masuk ke sumurnya, satu-satunya alternatif adalah menghindari keakraban dan hubungan badan, atau menekan dan mematikan perasaan-perasaannya dengan melarikan diri pada minuman keras, banyak makan, bekerja terlampau keras, atau terlampau memuaskan diri. Tapi dalam kecanduan-kecanduannya itu, secara berkala ia tetap akan jatuh ke sumurnya, dan perasaan-perasaannya dapat muncul dengan cara sangat tidak terkendali.

Barangkali Anda tahu kisah-kisah pasangan yang tak pernah bertengkar atau berselisih, dan tiba-tiba secara mengejutkan mereka memutuskan untuk bercerai. Dalam banyak kasus macam ini, si wanita telah menekan perasaan-perasaan negatifnya untuk menghindari perselisihan. Akibatnya wanita itu jadi mati rasa dan tak mampu merasakan cintanya.

Bila perasaan-perasaan negatif ditekan, perasaan-perasaan positif juga tertekan, dan cinta pun mati. Menjauhi pertengkar dan perselisihan memang baik, tapi tidak dengan menekan perasaan-perasaan. Dalam Bab 9 kita akan membahas cara menghindari perselisihan tanpa menekan perasaan.



**Bila perasaan-perasaan negatif ditekan,  
perasaan-perasaan positif juga tertekan,  
dan cinta pun padam.**



## Pembersihan Emosional Secara Menyeluruh

Ketika gelombang wanita terhempas, itulah saatnya melakukan pembersihan emosional atau pembersihan rumah secara emosional. Tanpa pembersihan atau katarsis emosional ini, wanita lambat-laun kehilangan kemampuan untuk mencintai dan untuk tumbuh dalam cinta. Melalui represi terkendali terhadap perasaan-perasaannya, kodrat gelombangnya terhambat, dan lama-kelamaan wanita itu jadi tak berperasaan dan tidak bersemangat.

Sejumlah wanita yang tak mau menghadapi emosi-emosi negatif mereka dan menentang gerakan gelombang alami perasaan-perasaannya mengalami sindroma prahaid (PMS). Ada kaitan kuat antara PMS dengan ketidakmampuan menghadapi perasaan-perasaan negatif dengan cara positif. Kaum wanita yang berhasil mengatasi perasaan-perasaan mereka merasa simptom-simtom prahaid mereka lenyap. Dalam Bab 11 kita akan membahas lebih banyak teknik-teknik penyembuhan untuk menghadapi emosi-emosi negatif.

Wanita yang kuat, penuh keyakinan, dan sukses pun sesekali merasa perlu masuk ke sumurnya. Umumnya pria melakukan kesalahan dengan menganggap kalau pasangan wanitanya sukses di dunia kerja, ia tidak akan mengalami saat-saat pembersihan rumah secara emosional ini. Padahal sebaliknya-lah yang benar.

Saat terjun di dunia kerja, umumnya wanita mudah terkena ketegangan jiwa dan pencemaran emosional. Kebutuhannya untuk pembersihan rumah secara emosional menjadi besar.

Demikian juga kebutuhan pria untuk menarik diri seperti karet gelang meningkat saat ia mengalami ketegangan jiwa yang agak berat di tempat kerja.

Sebuah studi mengungkapkan bahwa harga diri wanita umumnya naik-turun dalam suatu siklus antara 21 dan 35 hari. Belum ada studi mengenai berapa sering pria menarik diri seperti karet gelang, tapi menurut pengalaman saya, waktunya kurang-lebih sama. Siklus harga diri wanita tidaklah mutlak sesuai dengan siklus haidnya, tapi rata-rata sekitar 28 hari.

Saat bekerja, wanita dapat melepaskan diri dari masalah naik-turun emosional ini, tapi begitu kembali ke rumah, ia ingin pasangannya memberikan dukungan kasih sayang yang dibutuhkan dan dihargai setiap wanita pada saat seperti ini.

Perlu disadari bahwa kecenderungan masuk ke sumur ini tidak selalu memengaruhi kemampuan wanita di tempat kerja, tapi hal itu sangat memengaruhi hubungannya dengan pria yang dicintai dan diperlukannya secara mendalam.

### **Bagaimana Pria Dapat Mendukung Wanita di Sumurnya**

Pria bijaksana belajar menolong wanita supaya merasa aman waktu naik-turun. Ia melepaskan penilaian-penilaian dan tuntutan-tuntutannya, dan belajar memberikan dukungan yang dibutuhkan. Sebagai hasilnya, ia menikmati hubungan yang lebih penuh cinta dan gairah selama bertahun-tahun.

Mungkin si pria harus menghadapi sejumlah badai atau



kekeringan emosional, tapi imbalannya jauh lebih besar. Pria yang tidak bijaksana masih menanggung derita karena badai dan kekeringan, dan karena tidak tahu seni mencintai wanita selama saat-saat di dalam sumur itu, cinta mereka tidak bertumbuh dan lama-kelamaan tertekan.

## **SAAT WANITA BERADA DI SUMUR DAN PRIA DI GUA**

Harris berkata, "Saya telah mencoba semua yang saya pelajari dalam seminar. Ternyata berhasil. Kami jadi begitu dekat. Saya merasa seperti di surga. Tapi tiba tiba istri saya Cathy mulai mengeluh bahwa saya terlalu banyak nonton televisi. Ia mulai memperlakukan saya seperti anak kecil. Kami bertengkar hebat sekali. Saya tidak tahu kenapa jadi begini. Sebelumnya kami baik-baik saja."

Inilah contoh apa yang dapat terjadi bila gelombang dan karet gelang terjadi sekitar waktu yang sama. Setelah mengikuti seminar, Harris berhasil memberi lebih banyak kepada istri dan keluarganya. Cathy senang sekali, nyaris tak dapat memercayainya. Mereka jadi lebih dekat dari sebelumnya. Gelombang Cathy sedang ada di puncak. Ini berlangsung selama beberapa minggu, kemudian suatu hari Harris ingin tidur larut malam dan menonton televisi. Gelang karetnya mulai meregang. Ia perlu menarik diri ke guanya.

Ketika Harris menarik diri, Cathy sangat terluka. Gelombangnya mulai terhempas. Ia menganggap penarikan diri

suaminya sebagai akhir pengalaman kemesraannya yang baru. Beberapa minggu yang lalu itu sangat membahagiakannya dan sekarang ia merasa akan kehilangan semua itu. Sejak masih kecil, ia mendambakan jenis kehangatan ini. Ketika Harris menarik diri, ia sangat terkejut. Bagi jiwa kanak-kanak yang peka di dalam dirinya, tindakan Harris seperti tindakan orang yang memberi kembang gula kepada anak kecil, kemudian memintanya kembali. Ia jadi sangat kecewa.

### **Logika Orang Mars dan Orang Venus**

Pengalaman Cathy ditinggalkan sulit dimengerti oleh orang Mars. Logika orang Mars mengatakan, "Aku telah begitu menyenangkan selama dua minggu yang lalu. Bukankah aku sekarang berhak untuk beristirahat? Selama ini aku telah banyak memberi kepadamu, sekarang tiba giliranku. Mestinya kau sudah merasa lebih aman dan lebih yakin akan cintaku."

Logika orang Venus menanggapi pengalaman itu dengan cara berbeda: "Dua minggu terakhir ini sangat menyenangkan. Aku sudah lebih terbuka kepadamu. Kehilangan perhatianmu yang penuh cinta jadi lebih menyakitkan. Aku mulai betul-betul membuka diri, tapi kemudian kau menarik diri."

### **Munculnya Perasaan-Perasaan Masa Lampau**

Dengan tidak memercayai dan membuka diri sepenuhnya, Cathy selama bertahun-tahun melindungi dirinya agar tidak terluka. Tapi selama dua minggu hidup dalam cinta, ia mulai

membuka diri lebih dari sebelumnya dalam usia dewasanya. Dukungan Harris membuatnya aman berhubungan dengan perasaan-perasaan masa lalunya.

Tiba-tiba perasaan masa kanak-kanaknya muncul, yaitu ketika ayahnya terlampau sibuk untuk memperhatikannya. Perasaan marah dan tak berdaya di masa lampaunya di proyeksikan ke tindakan Harris yang menonton televisi. Bila perasaan-perasaan ini tidak muncul, Cathy akan sanggup menerima keinginan Harris menonton televisi.

Karena perasaan-perasaan masa lampaunya muncul, Cathy merasa terluka saat Harris menonton televisi. Kalau diberi kesempatan untuk berbagi rasa dan menjajaki sakit hatinya, perasaan-perasaan terdalamnya akan muncul. Cathy akan menghantam dasar, kemudian ia akan merasa jauh lebih baik. Sekali lagi ia akan bersedia memercayai kemesraan, juga mengetahui bahwa kemesraan itu dapat menimbulkan rasa sakit saat Harris untuk sementara menarik diri.

## **Bila Perasaan Terluka**

Tapi Harris tidak memahami mengapa Cathy sakit hati. Ia mengatakan pada Cathy bahwa Cathy seharusnya tidak sakit hati. Dan pertengkaran pun mulai. Jangan pernah mengatakan kepada wanita bahwa ia seharusnya tidak sakit hati. Tindakan itu akan semakin menyakitkan hatinya, seperti menukukkan sebatang tongkat ke luka yang terbuka.

Bila wanita merasa sakit hati, kedengarannya seolah-olah ia menyalahkan si pria, tapi bila ia diberi perhatian dan pe-



ngertian, sikap menyalahkan itu akan lenyap. Berusaha menjelaskan kepadanya mengapa seharusnya ia tidak sakit hati akan makin memperburuk keadaan.

Kadang, saat sedang sakit hati, wanita bisa saja sependapat secara intelektual bahwa ia seharusnya tidak sakit hati. Tapi secara emosional ia masih sakit hati dan tak ingin mendengar dari pria bahwa ia seharusnya tidak sakit hati. Yang dibutuhkan adalah pemahaman pria tersebut mengenai mengapa ia sakit hati.

## **Mengapa Wanita Bertengkar dengan Pria**

Harris sama sekali menyalahartikan reaksi sakit hati di pihak Cathy. Harris mengira Cathy menuntut agar ia tidak menonton televisi selamanya. Cathy tidak menuntut agar Harris tidak menonton televisi selamanya. Cathy hanya sekadar ingin mengetahui betapa pedasnya tindakan itu bagi dirinya.

Secara naluriah, wanita tahu bahwa bila rasa sakit mereka didengarkan, mereka dapat memercayai pasangan mereka untuk melakukan perubahan apa pun yang bisa dilakukannya. Ketika Cathy menyampaikan rasa sakit hatinya, ia cuma ingin didengar dan diyakinkan bahwa Harris tidak selamanya kembali menjadi Harris yang lama, seorang pencandu televisi dan tidak siap secara emosional.

Tentu saja Harris berhak menonton televisi, tapi Cathy pun berhak kecewa. Cathy layak didengarkan, dimengerti, dan diyakinkan. Harris tidak salah melihat televisi, dan Cathy tidak salah karena merasa kesal.



**Kaum pria mempertahankan hak untuk bebas, sementara kaum wanita mempertahankan hak untuk kecewa. Kaum pria menghendaki ruang gerak, sementara kaum wanita menghendaki pengertian.**



Karena Harris tidak memahami gelombang Cathy, ia menganggap reaksinya tidak adil. Ia menganggap ia harus mengabaikan perasaan-perasaan Cathy kalau ia ingin meluangkan waktu untuk menonton televisi. Ia jadi mudah marah dan berpikir, "Aku tak bisa mencintai dan bermesraan sepanjang waktu!"

Harris merasa harus mempersalahkan perasaan-perasaan istrinya untuk memperoleh hak menonton televisi dan menjalani kehidupannya serta menjadi dirinya sendiri. Ia memperjuangkan haknya untuk menonton televisi, sementara Cathy cuma minta didengar. Cathy memperjuangkan haknya untuk merasa sakit hati dan kecewa.

## **MENYELESAIKAN PERSELISIHAN MELALUI PENGERTIAN**

Terlalu gegabah kalau Harris menganggap kemarahan, kebencian, dan rasa tak berdaya yang dialami Cathy karena diabaikan selama 12 tahun akan terhapus setelah menikmati cinta selama dua minggu.



Sama naifnya apabila Cathy menganggap Harris dapat memusatkan perhatian padanya dan keluarga tanpa meluangkan waktu untuk menyendiri dan memusatkan perhatian pada dirinya sendiri.

Ketika Harris mulai menarik diri, tindakan itu memicu turunnya gelombang Cathy. Perasaan-perasaannya yang tak terselesaikan mulai bermunculan. Ia bukan hanya mempersoalkan tindakan Harris menonton televisi malam itu, melainkan juga mengungkit pengalaman bertahun-tahun dilupakan. Pertengkaran mereka berubah menjadi saling teriak. Setelah dua jam berteriak-teriak, mereka saling mendiamkan.

Dengan memahami gambar yang lebih besar mengenai apa yang telah terjadi, mereka sanggup menyelesaikan pertengkaran dan berdamai. Harris memahami bahwa saat ia mulai menarik diri, Cathy terpicu untuk melakukan pembersihan rumah secara emosional. Cathy merasa perlu membicarakan perasaan-perasaannya dan tidak disalahkan. Harris didorong oleh kesadaran bahwa Cathy sedang berjuang untuk didengarkan, seperti halnya Harris sedang berjuang untuk bebas. Harris belajar bahwa dengan mendukung kebutuhan Cathy untuk didengarkan, Cathy dapat mendukung kebutuhan Harris untuk bebas.



**Dengan mendukung kebutuhannya supaya didengar, wanita dapat mendukung kebutuhan pria untuk bebas.**





Cathy memahami agar Harris tidak bermaksud meremehkan perasaan-perasaan sakit hatinya. Selain itu, ia juga memahami bahwa meski Harris menarik diri, ia akan kembali dan mereka dapat mengalami kemesraan lagi. Cathy menyadari bahwa meningkatnya kemesraan mereka telah memicu kebutuhan Harris untuk menarik diri. Cathy belajar bahwa perasaan-perasaan sakit hatinya membuat Harris merasa dikuasai, dan Harris perlu merasa tidak diatur olehnya mengenai apa yang harus dilakukannya.

### **Apa yang Dapat Dilakukan Pria bila Ia Tak Dapat Mendengarkan**

Harris bertanya, "Bagaimana kalau saya tidak dapat mendengarkan dan merasa perlu masuk ke gua saya? Terkadang saya mulai mendengarkan, lalu menjadi marah."

Saya meyakinkannya bahwa hal ini wajar saja. Saat gelombanganya terhempas dan Cathy sangat perlu didengar, terkadang gelang karet Harris terpicu dan ia merasa perlu menarik diri. Ia tak dapat memberi apa yang dibutuhkan Cathy. Secara empatik Harris sependapat dan berkata, "Yah, itu benar. Saat aku ingin menarik diri, dia ingin bicara."

Ketika pria merasa perlu menarik diri sedangkan wanita ingin berbicara, usaha pria untuk mendengarkan hanya akan memperburuk masalah. Setelah sesaat, pria akan menilai dan mungkin akan marah, atau ia akan sangat lelah atau terpecah perhatiannya, dan si wanita jadi semakin kecewa. Bila pria tak

sanggup mendengarkan dengan kasih sayang, pengertian, dan rasa hormat, ketiga tindakan berikut dapat menolong:

## **TIGA LANGKAH UNTUK MENDUKUNG WANITA SAAT PRIA PERLU MENARIK DIRI**

### **1. Menerima Keterbatasan Anda**

Hal pertama yang perlu Anda lakukan adalah menerima bahwa Anda perlu menarik diri dan tak punya apa pun untuk diberikan. Tak peduli betapa sayangnya Anda, Anda tak dapat mendengarkan dengan penuh perhatian. Jangan mencoba mendengarkan kalau tidak sanggup.

### **2. Pahami Penderitaannya**

Berikutnya, Anda harus memahami bahwa wanita membutuhkan lebih dari yang dapat Anda berikan saat ini. Rasa sakitnya harus dihargai. Jangan menyalahkannya karena membutuhkan lebih banyak atau karena merasa sakit hati. Sangat menyakitkan ditinggalkan saat ia paling membutuhkan cinta Anda. Anda tidak salah karena menghendaki ruang gerak, dan ia pun tidak salah karena menginginkan kemesraan. Barangkali Anda takut ia tidak akan memaafkan atau memercayai Anda. Ia dapat lebih percaya dan lebih mudah mengampuni apabila Anda menyayangi dan memahami luka hatinya.

### **3. Hindarkan Pertengkaran dan Berilah Keyakinan**

Dengan memahami luka hatinya, Anda tidak akan menyalahkannya karena kecewa dan menderita. Meski tak dapat memberikan dukungan yang diinginkan dan dibutuhkannya, Anda dapat mencegah memburuknya keadaan karena pertengkaran. Yakinkanlah dia bahwa Anda akan kembali. Setelah itu Anda akan mampu memberinya dukungan yang layak diterimanya.

### **Apa yang Dapat Dikatakan Pria Selain Bertengkar**

Tak ada yang salah dengan kebutuhan Harris untuk menyendiri atau menonton televisi. Cathy pun tidak salah bila merasa sakit hati. Daripada bertengkar mengenai haknya untuk menonton televisi, Harris dapat mengatakan, "Aku mengerti kau marah, tapi sekarang ini aku benar-benar perlu nonton TV dan bersantai. Kalau aku sudah lebih baik, kita bisa bicara." Ini memberinya waktu untuk menonton televisi, sekaligus memberi peluang untuk meredakan dan mempersiapkan dirinya sendiri untuk mendengarkan sakit hati pasangannya tanpa menyalahkan perasaan-perasaan sakit hatinya.

Cathy mungkin tidak menyukai tanggapan ini, tapi ia akan menghormatinya. Tentu saja ia ingin Harris tetap penuh cinta seperti biasa, tapi Harris juga berhak menarik diri. Harris tak dapat memberikan apa yang tidak dimilikinya. Ia hanya bisa mencegah agar segalanya tidak memburuk. Pemecahannya terletak dalam menghormati kebutuhan-kebutuhan masing-



masing. Harris harus meluangkan waktu untuk dirinya sendiri, kemudian kembali dan memberikan kepada Cathy apa yang dibutuhkannya.

Bila pria tak sanggup mendengarkan perasaan-perasaan sakit hati wanita, karena ia merasa perlu menarik diri, ia dapat berkata, "Aku mengeri kau sakit hati, tapi aku perlu waktu sejenak untuk memikirkannya. Marilah kita luangkan waktu untuk istirahat." Bagi pria, memberikan alasan dengan cara ini dan berhenti mendengarkan jauh lebih baik daripada berusaha meremehkan sakit hati istrinya.

### **Apa yang Dapat Dilakukan Wanita Selain Bertengkar**

Sewaktu mendengar saran ini, Cathy berkata, "Kalau Harris harus masuk ke guanya, bagaimana dengan saya? Saya memberinya ruangan, tapi apa yang saya peroleh?"

Yang diperoleh Cathy adalah yang terbaik yang dapat diberikan pasangannya saat itu. Dengan tidak memaksa agar Harris mendengarkannya, Cathy dapat mencegah makin parahnya persoalan, yaitu menjadi pertengkaran hebat. Kedua, Cathy memperoleh dukungan Harris saat Harris kembali lagi setelah ia benar-benar mampu memberikan dukungan.

Ingatlah, apabila pria merasa perlu menarik diri seperti karet gelang, ketika kembali ia akan sanggup memberikan lebih banyak cinta. Kemudian ia dapat mendengarkan. Inilah saat terbaik untuk memulai pembicaraan.

Menerima kebutuhan pria untuk masuk ke guanya tidak

berarti melepaskan kebutuhan untuk berbicara. Itu berarti melepas tuntutan agar pria mendengarkan kapan saja istrinya ingin bicara. Cathy belajar menerima bahwa terkadang pria tak dapat mendengarkan atau tak dapat berbicara, sedangkan pada saat-saat lain ia sanggup melakukannya. Penentuan waktu sangat penting. Cathy didorong untuk tidak jera memulai percakapan, melainkan untuk menemukan saat yang tepat, ketika Harris dapat mendengarkan.

Saat pria menarik diri, wanita harus mencari lebih banyak dukungan dari sahabat-sahabat. Bila Cathy merasa perlu berbicara tapi Harris tak dapat mendengarkan, Cathy dapat bicara lebih banyak dengan sahabat-sahabatnya. Jangan terlalu membebani pria dengan menjadikannya satu satunya sumber cinta dan pemberi dukungan. Saat gelombang si wanita terhempas dan pasangannya masuk ke guanya, wanita perlu mempunyai sumber-sumber dukungan lain. Kalau tidak, ia akan merasa tak berdaya dan membenci pasangannya.



**Jangan terlalu membebani pria dengan menjadikannya satu-satunya sumber cinta dan dukungan.**



## **BAGAIMANA UANG DAPAT MENCIPTAKAN MASALAH**

Chris berkata, "Saya benar-benar bingung. Ketika menikah, kami miskin. Kami berdua bekerja keras dan hampir tak pu-

nya cukup uang untuk membayar sewa. Terkadang istri saya, Pam, mengeluh mengenai betapa keras hidupnya. Saya dapat memahaminya. Tapi sekarang kami kaya. Kami berdua sukses dalam karier. Tapi kenapa dia masih tidak bahagia dan terus mengeluh? Wanita-wanita lain pasti ingin seperti dia. Kami terus bertengkar. Kami lebih bahagia dulu, ketika masih miskin; sekarang kami ingin bercerai.”

Chris tidak mengerti bahwa wanita seperti gelombang. Ketika ia menikahi Pam, dari waktu ke waktu gelombang Pam akan terhempas. Pada saat-saat itu, Chris mau mendengarkan dan memahami ketidakbahagiaan Pam. Mudah bagi Chris untuk membenarkan perasaan-perasaan negatif Pam, sebab Chris ikut merasakannya. Dari sudut pandang Chris, Pam mempunyai alasan yang masuk akal untuk marah—mereka tidak punya uang banyak.

### **Uang Tak Dapat Memuaskan Kebutuhan-Kebutuhan Emosional**

Penduduk Mars cenderung berpikir bahwa uang dapat memecahkan segala masalah. Ketika Chris dan Pam masih miskin dan berjuang untuk hidup pas-pasan, Chris mau mendengarkan dan ikut merasakan penderitaan Pam. Ia berniat mencari uang lebih banyak agar Pam tidak sengsara. Pam merasa Chris betul-betul menyayanginya.

Tapi ketika keadaan finansial mereka semakin baik, Pam tetap saja kecewa dari waktu ke waktu. Chris tidak mengerti



mengapa istrinya masih juga tidak bahagia. Ia berpikir istrinya seharusnya bahagia sepanjang waktu karena mereka begitu kaya. Pam merasa Chris tidak memedulikannya.

Chris tidak menyadari bahwa uang tak dapat mencegah Pam untuk kecewa. Ketika gelombang Pam terhempas, mereka bertengkar karena Chris meremehkan kebutuhan Pam untuk kecewa. Ironisnya, semakin mereka kaya, semakin hebat mereka bertengkar.

Ketika mereka masih miskin, uang merupakan pusat utama penderitaan Pam, tapi setelah keadaan keuangan mereka lebih baik, Pam jadi lebih sadar akan apa yang tidak diperolehnya secara emosional. Kemajuan ini wajar, alami, dan dapat diramalkan.



**Setelah kebutuhan-kebutuhan keuangannya terpenuhi, wanita jadi lebih sadar akan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya.**



## **Wanita Kaya Membutuhkan Lebih Banyak Izin untuk Kecewa**

Saya ingat pernah membaca kutipan ini dalam sebuah artikel: "Wanita kaya hanya dapat memperoleh empati dari psikiater kaya". Wanita yang mempunyai banyak uang tidak diberi hak untuk kecewa, terutama oleh suaminya. Ia tidak diizinkan menjadi seperti gelombang, terhempas dari waktu ke waktu.

Ia tidak diizinkan menjajagi perasaan perasaannya atau membutuhkan lebih di bidang apa pun dalam kehidupannya.

Wanita kaya diharapkan merasa puas sepanjang waktu, sebab hidupnya dapat jauh lebih buruk tanpa harta berlimpah itu. Harapan ini bukan saja tidak praktis, tapi juga melecehkan. Tanpa memandang kekayaan, status, hak istimewa, atau lingkungan, wanita berhak merasa kecewa dan membiarkan gelombangannya terhempas.

Chris menjadi besar hati ketika menyadari bahwa ia dapat membuat istrinya bahagia. Ia ingat bahwa ia menghargai perasaan-perasaan istrinya ketika mereka masih miskin, dan ia dapat melakukannya meski sekarang mereka sudah kaya. Daripada merasa putus asa, Chris menyadari ia memang tahu bagaimana mendukung istrinya. Selama ini ia keliru mengira uangnya seharusnya membuat istrinya bahagia, padahal perhatian dan pengertian terhadap istrinya lah yang menjadi sumber kepuasan istrinya.

## PERASAAN-PERASAAN ITU PENTING

Apabila wanita tidak didukung untuk sesekali merasa tidak bahagia, ia takkan pernah benar-benar bahagia. Untuk bisa benar-benar bahagia, ia perlu masuk ke sumurnya guna melampiaskan, menyembuhkan, dan memurnikan perasaan-perasaan itu. Ini merupakan proses alami dan sehat.

Bila kita ingin merasakan perasaan-perasaan positif seperti cinta, kebahagiaan, kepercayaan, dan rasa terima kasih, secara

berkala kita juga harus merasakan marah, sedih, takut, dan kecewa. Saat tenggelam ke sumurnya, wanita dapat menyembuhkan emosi-emosi negatif ini.

Pria harus pula memproses perasaan-perasaan negatif mereka, agar kemudian dapat mengalami perasaan-perasaan positif. Saat pria masuk ke dalam guanya, dengan diam-diam ia merasakan dan memproses perasaan-perasaan negatifnya. Dalam Bab 11, kita akan meninjau teknik melampiaskan perasaan-perasaan negatif yang berlaku baik untuk kaum wanita maupun pria.

Ketika gelombangnya sedang naik, wanita dapat merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Tapi saat terhempas ia jadi sadar terhadap apa yang tidak dimilikinya. Kalau perasaannya sedang enak, ia sanggup melihat dan menanggapi hal-hal yang baik dalam hidupnya. Tapi bila ia sedang terhempas, penglihatannya yang penuh cinta menjadi kabur, dan ia lebih bereaksi terhadap apa yang kurang dalam hidupnya.

Seperti halnya segelas air dapat dianggap setengah penuh atau setengah kosong, saat wanita sedang berada dalam gerakan naik, ia melihat hidupnya penuh. Pada perjalanan ke bawah, ia melihat kekosongan itu. Apa pun kekosongan yang tidak dilihatnya pada perjalanan naik akan lebih jelas saat ia dalam perjalanan turun ke sumurnya.

Tanpa memahami bahwa wanita mirip dengan gelombang, pria takkan dapat memahami atau mendukung istri mereka. Mereka akan kebingungan saat segalanya tampak jauh lebih baik di sisi luar, tapi makin buruk dalam hubungan itu sendiri.



Dengan mengingat perbedaan ini, pria tahu betul cara memberi pasangannya cinta yang layak diterimanya saat ia sangat membutuhkannya.

DigitalPublishing/KG-2/SC

## Bab 8

# MENGUNGKAP KEBUTUHAN EMOSIONAL YANG BERBEDA-BEDA

**K**aum pria dan kaum wanita umumnya tidak menyadari bahwa mereka mempunyai kebutuhan-kebutuhan emosional yang berbeda. Akibatnya secara naluriah mereka tidak tahu bagaimana saling mendukung. Lazimnya pria memberikan apa yang dikehendaki pria dalam hubungan itu, sementara wanita memberikan apa yang didambakan oleh wanita. Masing-masing secara keliru menganggap pihak lain mempunyai kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan yang sama. Akibatnya mereka kecewa dan saling memusuhi.

Baik pria maupun wanita merasa bahwa mereka sudah memberi dan memberi, tapi tidak memperoleh kembali. Mereka merasa cinta mereka tidak diterima dan tidak dihargai. Kenyataannya mereka sama-sama memberikan cinta, tapi tidak dengan cara yang diinginkan.

Misalnya, wanita menganggap ia menunjukkan cintanya dengan mengajukan banyak pertanyaan yang penuh kasih

sayang atau mengungkapkan kepedulian. Sebagaimana telah kita bahas sebelumnya, ini dapat sangat mengganggu bagi pria. Pria mulai merasa dikuasai dan ingin bebas. Wanita bingung, sebab ia sendiri sangat menghargai dukungan macam ini. Usaha-usahanya untuk mencintai akan diabaikan, dan lebih buruk lagi dianggap mengganggu.

Demikian juga kaum pria mengira mereka penuh kasih sayang, tapi cara mereka mengungkapkan kasih sayang dapat membuat wanita merasa diabaikan dan tidak didukung. Misalnya ketika wanita sedang marah, pria menganggap ia dapat mencintai dan mendukung wanita itu dengan membuat pernyataan-pernyataan yang mengecilkan kesulitan-kesulitannya. Misalnya dengan mengatakan, "Jangan risau, ini bukan masalah besar." Atau pria itu barangkali sama sekali mengabaikannya, dengan maksud memberi si wanita "ruangan" untuk mendinginkan hati dan masuk ke guanya. Apa yang oleh pria itu dianggap sebagai dukungan, membuat si wanita merasa diremehkan, tidak dicintai, dan diabaikan.

Sebagaimana telah kita bahas, wanita yang sedang marah harus didengar dan dimengerti. Tanpa pemahaman mengenai kebutuhan pria dan wanita yang berbeda-beda ini, pria tak dapat memahami mengapa usaha-usahanya untuk menolong gagal.

## DUA BELAS JENIS CINTA

Kebanyakan kebutuhan emosional kita yang kompleks dapat diringkas sebagai kebutuhan akan cinta. Kaum pria dan wanita



masing-masing mempunyai enam kebutuhan cinta yang khas dan sama-sama penting. Kaum pria terutama membutuhkan kepercayaan, penerimaan, penghargaan, pujian, persetujuan, dan dorongan. Kaum wanita terutama membutuhkan rasa sayang, pengertian, rasa hormat, perhatian, penegasan, dan jaminan. Tugas besar untuk memikirkan apa yang dibutuhkan pasangan kita dapat sangat disederhanakan melalui pemahaman tentang kedua belas cinta yang berbeda itu.

Dengan meninjau daftar ini, Anda dengan mudah dapat melihat mengapa pasangan Anda merasa tidak dicintai. Dan yang paling penting, daftar ini dapat memberi Anda arah untuk memperbaiki hubungan-hubungan Anda dengan lawan jenis bila Anda tidak tahu lagi harus berbuat apa.

**Kebutuhan-Kebutuhan Utama Akan Cinta pada Wanita maupun Pria**

Berikut adalah berbagai jenis cinta yang didaftar berdampingan:

Wanita perlu menerima	Pria perlu menerima
1. Perhatian	1. Kepercayaan
2. Pengertian	2. Penerimaan
3. Hormat	3. Penghargaan
4. Kesetiaan	4. Kekaguman
5. Penegasan	5. Persetujuan
6. Jaminan	6. Dorongan

## Memahami Kebutuhan-Kebutuhan Primer Anda

Tentunya setiap pria dan wanita pada akhirnya membutuhkan kedua belas jenis cinta itu. Mengakui keenam jenis cinta yang dibutuhkan kaum wanita tidak berarti kaum pria tidak membutuhkan jenis-jenis cinta ini. Kaum pria juga membutuhkan perhatian, pengertian, rasa hormat, kesetiaan, kebenaran, dan ketenteraman. Yang dimaksud "kebutuhan primer" adalah orang perlu lebih dulu memuaskan kebutuhan primernya sebelum sanggup sepenuhnya menerima dan menghargai jenis-jenis cinta lainnya.



**Kebutuhan primer harus lebih dulu dipenuhi sebelum orang sanggup sepenuhnya menerima dan menghargai jenis-jenis cinta lainnya.**



Pria baru dapat sepenuhnya menerima dan menghargai keenam jenis cinta yang terutama dibutuhkan kaum wanita (perhatian, pengertian, rasa hormat, kesetiaan, kebenaran, dan ketenteraman) setelah kebutuhan-kebutuhan primernya sendiri terpenuhi. Demikian juga wanita membutuhkan kepercayaan, penerimaan, penghargaan, pujian, persetujuan, dan dorongan. Tapi sebelum dapat sungguh-sungguh menghormati dan menghargai jenis-jenis cinta ini, kebutuhan-kebutuhan primernya harus terpenuhi lebih dahulu.

Memahami jenis-jenis primer cinta yang dibutuhkan pasangan Anda merupakan rahasia ampuh untuk memperbaiki



hubungan-hubungan di Bumi. Mengingat bahwa kaum pria berasal dari Mars akan menolong Anda mengingat dan menerima bahwa kaum pria mempunyai kebutuhan-kebutuhan cinta primer yang berbeda.

Mudah bagi wanita untuk memberi apa yang dibutuhkan-nya dan melupakan bahwa penduduk Mars kesukaannya barangkali membutuhkan sesuatu yang lain. Demikian pula kaum pria cenderung memusatkan perhatian pada kebutuhan-kebutuhan mereka, lupa bahwa jenis cinta yang mereka butuhkan tidak selalu cocok atau dapat mendukung manusia Venus kesukaannya.

Segi paling ampuh dan praktis pada pemahaman baru akan cinta ini adalah bahwa perbedaan-perbedaan jenis cinta ini bersifat timbal balik. Misalnya, saat orang Mars mengungkapkan perhatian dan pengertiannya, orang Venus secara otomatis mulai menanggapi dan memberikan kepercayaan serta penerimaan yang terutama dibutuhkan orang Mars. Hal yang sama terjadi saat orang Venus menunjukkan kepercayaannya, orang Mars secara otomatis akan menanggapi dengan perhatian yang dibutuhkan orang Venus.

Dalam keenam seksi berikut, kita akan merumuskan 12 jenis cinta dalam istilah-istilah praktis dan mengungkapkan sifat timbal baliknya.

### **1. Wanita Membutuhkan Perhatian, Pria Membutuhkan Kepercayaan**

Saat pria memperlihatkan minat terhadap perasaan-perasaan



wanita dan menunjukkan kepedulian mendalam akan kesejahteraan wanita itu, si wanita merasa dicinta dan diperhatikan. Dengan membuat si wanita merasa istimewa dengan cara yang penuh cinta, pria itu berhasil memuaskan kebutuhan primernya yang pertama. Tentu saja si wanita makin memercayainya. Rasa percaya ini membuatnya lebih terbuka dan lebih mudah menerima.

Bila wanita menunjukkan sikap terbuka dan mudah menerima terhadap pria, pria itu merasa dipercaya. Memercayai pria berarti meyakini bahwa ia melakukan yang terbaik dan bahwa pria tersebut menginginkan yang terbaik bagi pasangannya. Bila reaksi-reaksi si wanita mengungkapkan kepercayaan positif terhadap kemampuan dan niat pria, kebutuhan cinta utama pria itu pun terpuaskan. Otomatis pria itu jadi lebih penuh cinta dan perhatian terhadap perasaan-perasaan dan kebutuhan si wanita.

## **2. Wanita Membutuhkan Pengertian, Pria Membutuhkan Penerimaan**

Bila pria mendengarkan tanpa menghakimi, melainkan dengan empati dan kedekatan terhadap wanita yang sedang mengungkapkan perasaan-perasaannya, wanita itu merasa didengarkan dan dipahami. Sikap penuh pengertian tidak berarti mengetahui pikiran atau perasaan seseorang, melainkan berusaha mengumpulkan makna-makna dari apa yang didengar, dan bergerak untuk membenarkan apa yang disam-

paikan. Semakin terpenuhi kebutuhan wanita untuk didengarkan dan dimengerti, semakin mudah baginya untuk memberi penerimaan yang dibutuhkan pasangannya.

Bila wanita dengan penuh cinta menerima pria tanpa berusaha mengubahnya, pria itu merasa diterima. Sikap menerima itu tidak menolak, melainkan menegaskan bahwa pria itu diterima dengan gembira. Ini tidak berarti si wanita yakin pria itu sempurna, melainkan memperlihatkan bahwa ia tidak mencoba memperbaiki pria itu, bahwa ia memercayai si pria untuk membuat perbaikan-perbaikan sendiri. Setelah merasa diterima, lebih mudah bagi pria untuk mendengarkan dan memberi wanita pemahaman yang dibutuhkan dan layak diterimanya.

### **3. Wanita Membutuhkan Rasa Hormat, Pria Membutuhkan Penghargaan**

Wanita merasa dihormati bila pria menanggapinya dengan mengakui dan mengutamakan hak-hak, harapan, dan kebutuhan-kebutuhannya. Bila tingkah laku pria itu mempertimbangkan pikiran-pikiran dan perasaannya, wanita tersebut pasti merasa dihormati. Ungkapan-ungkapan rasa hormat fisik dan nyata, misalnya dengan memberi bunga dan mengingat ulang tahun, sangat penting untuk memuaskan kebutuhan cinta utama nomor tiga pada wanita. Bila wanita merasa dihormati, jauh lebih mudah baginya untuk memberi si pria penghargaan yang layak diterimanya.

Bila wanita mengakui telah menerima manfaat dan nilai pribadi dari usaha-usaha dan tingkah laku pria, si pria jadi merasa dihargai. Penghargaan merupakan reaksi alami terhadap perasaan didukung. Setelah merasa dihargai, pria tahu usahanya tidak sia-sia; dengan demikian, ia didorong untuk memberi lebih banyak. Pria yang merasa dihargai secara otomatis lebih bersemangat dan terdorong untuk lebih menghormati pasangannya.

#### **4. Wanita Membutuhkan Kesetiaan, Pria Membutuhkan Kekaguman**

Bila pria mengutamakan kebutuhan-kebutuhan wanita dan dengan bangga mendukung dan memuaskan si wanita, kebutuhan utama cinta nomor empat wanita tersebut terpuaskan. Wanita berkembang subur jika ia merasa dipuja dan istimewa. Pria dapat memenuhi kebutuhan ini dengan lebih mementingkan kebutuhan dan perasaan wanita itu dari pada minat-minatnya sendiri seperti pekerjaan, pelajaran, dan rekreasi. Jika si wanita merasa dirinyalah yang terpenting dalam kehidupan pria itu, dengan mudah ia akan memberikan kekagumannya.

Seperti halnya wanita perlu merasakan perhatian pria, pria pun perlu merasakan kekaguman wanita. Mengagumi pria adalah memandangnya dengan penuh kekaguman, rasa senang, dan persetujuan yang menyenangkan. Pria merasa dikagumi jika wanita gembira dan takjub akan sifat-sifat khasnya



atau bakat-bakatnya yang mungkin mencakup rasa humor, keperkasaan, ketekunan, kejujuran, integritas, kemesraan, kebaikan hati, cinta, pengertian, dan sifat-sifat baik lain yang disebut nilai-nilai lama. Bila pria merasa dikagumi, ia akan merasa cukup aman untuk membaktikan diri bagi istrinya dan menyanjungnya.

### **5. Wanita Membutuhkan Penegasan, Pria Membutuhkan Persetujuan**

Bila pria tidak keberatan atau tidak menentang perasaan dan kebutuhan wanita, melainkan menerimanya dan menegaskan keabsahannya, wanita akan betul-betul merasa dicintai, karena kebutuhan primernya yang kelima telah terpuaskan. Sikap mengesahkan pria menegaskan hak wanita untuk merasa sebagaimana dirasakannya. (Perlu diingat, pria dapat menghargai sudut pandang wanita, meski ia sendiri mempunyai sudut pandang berbeda.) Setelah pria belajar menunjukkan pada wanita sikap mengiyakan ini, pria itu pasti memperoleh persetujuan yang terutama dibutuhkannya.

Jauh di dalam lubuk hatinya, setiap pria ingin menjadi pahlawan atau kesatria dengan baju baja berkilauan bagi wanita. Tanda bahwa pria telah lulus ujian seorang wanita adalah persetujuannya. Sikap menyetujui ini berupa pengakuan atas kebaikan dalam diri si pria dan mengungkapkan kepuasan menyeluruh terhadap pria itu. (Ingat, memberikan restu kepada pria tidak lalu berarti sependapat dengannya.) Sikap

menyetujui berarti mengakui atau mencari alasan-alasan yang baik di balik apa yang dilakukan pria itu. Setelah pria menerima persetujuan yang dibutuhkan, jadi lebih mudah baginya untuk menghargai perasaan-perasaan si wanita.

## 6. Wanita Perlu Jaminan, Pria Perlu Dorongan

Bila pria berulang-ulang memperlihatkan bahwa ia memperhatikan, memahami, menghormati, menghargai, dan menyayangi pasangannya, kebutuhan utama pasangannya untuk diyakinkan telah terpenuhi. Sikap meyakinkan membuat wanita merasa senantiasa dicintai.

Pria umumnya membuat kekeliruan dengan menganggap bahwa sekali ia telah memenuhi semua kebutuhan cinta primer wanita, dan si wanita merasa bahagia dan aman, maka sejak saat itu si wanita harus tahu bahwa ia dicintai. Padahal ini tidak cukup. Untuk memuaskan kebutuhan cinta primer nomor enam istrinya, pria harus ingat untuk meyakinkannya berulang kali.



**Pria umumnya melakukan kekeliruan dengan menganggap bahwa sekali ia telah memenuhi semua kebutuhan cinta primer wanita, dan si wanita merasa bahagia serta aman, maka sejak saat itu si wanita harus tahu bahwa ia dicintai.**



Demikian juga, pria terutama merasa perlu mendapat dorongan dari wanita. Sikap membesarkan hati dari wanita bisa memberi harapan dan keberanian kepada pria. Wanita dapat mengungkapkan kepercayaan akan kemampuan-kemampuan serta watak si pria. Sikap mengungkapkan kepercayaan, penerimaan, penghargaan, kekaguman, dan persetujuan mendorong pria untuk menjadi pribadi yang sebaik-baiknya. Karena merasa berbesar hati, pria terdorong untuk memberi kepada wanita jaminan penuh cinta yang dibutuhkannya.

Pria dapat menampilkan sisinya yang terbaik setelah kebutuhan-kebutuhan cinta primernya yang keenam terpuaskan. Tapi kadang-kadang wanita tidak tahu apa yang terutama dibutuhkan pria. Ia memberikan cinta penuh perhatian, bukannya cinta penuh kepercayaan. Dengan demikian, ia secara tak sadar menyabot hubungan mereka. Kisah berikut ini memberi contoh butir ini.

## **KESATRIA DENGAN KETOPONG BERKILAUAN**

Jauh di dalam lubuk hati setiap pria terdapat impian menjadi pahlawan atau kesatria berbaju zirah berkilauan. Lebih dari apa pun, ia ingin berhasil dalam melayani dan melindungi wanita yang dicintainya. Bila merasa dipercaya, ia sanggup memperlihatkan bagian luhur dirinya itu. Ia jadi penuh perhatian. Tapi bila tidak merasa dipercaya, ia kehilangan sebagian tenaga dan gairah hidupnya, dan setelah beberapa waktu ia berhenti menyayangi.



Bayangkanlah seorang kesatria dengan baju zirah berkilauan berkelana mengelilingi pedesaan. Tiba-tiba ia mendengar seorang wanita menangis minta tolong. Dengan segera ia jadi bergairah. Seraya memacu kudanya, ia bergegas ke puri putri tersebut, yang terjebak oleh seekor naga. Kesatria yang mulia itu menghunus pedangnya dan membunuh naga itu. Dan dengan penuh cinta ia diterima oleh sang putri.

Ketika pintu-pintu gerbang dibuka, ia disambut baik dan dielu-elukan oleh keluarga sang putri serta penduduk kota itu. Ia dipersilakan tinggal di kota tersebut dan diakui sebagai pahlawan. Ia dan sang putri jatuh cinta.

Sebulan kemudian kesatria itu pergi ke tempat lain. Dalam perjalanan pulang, ia mendengar sang putri berteriak minta tolong. Seekor naga lain telah menyerbu puri itu. Tiba di puri, sang kesatria menghunus pedangnya untuk membunuh naga itu.

Tapi sebelum ia mengayunkannya, sang putri berteriak dari puncak menara, "Jangan menggunakan pedangmu, gunakanlah laso ini. Laso ini akan berfungsi lebih baik."

Sang putri melemparkan laso itu kepadanya dan memberi petunjuk cara menggunakan tali itu. Dengan ragu-ragu si kesatria mengikuti petunjuk-petunjuk sang putri. Ia mengikat tali tersebut ke leher naga, kemudian menariknya kuat-kuat. Naga itu mati dan orang-orang bergembira ria.

Pada jamuan makan malam, kesatria itu merasa tidak sungguh-sungguh melakukan sesuatu. Karena ia menggunakan tali sang putri, bukan menggunakan pedangnya, ia merasa tidak cukup pantas menerima kepercayaan dan kekaguman kota

itu. Setelah peristiwa itu, ia agak murung dan lupa menggosok baju zirahnya.

Sebulan kemudian ia melakukan perjalanan lain. Sewaktu ia berangkat dengan membawa pedangnya, sang putri mengingatkannya untuk berhati-hati dan memintanya membawa tali laso. Dalam perjalanan pulang, kesatria itu melihat naga lain sedang menyerang puri. Kali ini ia maju dengan pedangnya, namun ia ragu-ragu, seraya berpikir barangkali seharusnya ia menggunakan tali. Pada saat ia ragu-ragu, naga tersebut mengembuskan api dan membakar tangan kanannya. Dalam kebingungan, kesatria itu memandang ke atas dan melihat putrinya melambai-lambai dari jendela puri.

"Gunakan racun ini," teriaknya. "Tali itu tidak akan berfungsi."

Sang putri melemparkan racun kepadanya. Sang kesatria menuangkan racun itu ke mulut naga dan naga itu mati. Setiap orang bergembira dan berpesta, tapi kesatria itu merasa malu.

Sebulan kemudian ia melakukan perjalanan lain. Sewaktu ia berangkat dengan pedangnya, sang putri mengingatkannya untuk berhati-hati, dan agar ia membawa tali dan racun itu. Kesatria itu kesal oleh saran-saran sang putri, tapi membawa tali dan racun itu untuk berjaga-jaga.

Kali ini dalam perjalanannya ia mendengar wanita lain minta pertolongan. Sewaktu ia bergegas, kemurungannya lenyap dan ia merasa yakin dan bergairah. Tapi sewaktu menghunus pedangnya untuk membunuh naga itu, sekali lagi ia ragu-ragu. Ia bingung, haruskah menggunakan pedang, tali, atau racun? Apa yang akan dikatakan sang putri?

Sesaat ia kebingungan, tapi kemudian ia ingat perasaannya sebelum ia kenal dengan sang putri, pada masa-masa ketika ia hanya membawa sebilah pedang. Dengan segera kepercayaanya tumbuh kembali. Ia membuang tali maupun racun dan memburu naga itu dengan pedangnya yang tepercaya. Ia memenggal naga itu dan penduduk kota bersuka ria.

Kesatria dengan baju zirah berkilauan itu tak pernah kembali kepada sang putri. Ia tinggal di desa baru ini dan hidup bahagia selama-lamanya.

Pada akhirnya ia menikah, setelah yakin bahwa pasangan barunya tidak tahu sama sekali mengenai tali-temali maupun racun.

Di dalam diri setiap pria terdapat seorang kesatria berbaju ketopong berkilau-kilauan. Perumpamaan ini dapat menolong Anda mengingat kebutuhan-kebutuhan primer pria. Pria menghargai perhatian dan bantuan sekali-sekali, tapi terlampau banyak perhatian dan bantuan akan mengurangi keyakinannya atau membuatnya patah semangat.

## **ANDA SECARA TAK SADAR MEMATAHKAN SEMANGAT PASANGAN ANDA**

Tanpa kesadaran mengenai apa yang penting bagi lawan jenisnya, pria dan wanita tidak tahu seberapa jauh mereka melukai pasangannya. Kita dapat menyaksikan baik pria maupun wanita secara tak sengaja berkomunikasi dengan cara-cara yang bukan saja kontraproduktif, melainkan juga mematikan semangat.

Pria dan wanita terutama terluka bila tidak memperoleh



jenis cinta primer yang mereka butuhkan. Umumnya kaum wanita tidak menyadari cara-cara komunikasi mereka yang tidak mendukung dan menyakitkan hati pria. Mungkin ia mencoba peka terhadap perasaan-perasaan pria, tapi karena kebutuhan-kebutuhan cinta primer pria berbeda dengan wanita, si wanita tidak bisa mengantisipasi kebutuhan-kebutuhan pria secara naluriah.

Dengan memahami kebutuhan-kebutuhan cinta primer pria, wanita dapat lebih sadar dan lebih peka akan sumber-sumber rasa tak puas pria. Berikut adalah daftar kesalahan komunikasi yang lazim dibuat kaum wanita dalam hubungannya dengan kebutuhan-kebutuhan cinta primer pria.

Kesalahan-kesalahan yang umum dilakukan wanita	Mengapa pria tidak merasa dicintai
1. Wanita mencoba memperbaiki tingkah laku pria atau menolongnya dengan menawarkan nasihat yang tidak diminta.	1. Pria merasa tidak dicintai karena wanita tidak <i>memercayainya</i> lagi.
2. Wanita mencoba mengubah atau menguasai tingkah laku pria dengan menyampaikan kekesalan hatinya atau perasaan-perasaan negatifnya. (Boleh saja menyampaikan perasaan, asalkan tidak mencoba memanipulasi atau menghukum.)	2. Pria merasa tidak dicintai karena wanita tidak <i>menerima</i> dia sebagaimana adanya.
3. Wanita tidak menghargai apa yang dilakukan pria baginya, melainkan mengeluh mengenai apa yang tidak dilakukan pria.	3. Pria merasa tidak dihargai dan tidak dicintai karena wanita tidak <i>menghargai</i> apa yang dilakukannya.

4. Wanita membetulkan tingkah laku pria dan memberitahukan apa yang harus dilakukannya, seolah-olah pria itu anak kecil.	4. Pria merasa tidak dicintai karena ia tidak merasa <i>dikagumi</i> .
5. Wanita mengungkapkan perasaan-perasaan kecewanya secara tak langsung dengan pertanyaan-pertanyaan retorik seperti, "Kenapa kau melakukan itu?"	5. Pria merasa tidak dicintai karena ia merasa wanita telah menarik kembali <i>persetujuannya</i> . Ia tidak lagi merasa sebagai tokoh yang baik.
6. Ketika pria membuat keputusan atau mengambil prakarsa, wanita membetulkan atau mengecamnya.	6. Pria merasa tidak dicintai karena wanita tidak <i>membesarkan hatinya</i> untuk bertindak dengan kekuatannya sendiri.

Sebagaimana kaum wanita dengan mudah membuat kesalahan karena tidak mengerti kebutuhan primer kaum pria, pria pun suka melakukan kesalahan. Pria umumnya tidak menyadari cara-cara komunikasi mereka yang melecehkan dan tidak mendukung kaum wanita. Mungkin ia tahu wanita itu tidak bahagia bersamanya, tapi ia tidak akan dapat mengubah pendekatannya kalau ia tidak memahami mengapa wanita merasa tidak dicintai dan apa yang dibutuhkannya.

Dengan memahami kebutuhan-kebutuhan primer wanita, pria dapat lebih peka terhadap kebutuhan-kebutuhan wanita dan lebih menghormatinya. Berikut adalah daftar kesalahan komunikasi yang dibuat kaum pria sehubungan dengan kebutuhan-kebutuhan emosional primer wanita.



Kesalahan-kesalahan yang dibuat kaum pria	Mengapa wanita tidak merasa dicintai
1. Ia tidak mendengarkan, mudah terbagi perhatiannya, tidak mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang penuh minat atau penuh perhatian.	1. Wanita merasa tidak dicintai karena pria tidak menaruh perhatian atau tidak menunjukkan bahwa ia <i>peduli</i> .
2. Pria mengartikan perasaan-perasaan wanita secara harfiah dan mengoreksinya. Pria menganggap wanita minta penyelesaian, karena itu pria memberinya nasihat.	2. Wanita merasa tidak dicintai karena pria tidak <i>memahaminya</i> .
3. Pria mendengarkan, tapi kemudian marah dan menyalahkan wanita karena mengecewakannya atau karena membuatnya patah semangat.	3. Wanita merasa tidak dicintai karena pria tidak <i>menghormati</i> perasaan-perasaannya.
4. Pria mengecilkan pentingnya kebutuhan dan perasaan wanita. Pria menganggap anak-anak atau pekerjaan lebih penting.	4. Wanita merasa tidak dicintai karena pria tidak <i>memperhatikannya</i> dan tidak menghormatinya sebagai orang yang istimewa.
5. Bila wanita marah, pria menjelaskan mengapa pria benar dan mengapa wanita tidak boleh kecewa.	5. Wanita merasa tidak dicintai karena pria tidak <i>menghargai</i> perasaan-perasaannya, malah membuatnya merasa bersalah dan tidak didukung.
6. Setelah mendengarkan, pria tidak mengatakan apa-apa atau pergi begitu saja.	6. Wanita merasa tidak aman karena tidak memperoleh <i>jaminan</i> yang dibutuhkannya.



## BILA CINTA GAGAL

Cinta sering kali gagal karena orang secara naluriah memberikan apa yang mereka kehendaki. Karena kebutuhan-kebutuhan cinta primer wanita adalah diperhatikan, dimengerti, dan seterusnya, secara otomatis ia memberi pasangannya banyak perhatian dan pengertian. Bagi pria, dukungan yang penuh cinta ini sering kali terasa sebagai sikap tidak memercayai. Dipercaya merupakan kebutuhan primer pria, bukan diperhatikan.

Kemudian, jika pria tidak menanggapi secara positif perhatian wanita, si wanita tak mengerti mengapa pria tidak menghargai jenis dukungannya. Pria, tentu saja, memberikan jenis cintanya sendiri, jenis cinta yang tidak dibutuhkan wanita. Demikianlah, mereka terperangkap dalam lingkaran kegagalan untuk memenuhi kebutuhan masing-masing.

Beth mengeluh, "Saya tak bisa terus-menerus memberi tanpa memperoleh balasan. Arthur tidak menghargai apa yang saya berikan. Saya mencintainya, tapi dia tidak mencintai saya."

Arthur mengeluh, "Apa pun yang saya lakukan, tak pernah cukup. Saya tidak tahu harus berbuat apa. Saya telah mencoba segalanya, tapi dia masih tidak menyayangi saya. Saya mencintainya, tapi semua ini percuma."

Beth dan Arthur sudah delapan tahun menikah. Mereka berdua rasanya ingin menyerah, karena tidak merasa dicintai. Ironisnya, mereka *berdua* merasa telah memberi lebih banyak cinta daripada yang mereka peroleh. Beth yakin ia telah mem-

beri lebih banyak, sementara Arthur menganggap ia memberi paling banyak. Sebenarnya mereka berdua telah memberi, tapi tak ada yang memperoleh apa yang mereka kehendaki atau butuhkan.

Mereka memang saling mencintai, tapi karena tidak memahami kebutuhan primer pasangannya, cinta mereka tidak sampai. Beth memberikan apa yang diinginkan wanita, sementara Arthur memberikan apa yang dikehendaki pria. Lambat laun mereka kehabisan tenaga.

Banyak orang menyerah saat hubungan-hubungannya jadi terlampau sulit. Hubungan-hubungan menjadi lebih gampang bila kita memahami kebutuhan-kebutuhan primer pasangan kita. Tanpa memberi lebih banyak, melainkan dengan memberikan apa yang dibutuhkan, kita tidak akan kehabisan tenaga. Pemahaman akan ke-12 jenis cinta yang berbeda itu akhirnya menjelaskan mengapa usaha-usaha cinta kita yang tulus gagal. Untuk memuaskan pasangan Anda, Anda harus belajar memberikan cinta yang *terutama* dibutuhkannya.

## **BELAJAR MENDENGARKAN TANPA MENJADI MARAH**

Cara nomor satu bagi pria untuk memuaskan kebutuhan kebutuhan cinta primer wanita adalah melalui komunikasi. Sebagaimana telah kita bahas sebelumnya, komunikasi penting sekali di Venus. Dengan belajar mendengarkan perasaan-perasaan wanita, pria dapat secara efektif membanjiri wanita

dengan perhatian, pengertian, rasa hormat, rasa sayang, penghargaan, dan jaminan.

Salah satu kesulitan terbesar pria untuk mendengarkan wanita adalah: mereka jadi kecewa atau marah karena mereka lupa bahwa kaum wanita berasal dari Venus dan bahwa mereka diharapkan berkomunikasi dengan cara berbeda. Denah di bawah menggariskan sejumlah cara untuk mengingat perbedaan-perbedaan ini dan memuat sejumlah saran mengenai apa yang harus dilakukan.

**BAGAIMANA MENDENGARKAN  
TANPA MENJADI MARAH**

<b>Yang harus diingat</b>	<b>Apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan</b>
1. Ingatlah bahwa amarah muncul karena tidak mengerti sudut pandang wanita, dan ini bukan kesalahannya.	1. Pikullah tanggung jawab untuk memahami. Jangan menyalahkan wanita karena membuat Anda marah. Mulailah sekali lagi mencoba memahami.
2. Ingatlah bahwa perasaan perasaan tidak senantiasa langsung masuk akal, tapi semua perlu dihargai dan membutuhkan empati.	2. Tarik napas dalam-dalam, jangan mengatakan apa-apa! Santai saja dan jangan berusaha menguasai. Cobalah membayangkan perasaan Anda bila menyaksikan dunia melalui matanya.



<p>3. Ingatlah bahwa amarah bisa muncul karena tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki keadaan. Meski wanita tidak langsung merasa lebih baik, dengan mendengarkan dan pengertian Anda, ia sudah tertolong.</p>	<p>3. Jangan menyalahkan dia karena tidak merasa lebih baik atas penyelesaian-penyelesaian Anda. Bagaimana mungkin ia merasa lebih baik kalau bukan pemecahan-pemecahan itu yang dibutuhkannya? Tahan dorongan untuk menawarkan pemecahan.</p>
<p>4. Ingatlah bahwa Anda tidak harus sependapat untuk memahami sudut pandang wanita atau untuk dihargai sebagai pendengar yang baik.</p>	<p>4. Kalau Anda ingin mengungkapkan sudut pandang yang berbeda, pastikan wanita itu sudah selesai bicara, lalu ungkapkan kembali sudut pandangnya sebelum memberikan sudut pandang Anda sendiri. Jangan menaikkan nada suara Anda.</p>
<p>5. Ingatlah bahwa Anda tidak harus sepenuhnya memahami sudut pandang wanita untuk dapat menjadi pendengar yang baik.</p>	<p>5. Tunjukkan bahwa Anda tidak mengerti, tapi ingin mengerti. Pikullah tanggung jawab karena tidak mengerti itu; jangan menghukum wanita atau mengisyaratkan bahwa ia tak dapat dipahami.</p>
<p>6. Ingatlah bahwa Anda tidak bertanggung jawab atas apa yang dirasakan wanita. Mungkin kedengarannya ia menyalahkan Anda, tapi sebetulnya ia minta dipahami.</p>	<p>6. Jangan membela diri Anda sendiri sampai wanita merasa Anda mengerti dan mengasihinya. Kemudian barulah secara halus menjelaskan diri Anda sendiri atau minta maaf.</p>

7. Ingatlah bahwa bila wanita membuat Anda marah, barangkali ia mencurigai Anda. Jauh di dalam lubuk hatinya ada jiwa gadis kecil yang ketakutan, yang khawatir membuka diri dan terluka hatinya, dan yang membutuhkan kebaikan hati serta belas kasihan Anda.

7. Jangan menyalahkan pendapat maupun perasaan wanita. Berhentilah sejenak dan bicarakan semuanya setelah emosi berkurang. Terapkan teknik Surat Cinta sebagaimana dilukiskan dalam Bab 11.

Kemampuan pria mendengarkan perasaan-perasaan wanita tanpa menjadi marah dan kecewa merupakan hadiah menakjubkan bagi wanita. Wanita jadi merasa aman mengungkapkan dirinya sendiri. Semakin ia sanggup mengungkapkan dirinya, semakin ia merasa didengarkan dan dimengerti, dan semakin ia sanggup memberi pria itu kepercayaan, penerimaan, penghargaan, kekaguman, persetujuan, dan dorongan penuh cinta yang dibutuhkan pria.

## **SENI MEMBERIKAN KEKUATAN PADA PRIA**

Seperti halnya pria harus belajar seni mendengarkan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan cinta primer wanita, wanita harus mempelajari seni memberi kekuatan. Meminta dukungan pria berarti memberi kekuatan sehingga pria dapat menjadi yang terbaik. Pria merasa penuh daya bila dipercaya, diterima, dihargai, dikagumi, disetujui, dan dibesarkan hatinya.



Seperti dalam kisah tentang kesatria berketopong berkilauan, banyak wanita mencoba menolong pasangan mereka dengan memperbaikinya, tapi secara tak sadar justru memperlemah atau menyakiti hatinya. Setiap usaha untuk mengubah pria berarti menarik kembali kepercayaan, penerimaan, penghargaan, kekaguman, persetujuan, dan dorongan penuh cinta yang merupakan kebutuhan-kebutuhan primer pria itu.

Rahasia memberi kekuatan pada pria adalah jangan pernah mencoba mengubah atau memperbaikinya. Tentu saja Anda ingin ia berubah, tapi jangan bertindak berdasarkan hasrat itu. Kalau ia secara langsung dan khusus meminta nasihat, barulah ia terbuka terhadap bantuan untuk mengubah.



**Rahasia memberi kekuatan pada pria  
adalah jangan pernah mencoba mengubah  
atau memperbaikinya.**



## **Berikan Kepercayaan, Bukan Nasihat**

Di Venus, memberikan nasihat itu dianggap tindakan yang penuh cinta. Tapi tidak demikian di Mars. Kaum wanita harus ingat bahwa penduduk Mars tidak memberikan nasihat, kecuali diminta. Cinta diekspresikan dengan memercayai penduduk Mars lainnya untuk menyelesaikan kesulitannya dengan kekuatan sendiri.

Ini tidak berarti wanita harus meredam perasaan-perasa-



annya. Boleh saja ia merasa kecewa atau marah, sepanjang ia tidak berusaha mengubah pria itu. Setiap usaha untuk mengubahnya merupakan hal yang tidak mendukung dan tidak produktif.

Bila wanita mencintai pria, sering kali wanita berusaha memperbaiki hubungan mereka. Dalam sukacitanya, wanita itu menjadikan si pria sasaran bagi perbaikan-perbaikannya. Ia memulai proses bertahap untuk memperbaiki pria secara perlahan-lahan.

## **Mengapa Pria Menolak Berubah**

Dengan beribu cara wanita mencoba mengubah atau memperbaiki pria. Ia mengira usaha-usahanya mengubah pria itu merupakan tindakan penuh cinta, tapi pria justru merasa dikuasai, dimanipulasi, ditolak, dan tidak dicintai. Pria akan menolaknya dengan keras kepala, karena merasa si wanita menolaknya. Tindakan mengubah pria membuat si pria merasa tidak memperoleh kepercayaan yang penuh cinta serta penerimaan yang sebetulnya dibutuhkan untuk berubah dan tumbuh.

Ketika saya bertanya kepada ratusan pria dan wanita, ternyata mereka semua mempunyai pengalaman yang sama: semakin wanita mencoba mengubah pria, pria itu semakin menentangnya.

Masalahnya jika pria menentang usaha-usaha wanita untuk memperbaikinya, si wanita menyalahartikan tanggapan pria tersebut. Secara keliru wanita menganggap pria itu tidak mau

berubah, mungkin karena si pria tidak cukup mencintainya. Sebenarnya pria itu menolak untuk berubah karena ia merasa tidak cukup dicintai. Jika merasa dicintai, dipercaya, diterima, dihargai, dan seterusnya, secara otomatis pria mulai berubah, tumbuh, dan memperbaiki diri.

### **Dua Jenis Pria—Satu Jenis Tingkah Laku**

Ada dua jenis pria. Yang satu jadi sangat defensif dan keras kepala bila wanita mencoba mengubahnya, sementara jenis yang lain bersedia berubah namun kemudian lupa dan kembali ke tingkah lakunya yang lama. Pria akan menolak secara aktif atau secara pasif.

Jika tidak merasa dicintai sebagaimana adanya, pria secara sadar atau tidak sadar akan mengulangi tingkah laku yang tidak diterima itu. Ia merasakan dorongan untuk mengulangi tingkah laku tersebut, sampai ia merasa dicintai dan diterima.

Agar pria mau memperbaiki dirinya sendiri, ia perlu merasa dicintai dengan penuh penerimaan. Kalau tidak, ia akan defensif dan tetap bertahan. Ia perlu merasa diterima sebagaimana adanya, kemudian atas kemauannya sendiri ia akan mencari cara untuk memperbaiki diri.

### **Pria Tidak Ingin Diperbaiki**

Seperti halnya pria ingin menjelaskan mengapa wanita seharusnya tak boleh kecewa, wanita pun ingin menjelaskan meng-

apa pria seharusnya mengubah kelakuan mereka. Seperti halnya pria secara keliru ingin "membersihkan" wanita, wanita secara keliru mencoba "memperbaiki" pria.

Pria melihat dunia melalui mata orang Mars. Sernboyan mereka adalah "jangan membetulkan kalau tidak rusak". Saat wanita mencoba mengubah pria, pria menerima pesan bahwa wanita menganggapnya rusak. Ini melukai hatinya dan membuatnya sangat defensif. Pria jadi tidak merasa dicintai dan diterima.



**Cara terbaik untuk menolong pria agar tumbuh adalah: jangan berusaha mengubahnya dengan cara apa pun.**



Pria perlu merasa diterima tanpa melihat kekurangan-kekurangannya. Menerima kekurangan pria tidaklah mudah, terutama kalau kita melihat bagaimana pria itu dapat menjadi lebih baik. Namun tindakan tersebut jadi lebih mudah setelah kita memahami bahwa cara terbaik untuk menolong pria agar tumbuh adalah dengan melepaskan hasrat untuk mengubahnya dengan cara apa pun.

Berikut ini adalah daftar cara-cara mendukung pria untuk tumbuh dan berubah dengan melepaskan hasrat untuk mengubah pria itu dengan cara apa pun:



**BAGAIMANA MELEPASKAN HASRAT  
UNTUK MENGUBAH PRIA**

<b>Yang perlu diingat wanita</b>	<b>Yang dapat dilakukan wanita</b>
1. Ingatlah: Jangan terlalu banyak mengajukan pertanyaan kepadanya saat ia sedang marah, atau ia akan merasa Anda sedang berusaha mengubahnya.	1. Lupakan bahwa ia marah, kecuali kalau ia ingin bicara dengan Anda mengenai hal itu. Tunjukkan perhatian pada awalnya, tapi jangan berlebihan, sebagai suatu ajakan untuk bicara.
2. Ingatlah: Lepaskan usaha untuk memperbaiki pria itu dengan cara apa pun. Pria membutuhkan cinta, bukan penolakan Anda, agar dapat tumbuh.	2. Percaya bahwa ia akan tumbuh dengan sendirinya. Dengan jujur sampaikan perasaan-perasaan Anda, tapi tanpa tuntutan agar ia berubah.
3. Ingatlah: Bila Anda menawarkan nasihat yang tidak diminta, pria akan merasa tidak dipercaya, dikuasai, atau ditolak.	3. Sabar dan percayalah bahwa ia akan belajar dengan caranya sendiri mengenai apa yang perlu diketahuinya. Tunggulah sampai ia meminta nasihat Anda.
4. Ingatlah: Jika pria bersikap keras kepala dan menolak untuk berubah, ia merasa tidak dicintai; ia takut mengakui kesalahan-kesalahannya, khawatir tidak akan disayangi.	4. Berlatihlah memperlihatkan kepadanya bahwa ia tidak harus sempurna agar pantas memperoleh cinta Anda. Belajarlah mengampuni. (Lihat Bab 11.)

5. Ingatlah: Bila Anda berkorban dengan berharap pria itu berbuat sama bagi Anda, pria akan merasa ditekan untuk berubah.	5. Berlatihlah melakukan sendiri urusan Anda dan tidak tergantung padanya untuk membuat Anda bahagia.
6. Ingatlah: Anda dapat menyampaikan perasaan-perasaan negatif tanpa mencoba mengubahnya. Setelah merasa diterima, lebih mudah bagi pria untuk mendengarkan.	6. Saat menyampaikan perasaan, tunjukkan bahwa Anda tidak berusaha memberitahukan apa yang harus dilakukannya, melainkan bahwa Anda menginginkan ia mempertimbangkan perasaan-perasaan Anda.
7. Ingatlah: Jika Anda memberinya petunjuk dan membuat keputusan baginya, ia akan merasa dikoreksi dan dikuasai.	7. Santai dan menyerahlah. Berlatihlah menerima ketidaksempurnaan. Pentingkan perasaan-perasaannya daripada kesempurnaan, dan jangan mengulahi atau mengoreksinya.

Setelah pria dan wanita belajar saling mendukung dengan cara-cara yang paling penting bagi kebutuhan masing-masing, perubahan dan pertumbuhan akan terjadi secara otomatis. Dengan kesadaran yang lebih besar terhadap keenam kebutuhan primer pasangan Anda, Anda dapat mengarahkan kembali dukungan cinta Anda menurut kebutuhan-kebutuhan mereka dan membuat hubungan Anda lebih mudah secara dramatis dan lebih memuaskan.



## Bab 9

# MENCEGAH PERTENGKARAN

Salah satu tantangan paling sulit dalam hubungan-hubungan cinta kita adalah menghadapi perbedaan dan perselisihan. Sering kali jika pasangan-pasangan tidak sependapat, pembicaraan dapat berubah menjadi pertengkaran, kemudian menjadi pertempuran. Tiba-tiba mereka berhenti bicara dengan penuh cinta dan secara otomatis mulai saling melukai hati: menyalahkan, mengeluh, menuduh, menuntut, membenci, dan mencurigai.

Pria dan wanita yang bertengkar dengan cara ini bukan saja saling melukai perasaan, tapi juga melukai hubungan mereka. Sebagaimana komunikasi merupakan unsur yang paling penting dalam suatu hubungan, pertengkaran dapat merupakan unsur paling merusak, sebab semakin dekat hubungan kita dengan seseorang, semakin mudah kita melukai atau dilukai.





**Komunikasi merupakan unsur paling penting dalam suatu hubungan, sedangkan pertengkaran dapat merupakan unsur paling merusak.**



Demi tujuan praktis, saya sangat menyarankan agar pasangan-pasangan tidak bertengkar. Dua orang yang tidak terlibat secara seksual jauh lebih mudah menjaga jarak dan bersikap objektif sewaktu bertengkar atau berdebat. Tapi bila pasangan yang terlibat secara emosional, dan terutama secara seksual, bertengkar, segalanya bisa dengan mudah diartikan sebagai serangan pribadi.

Pedoman dasar: jangan pernah bertengkar. Bicarakanlah pro dan kontra segala sesuatu. Rundingkan apa yang Anda kehendaki, tapi jangan bertengkar. Anda bisa bersikap jujur, terbuka, dan bahkan mengungkapkan perasaan-perasaan negatif tanpa perlu berselisih atau bertengkar.

Ada pasangan yang bertengkar sepanjang waktu, dan lama-kelamaan cinta mereka mati. Ada pula pasangan-pasangan yang menekan perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya untuk mencegah perselisihan dan pertengkaran. Karena terbiasa menekan perasaan, mereka juga kehilangan kontak dengan perasaan-perasaan cinta. Pasangan yang satu menjalankan perang terbuka, sedangkan pasangan lainnya menjalankan perang dingin.

Yang terbaik adalah menemukan keseimbangan antara dua

ekstrem itu. Dengan mengingat bahwa kita berasal dari planet yang berbeda dan dengan mengembangkan keterampilan-keterampilan berkomunikasi yang baik, kita bisa menghindari pertengkaran tanpa menekan perasaan-perasaan negatif dan ide-ide serta hasrat-hasrat yang bertentangan.

## **APA YANG TERJADI KALAU KITA BERTENGKAR**

Tanpa memahami bahwa kaum wanita dan pria berbeda, kita dapat terjebak pertengkaran yang bukan saja menyakitkan pasangan kita, tapi juga diri kita sendiri. Rahasia mencegah pertengkaran adalah komunikasi yang penuh cinta dan rasa hormat.

Pertikaian dan ketidaksesuaian tidaklah menyakitkan cara-cara yang kita gunakan untuk menyampaikannya. Idealnya perdebatan tidak harus menyakitkan hati; perdebatan dapat berupa percakapan menarik yang mengungkapkan perbedaan-perbedaan dan ketidakcocokan kita. (Mau tak mau semua pasangan akan menghadapi perbedaan dan ketidakcocokan sekali waktu.) Tapi umumnya kebanyakan pasangan mulai bertengkar mengenai suatu hal, dan tak lama kemudian bertengkar mengenai cara mereka bertengkar.

Tanpa sadar mereka mulai saling menyakiti; perdebatan yang tak merugikan, yang dengan mudah dapat diselesaikan dengan menerima perbedaan dan saling pengertian, berkobar



menjadi pertempuran. Mereka menolak menerima atau mengerti isi sudut pandang pasangannya karena cara pendekatan yang mereka gunakan.

Untuk menguraikan perdebatan, kita perlu meregangkan atau memperluas sudut pandang kita, sehingga mencakup dan memuat sudut pandang yang lain. Untuk melakukan ini, kita perlu merasa dihargai dan dihormati. Bila pasangan kita tidak bersikap penuh cinta, harga diri kita dapat terluka karena mengambil alih sudut pandang mereka.



**Kebanyakan pasangan mulai bertengkar mengenai suatu hal dan, tak lama kemudian mereka berbantah mengenai cara mereka bertengkar.**



Semakin dekat kita dengan seseorang, semakin sulit mendengarkan sudut pandang mereka secara objektif tanpa bereaksi terhadap perasaan-perasaan negatif mereka. Agar kita tidak merasa pantas menerima pelecehan atau penolakan, muncul pertahanan-pertahanan otomatis untuk menolak sudut pandang mereka. Meski seandainya kita sependapat dengan sudut pandang mereka, kita tetap keras kepala dan bertengkar dengan mereka.



## MENGAPA PERTENGKARAN ITU MENYAKITKAN

Bukan *apa* yang kita katakan yang menyakitkan, melainkan *bagaimana* kita mengatakannya. Jika pria merasa ditantang, perhatiannya terpusat pada sikap merasa dirinya benar, dan ia lupa bersikap menyayangi. Secara otomatis kemampuannya berkomunikasi dengan nada meyakinkan, penuh hormat, dan penuh cinta akan menurun. Ia tidak sadar betapa tidak bersahabat suaranya atau betapa pedihnya ini bagi pasangannya. Pada saat-saat itu, perdebatan sederhana dapat kedengaran seperti serangan bagi wanita; permintaan berubah menjadi perintah. Tentu saja wanita tidak menerima pendekatan yang tidak bersahabat ini, meski mungkin ia mau menerima ucapan pria itu.

Pria bisa tanpa sadar melukai hati pasangannya dengan berbicara dengan cara yang tidak berperasaan, kemudian menjelaskan mengapa pasangannya tak boleh marah. Secara keliru pria menganggap wanita menolak isi sudut pandangannya, padahal cara penyampaiannya yang tidak bersahabat itulah yang membuat pasangannya marah. Karena tidak memahami reaksi si wanita, pria lebih mementingkan memberi penjelasan mengenai manfaat ucapannya, bukannya membetulkan caranya mengatakannya.

Pria tidak mempunyai bayangan bahwa *dialah* yang menyulut pertengkaran; ia berpikir *wanitalah* yang mendebatnya. Pria membela sudut pandangannya, sementara wanita membela *dirinya* dari ungkapan-ungkapan tajam pria yang melukai hatinya.

Jika pria mengabaikan perasaan-perasaan sakit hati si wanita, berarti ia tidak menghargai perasaan-perasaan itu dan meningkatkan kepedihan hati si wanita. Sulit bagi pria untuk memahami sakit hati ini sebab ia sendiri tidak begitu mudah terluka oleh kementar-komentar maupun nada tidak bersahabat. Akibatnya pria barangkali tidak sadar betapa ia menyakiti pasangannya dan dengan demikian menimbulkan perlawanannya.

Demikian juga kaum wanita tidak menyadari betapa mereka dapat menyakiti kaum pria. Berbeda dengan pria, jika wanita merasa ditantang, nada bicaranya otomatis jadi semakin curiga dan menolak. Jenis penolakan ini lebih menyakitkan bagi pria, terutama jika ia terlibat secara emosional.

Wanita memulai dan mengobarkan pertengkaran dengan terlebih dahulu menyampaikan perasaan-perasaan negatif mengenai tingkah laku pasangan mereka, kemudian dengan memberikan nasihat yang tidak diminta. Jika wanita lupa mengimbangi perasaan-perasaan negatifnya dengan sikap memercayai dan menerima, pria akan menanggapi secara negatif dan si wanita akan bingung. Sekali lagi wanita itu tidak menyadari betapa menyakitkan sikap curiganya tersebut kepada si pria.

Untuk mencegah pertengkaran, kita harus ingat bahwa pasangan kita bukan keberatan pada apa yang kita katakan, melainkan terhadap cara kita mengatakannya. Dibutuhkan dua orang untuk bertengkar, tapi hanya perlu satu orang untuk menghentikan pertengkaran. Cara terbaik menghentikan per-

tengkaran adalah dengan menghentikannya sewaktu baru mulai. Belajarlah merasakan apakah perdebatan sudah berubah menjadi sebuah pertengkaran. Berhentilah berbicara dan beristirahatlah. Renungkan mengenai cara Anda mendekati pasangan Anda. Cobalah memahami bagaimana Anda tidak memberi mereka apa yang mereka butuhkan. Setelah beberapa waktu, kembalilah dan bicarakanlah lagi, tapi dengan cara yang penuh cinta dan rasa hormat. Waktu jeda memungkinkan kita untuk mendinginkan kepala, menyembuhkan luka-luka, dan memusatkan diri kita sendiri sebelum berusaha untuk berkomunikasi lagi.

## EMPAT HAL UNTUK MENCEGAH SAKIT HATI

Pada dasarnya ada empat sikap yang diambil orang agar tidak terluka dalam pertengkaran, yakni: melawan, lari, berbohong, dan menyerah. Masing-masing sikap ini menawarkan keuntungan jangka pendek, tapi dalam jangka panjang semuanya tidak produktif. Marilah kita membahas masing-masing sikap ini.

**1. Melawan.** Sikap ini jelas berasal dari Mars. Jika percakapan menjadi tidak bersahabat dan tidak mendukung, orang-orang tertentu secara naluriah mulai melawan. Mereka segera beralih ke sikap ofensif. Semboyan mereka adalah "pertahanan yang baik adalah serbuan yang hebat". Mereka menyerang



dengan menyalahkan, menghakimi, mengecam, dan membuat pasangan mereka tampak keliru. Mereka cenderung berteriak dan marah besar. Motif batin mereka adalah menakut-nakuti pasangan mereka supaya mencintai dan mendukung mereka. Jika pasangannya mundur, mereka menganggap mereka telah menang, tapi sebetulnya mereka kalah.

Intimidasi senantiasa memperlemah kepercayaan dalam suatu hubungan. Memaksakan kehendak untuk memperoleh apa yang dikehendaki dengan membuat orang-orang lain tampak keliru sudah pasti akan menggagalkan sebuah hubungan. Pasangan yang sering bertengkar lambat laun akan kehilangan kemampuan untuk membuka diri dan lebih berperasaan halus. Wanita melindungi diri dan pria menutup rapat-rapat serta berhenti menyayangi pula. Lambat laun mereka kehilangan kemesraan apa pun yang mereka miliki pada awalnya.



**Intimidasi senantiasa memperlemah kepercayaan dalam suatu hubungan.**



**2. Lari.** Sikap ini juga datang dari Mars. Untuk mencegah konfrontasi, orang-orang Mars mundur ke gua-gua mereka dan tak pernah muncul. Ini mirip perang dingin. Mereka tidak mau berbicara dan tak ada yang diselesaikan. Sikap pasif agresif ini tidak sama dengan beristirahat sejenak dan kemudian kembali

untuk berbicara dan memecahkan masalah dengan cara yang lebih penuh kasih sayang.

Orang-orang Mars ini takut berkonfrontasi dan lebih suka bersembunyi, tak mau membicarakan yang dapat menimbulkan pertengkaran. Mereka berjalan dengan sangat hati-hati dalam menjalin hubungan. Kaum wanita sering mengeluh bahwa mereka harus sangat hati-hati, tapi kaum pria pun demikian. Tindakan ini begitu dalam tertanam dalam diri pria, sehingga mereka bahkan tidak menyadari betapa sering mereka melakukannya.

Daripada bertengkar, pasangan-pasangan tertentu lebih suka mendiamkan perselisihan paham mereka. Mereka mencoba memperoleh apa yang mereka kehendaki dengan menghukum pasangan mereka dengan menahan cinta. Mereka tidak langsung melukai pasangan mereka, seperti para serdadu. Sebagai gantinya, mereka melukai secara tak langsung dengan perlahan-lahan merampas cinta yang layak mereka terima. Dengan menahan cinta, pasangan kita tentu makin mengurangi apa yang akan diberikan pada kita.

Keuntungan jangka pendeknya adalah damai dan keselarasan, tapi apabila masalah-masalahnya tidak dibicarakan dan perasaan-perasaan tidak didengarkan, kebencian akan menumpuk. Dalam jangka panjang, mereka kehilangan kontak dengan perasaan cinta dan penuh gairah yang dulu mendekatkan mereka. Biasanya mereka melarikan diri dengan banyak bekerja, makan terlalu banyak, atau kecanduan-kecanduan lain untuk mematikan perasaan-perasaan menyakitkan yang tak dapat mereka pecahkan.

**3. Berbohong.** Sikap ini berasal dari Venus. Agar tidak terluka dalam pertarungan, orang ini berpura-pura tidak ada masalah. Ia pura-pura tersenyum, tampak sangat menyenangkan, dan bahagia. Tapi lama-kelamaan para wanita ini jadi semakin membenci; mereka senantiasa memberi kepada pasangannya tapi tak pernah memperoleh imbalan. Kebencian ini menghambat ungkapan cinta secara alami.

Mereka takut bersikap jujur mengenai perasaan-perasaan mereka, maka mereka mencoba membuat segalanya "beres, oke oke, dan baik-baik saja". Kaum pria biasa menggunakan ungkapan-ungkapan ini, tapi bagi mereka artinya sama sekali lain. Bagi pria, ungkapan itu berarti, "Ini boleh-boleh saja, sebab aku bisa menghadapinya sendirian" atau "Tak apa, aku tahu apa yang harus kulakukan" atau "Tenang saja, aku yang menanganinya, dan aku tidak membutuhkan bantuan apa pun". Berbeda dengan pria, apabila wanita menggunakan ungkapan-ungkapan ini, ini merupakan isyarat bahwa ia mencoba menghindari suatu pertengkaran atau perselisihan.

Agar tidak timbul pertengkaran, wanita kadang membohongi dirinya sendiri, yakin bahwa segalanya oke, baik-baik saja, dan tidak ada apa-apa, padahal sesungguhnya tidak demikian. Ia mengorbankan atau menyangkal keinginan-keinginan, perasaan-perasaan, dan kebutuhan-kebutuhannya untuk mencegah kemungkinan bertengkar.

**4. Menyerah.** Sikap ini juga berasal dari Venus. Daripada bertengkar, orang ini menyerah. Mereka akan mengaku salah dan memikul tanggung jawab terhadap apa saja yang membuat ma-



rah pasangan mereka. Dalam jangka pendek, mereka tampaknya menciptakan hubungan yang amat mendukung dan penuh cinta, tapi pada akhirnya mereka kehilangan diri sendiri.

Seorang pria pernah mengeluh pada saya mengenai istrinya. Katanya, "Saya sangat mencintainya. Dia memberikan segala yang saya inginkan. Satu-satunya keluhan saya adalah dia tidak bahagia." Selama 20 tahun istrinya menyangkal dirinya sendiri demi suaminya. Mereka tak pernah bertengkar, dan apabila ditanya mengenai hubungannya, ia akan menjawab, "Hubungan kami baik sekali. Suami saya begitu penuh cinta. Satu-satunya masalah kami adalah saya. Saya tertekan, entah mengapa." Ia tertekan karena ia telah menyangkal dirinya sendiri dengan bersikap menyenangkan selama 20 tahun.

Untuk menyenangkan pasangan mereka, orang-orang ini secara naluriah merasakan keinginan-keinginan pasangan mereka, dan kemudian menyesuaikan diri mereka sendiri agar menyenangkan. Akhirnya mereka benci karena menyerahkan diri sendiri demi cinta.

Setiap bentuk penolakan sangat menyakitkan, sebab mereka telah menolak diri sendiri dengan begitu hebat. Mereka berusaha menghindari penolakan dengan cara apa pun dan ingin dicintai oleh semua orang. Dalam proses ini, mereka mengorbankan keberadaan mereka.

Mungkin Anda pun mengambil salah satu sikap di atas, atau beberapa sikap sekaligus. Orang umumnya bergerak dari satu sikap ke sikap yang lain. Semua strategi di atas bertujuan untuk melindungi diri kita sendiri agar jangan terluka. Sayang-

nya, strategi itu tidak berhasil. Yang berhasil adalah mengenali pertengkaran dan berhenti. Luangkan waktu untuk meredakan ketegangan, kemudian datang kembali dan bicara kembali. Berlatihlah berkomunikasi dengan pengertian serta rasa hormat yang lebih besar terhadap lawan jenis. Lambat laun Anda akan belajar mencegah pertengkaran dan perdebatan.

## MENGAPA BERTENGKAR

Pria dan wanita lazimnya bertengkar mengenai uang, seks, keputusan, jadwal, nilai-nilai, mendidikan anak, dan tanggungjawab-tanggung jawab rumah tangga. Tapi pembicaraan dan perundingan-perundingan ini bisa berubah menjadi pertengkaran menyakitkan karena satu alasan—kita tidak merasa dicintai. Perasaan sakit muncul karena merasa tidak dicintai, dan orang yang mengalami sakit hati sulit untuk bersikap mencintai.

Karena wanita tidak berasal dari Mars, mereka tidak secara naluriah menyadari apa yang dibutuhkan pria agar berhasil mengatasi perselisihan. Gagasan, perasaan, dan keinginan-keinginan yang bertentangan merupakan tantangan sulit bagi pria. Semakin dekat ia dengan seorang wanita, semakin sulit baginya mengatasi perbedaan-perbedaan dan perselisihan-perselisihan. Jika si wanita tidak menyukai apa yang dilakukannya, si pria cenderung menganggapnya sebagai serangan yang amat pribadi dan merasa wanita itu tidak menyukainya.

Pria dapat mengatasi perbedaan dan perselisihan dengan sangat baik jika kebutuhan-kebutuhan emosinya terpuaskan. Bila ia tidak mendapatkan cinta yang dibutuhkannya, ia men-



jadi defensif dan sisi-sisi gelapnya mulai bermunculan; secara naluriah ia menghunus pedangnya.

Dari luar, tampaknya ia memperdebatkan masalah tersebut (uang, tanggung jawab-tanggung jawab, dan seterusnya), tapi alasan sebenarnya ia menghunus pedangnya adalah karena ia merasa tidak dicintai. Jika pria bertengkar mengenai uang, jadwal, anak-anak, atau masalah lain, secara diam-diam barangkali ia memperdebatkan salah satu dari alasan berikut:

**ALASAN-ALASAN RAHASIA  
MENGAPA PRIA BERTENGKAR**

<b>Alasan tersembunyi mengapa pria bertengkar</b>	<b>Yang dibutuhkan pria agar tidak bertengkar</b>
1. "Aku tak senang kalau dia marah karena hal-hal sepele yang kulakukan atau tidak kulakukan. Aku jadi merasa dikecam, ditolak, dan tidak diterima."	1. Pria harus merasa diterima sebagaimana adanya. Sebaliknya ia merasa si wanita sedang berupaya memperbaikinya.
2. "Aku tak suka kalau dia mulai mengatakan bagaimana aku harus mengerjakan ini-itu. Aku tidak merasa dikagumi. Aku jadi merasa diperlakukan seperti anak kecil."	2. Pria merasa perlu dikagumi. Sebaliknya ia merasa diremehkan.
3. "Aku tak suka kalau dia menyalahkanku atas ketidakbahagiaannya. Aku tidak merasa terdorong hatinya untuk menjadi pahlawannya yang mengenakan ketopong berkilauan."	3. Pria perlu merasa mendapat dorongan. Sebaliknya ia merasa ingin menyerah.



4. "Aku tak suka kalau dia mengeluh mengenai apa-apa saja yang telah dilakukannya atau betapa dia merasa tidak dihargai. Aku merasa tidak dihargai atas segala yang telah kulakukan baginya."	4. Pria perlu merasa dihargai. Sebaliknya ia merasa disalahkan, tidak diterima, dan tak berdaya.
5. "Aku tak senang dia risau mengenai segala sesuatu yang mungkin terjadi. Aku tidak merasa dipercaya."	5. Ia harus merasa dipercaya dan dihargai karena sumbangannya terhadap keamanan pasangannya. Sebaliknya ia merasa bertanggung jawab karena kecemasan pasangannya.
6. "Aku tak suka kalau dia mengharapkan aku melakukan ini-itu atau berbicara saat dia menghendaki aku berbicara. Aku jadi tidak merasa diterima atau dihormati."	6. Ia merasa perlu diterima apa adanya. Tapi ia justru merasa dikuasai atau ditekan untuk berbicara. Dengan demikian, ia tak mau mengatakan apa-apa. Ia merasa tak pernah bisa memuaskan pasangannya.
7. "Aku tak suka kalau dia merasa terluka oleh ucapanku. Aku jadi merasa dicurigai, tidak dipahami, dan disingkirkan."	7. Pria merasa perlu diterima dan dipercayai. Tapi ia malah merasa ditolak dan tidak diampuni.
8. "Aku tak suka diharapkan dapat membaca pikirannya. Aku tak bisa melakukannya. Aku jadi merasa tidak enak atau tidak becus."	8. Ia perlu merasa disetujui dan diterima. Tapi ia malah merasa gagal.

Memuaskan kebutuhan-kebutuhan emosional primer pria akan melenyapkan kecenderungannya untuk menyulut pertengkaran yang menyakitkan hati. Secara otomatis ia akan mampu mendengarkan dan berbicara dengan rasa hormat, pengertian, dan perhatian jauh lebih besar. Dengan cara ini, pertengkaran, perbedaan pendapat, dan perasaan-perasaan negatif dapat diselesaikan melalui pembicaraan, perundingan, dan kompromi tanpa berkobar menjadi pertengkaran yang menyakitkan hati.

Kaum wanita juga mempunyai andil pada pertengkaran-pertengkaran yang menyakitkan, tapi karena alasan-alasan berbeda. Di permukaan, ia tampaknya bertengkar mengenai uang, tanggung jawab, atau masalah lain, tapi diam-diam di lubuk hatinya ia melawan pasangannya karena sejumlah alasan-alasan berikut ini:

**ALASAN-ALASAN RAHASIA  
MENGAPA WANITA BERTENGKAR**

<b>Alasan tersembunyi mengapa wanita bertengkar</b>	<b>Yang diperlukan wanita agar tidak bertengkar</b>
1. "Aku tak suka kalau suamiku meremehkan perasaan-perasaan atau permintaanku. Aku jadi merasa ditolak dan tidak penting."	1. Ia perlu merasa dibenarkan dan disayangi. Sebagai gantinya ia merasa dihakimi dan diabaikan.



2. "Aku tak suka kalau dia lupa melakukan hal-hal yang kuminta, kemudian aku kedengarannya seperti merengek-rengék. Aku rasanya seperti mengemis-ngemis dukungannya."	2. Ia perlu merasa dihormati dan diingat. Sebaliknya ia merasa dilupakan dan ditaruh di bagian paling bawah pada daftar prioritas pria.
3. "Aku tak suka dia menyalahkanku kalau aku marah. Sepertinya aku harus sempurna untuk dapat dicintai. Aku tidak sempurna."	3. Ia ingin pria memahami mengapa ia kecewa. Ia perlu yakin bahwa dirinya masih dicintai dan tidak perlu sempurna. Sebaliknya ia malah merasa tidak aman untuk menjadi dirinya sendiri.
4. "Aku tak suka kalau dia meninggikan suaranya atau mulai membuat daftar mengapa dia benar. Aku jadi merasa keliru dan dia tak peduli mengenai sudut pandangku."	4. Ia perlu merasa dimengerti dan dihormati. Sebaliknya ia merasa tidak didengarkan, dipaksa-paksa, dan ditekan.
5. "Aku tak suka sikapnya yang meremehkan kalau aku mengajukan pertanyaan mengenai keputusan-keputusan yang harus kita buat. Aku merasa seperti beban atau bahwa aku menghabiskan waktunya."	5. Ia perlu merasa bahwa pria memperhatikan perasaan-perasaannya dan menghormati kebutuhannya untuk mengumpulkan keterangan. Sebaliknya ia merasa tidak dihormati dan tidak dihargai.
6. "Aku tak suka kalau dia tidak menanggapi pertanyaan atau komentar-komentarku. Aku jadi merasa tidak ada."	6. Ia perlu diyakinkan bahwa si pria sedang mendengarkan dan memperhatikan. Tapi ia malah merasa diabaikan atau dihakimi.



7. "Aku tak suka kalau dia menjelaskan mengapa aku seharusnya tidak sakit hati, risau, marah, atau entah apa lagi. Aku merasa diremehkan dan tidak didukung."	7. Ia perlu merasa dibenarkan dan dimengerti. Sebaliknya ia merasa tidak didukung, tidak disayang, dan dibenci.
8. "Aku tak suka dia mengharapkan aku untuk lebih menjaga jarak. Aku merasa seperti punya perasaan merupakan sikap yang salah atau lemah."	8. Ia perlu merasa dihormati dan disayangi, terutama saat ia sedang menyampaikan perasaan-perasaannya. Sebaliknya ia merasa tidak aman dan tidak dilindungi.

Meskipun semua perasaan menyakitkan dan kebutuhan ini diakui keberadaannya, hal-hal itu umumnya tidak dipecahkan dan disampaikan secara langsung, tapi dibiarkan menumpuk di dalam hati, lalu meledak selama pertengkaran. Kadang-kadang hal-hal itu ditangani secara langsung, tapi biasanya muncul dan diungkapkan melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, dan nada suara.

Pria dan wanita perlu memahami dan bekerja sama dengan kepekaan-kepekaan khusus mereka, bukan membencinya. Masalah sebenarnya dapat dibahas dengan berusaha berkomunikasi dengan cara yang memuaskan kebutuhan-kebutuhan emosional pasangan Anda. Dengan demikian, perbantahan dapat menjadi pembicaraan yang saling mendukung, yang diperlukan untuk menguraikan dan merundingkan perbedaan-perbedaan dan ketidakcocokan.

## ANATOMI PERTENGKARAN

Pertengkaran yang menyakitkan umumnya memiliki anatomi dasar. Anda dapat melihat dalam contoh berikut.

Istri saya dan saya pergi berdarmawisata. Setelah makan-makan, semuanya baik-baik saja, sampai saya mulai berbicara mengenai kemungkinan melakukan investasi. Tiba-tiba ia khawatir saya akan menanam sebagian tabungan kami dalam saham yang agresif. Dari sudut pandang saya, saya cuma mempertimbangkannya, tapi menurut istri saya, saya merencanakannya (tanpa mempertimbangkan sudut pandangnya). Ia jadi marah. Saya pun marah padanya karena ia marah pada saya, dan kami bertengkar.

Saya pikir ia tidak setuju dengan keinginan investasi saya dan menyangkal keabsahannya. Namun pertengkaran itu disulut oleh amarah saya karena ia kecewa dengan saya. Ia berkata bahwa saham-saham yang agresif itu terlalu riskan. Tapi sesungguhnya ia marah karena saya mau mempertimbangkan investasi itu tanpa menjajaki gagasan-gagasannya mengenai hal tersebut. Selain itu, ia marah karena saya tidak menghormati haknya untuk kecewa. Akhirnya saya sangat marah, sehingga ia meminta maaf pada saya karena salah paham dan mencurigai saya, dan pertengkaran pun reda.

Kelak, setelah kami berbaikan, ia mengajukan pertanyaan ini. Katanya, "Sering kali saat kita bertengkar, sepertinya aku marah mengenai suatu hal, lalu kau marah karena aku marah, kemudian aku harus minta maaf karena membuatmu marah.

Entah bagaimana, aku merasa ada yang kurang. Terkadang aku ingin kau mengatakan padaku kau menyesal karena membuatku marah.”

Saya langsung melihat logika sudut pandangnya. Menantikan permintaan maaf darinya sebenarnya agak tidak adil, terutama karena saya yang lebih dulu membuatnya marah. Pemahaman baru ini mengubah hubungan kami. Sewaktu pengalaman ini saya sampaikan pada seminar-seminar saya, saya temukan ribuan kaum wanita yang mempunyai pengalaman sama dengan istri saya. Satu lagi pola pria-wanita yang lazim. Mari kita tinjau pola dasarnya.

1. Wanita mengungkapkan perasaan-perasaan kecewanya mengenai "XYZ".
2. Pria menjelaskan mengapa si wanita seharusnya tidak marah mengenai "XYZ."
3. Wanita merasa diremehkan dan menjadi lebih marah. (Wanita sekarang lebih marah mengenai diremehkan daripada tentang "XYZ".)
4. Pria merasakan ketidaksetujuan si wanita dan menjadi marah. Pria menyalahkan wanita karena membuatnya marah dan mengharapkan permintaan maaf untuk berdamai.
5. Wanita minta maaf dan bertanya-tanya apa yang terjadi, atau ia menjadi lebih marah dan pertengkaran itu berkobar menjadi pertempuran.

Dengan kesadaran yang lebih jelas mengenai anatomi se-



buah pertengkaran, saya sanggup menguraikan masalah ini dengan lebih adil. Mengingat bahwa kaum wanita datang dari Venus, saya berlatih untuk tidak menyalahkannya karena marah. Sebagai gantinya, saya berusaha memahami bagaimana saya telah membuatnya marah dan saya perlihatkan padanya bahwa saya memperhatikannya. Meskipun ia menyalahartikan saya, kalau ia merasa terluka oleh saya, saya perlu mengatakan padanya bahwa saya menyayanginya dan saya menyesal.

Kalau ia marah, saya belajar untuk terlebih dahulu mendengarkan, kemudian dengan tulus mencoba memahami apa yang membuatnya kecewa, kemudian mengatakan, "Aku menyesal telah membuatmu marah akibat ucapanku." Akibatnya langsung terasa. Kami tidak begitu sering lagi bertengkar.

Tapi terkadang minta maaf amat sulit. Pada saat-saat demikian, saya menarik napas dalam-dalam dan tidak mengatakan apa-apa. Dalam hati saya mencoba membayangkan perasaannya dan menemukan alasan dari sudut pandangnya. Kemudian saya berkata, "Aku menyesal telah membuatmu begitu kecewa." Meskipun ini bukan permintaan maaf, tapi menunjukkan bahwa "Aku menyayangimu" dan tindakan tersebut banyak membantu.



**Pria jarang mengatakan "Aku menyesal" sebab di Mars hal itu berarti Anda telah berbuat salah dan Anda minta maaf.**



Kaum pria jarang sekali mengatakan "Aku minta maaf" sebab di Mars itu berarti Anda telah melakukan kesalahan dan Anda minta maaf. Namun bila kaum wanita mengatakan "Aku menyesal", maksudnya adalah "Aku menaruh perhatian tentang apa yang kurasakan." Itu tidak berarti mereka minta maaf karena melakukan kesalahan. Kaum pria yang membaca buku ini dan yang jarang mengatakan "Aku menyesal" dapat menciptakan keajaiban-keajaiban dengan belajar menggunakan segi bahasa orang Venus ini. Cara paling gampang untuk mengalihkan pertengkaran adalah dengan mengatakan "Aku menyesal."

Kebanyakan pertengkaran berkobar saat pria mulai meremehkan perasaan-perasaan wanita dan si wanita menanggapi dengan menunjukkan sikap tak senang. Sebagai pria, saya belajar untuk mengiyakan. Istri saya berlatih mengungkapkan perasaan-perasaannya secara lebih langsung tanpa menolak saya. Akibatnya pertengkaran berkurang dan sebaliknya lebih banyak cinta serta kepercayaan. Tanpa kesadaran baru ini, barangkali kita masih sering menghadapi pertengkaran yang sama.



**Kebanyakan pertengkaran berkobar saat pria mulai meremehkan perasaan-perasaan wanita dan wanita menanggapi pria dengan cara menolaknya.**





Untuk mencegah pertengkaran-pertengkaran yang menyakitkan, pria perlu menyadari sikap meremehkan yang muncul tanpa disadari, sedangkan wanita secara tak sadar suka mengirimkan pesan-pesan penolakan.

### **Bagaimana Pria Secara Tak Sadar Memulai Pertengkaran**

Cara paling lazim yang digunakan pria untuk memulai pertengkaran adalah dengan meremehkan perasaan atau sudut pandang wanita. Kaum pria tidak menyadari sikap meremehkan ini.

Misalnya seorang pria menganggap enteng perasaan-perasaan negatif seorang wanita. Ia mengatakan, "Ah, jangan merisaukan hal itu." Bagi pria lain, ungkapan ini akan kedengaran bersahabat. Tapi bagi wanita yang menjadi pasangan intimnya, ungkapan tersebut tidak berperasaan dan menyakitkan hati.

Pada contoh lainnya, pria barangkali berusaha menyelesaikan kekecewaan wanita dengan mengatakan, "Ah, itu bukan masalah besar." Kemudian ia memberikan pemecahan praktis untuk kesulitan tersebut, dengan harapan istrinya akan merasa lega dan bahagia. Pria tidak memahami bahwa wanita merasa diremehkan dan tidak didukung. Wanita tak dapat menghargai pemecahan dari pria, sampai pria mengiyakan kebutuhannya untuk marah.

Contoh paling umum adalah saat pria membuat marah wanita. Sesuai nalurinya, ia ingin membuat si wanita merasa



lebih enak dengan menjelaskan mengapa si wanita seharusnya tidak marah. Dengan yakin pria menjelaskan bahwa ia mempunyai alasan yang sangat rasional, logis, dan baik untuk tindakannya. Ia tidak mempunyai bayangan bahwa sikap ini membuat wanita merasa seolah-olah ia tidak berhak marah. Saat pria menjelaskan sikapnya, wanita merasa si pria tidak menaruh perhatian akan perasaan-perasaannya.

Agar dapat mendengarkan alasan-alasan lain dari pihak pria, mula-mula wanita ingin si pria mendengarkan alasan-alasannya mengapa ia marah. Pria harus menunda penjelasannya dan mendengarkan dengan penuh pengertian. Setelah pria mulai menaruh perhatian terhadap perasaan-perasaan wanita, wanita pun merasa didukung.

Perubahan pendekatan ini memerlukan latihan, tapi dapat dicapai. Biasanya, saat wanita menyampaikan perasaan perasaan kecewa, frustrasi, atau keresahannya, setiap sel di dalam tubuh pria secara naluriah menanggapi dengan sederetan penjelasan dan pembenaran yang dirancang untuk menghilangkan perasaan-perasaan marah wanita itu. Pria tak pernah bermaksud memperburuk masalahnya. Kecenderungannya mengabaikan perasaan hanya merupakan naluri Mars-nya.

Tapi dengan memahami bahwa reaksi-reaksi otomatis ini tidaklah produktif, pria dapat melakukan perubahan. Berkat kesadaran yang makin besar dan pengalaman-pengalaman tentang apa yang cocok bagi wanita, pria dapat melakukan perubahan ini.

## Bagaimana Wanita Secara Tak Sengaja Memulai Pertengkaran

Umumnya wanita secara tak sadar memulai pertengkaran dengan tidak secara lugas menyampaikan perasaan-perasaan mereka. Bukannya secara langsung mengungkapkan rasa tak suka atau kekecewaannya, wanita mengajukan pertanyaan retorik dan secara tak sadar (atau secara sadar) menyampaikan pesan penolakan. Meski terkadang bukan ini pesan yang ingin disampaikan, pada umumnya itulah kesan yang diterima pria.



**Umumnya wanita memulai pertengkaran secara tak sadar dengan tidak bersikap langsung saat mereka menyampaikan perasaan-perasaannya.**



Misalnya, jika pria terlambat, si wanita merasa "Aku tak suka menunggu kalau kau terlambat" atau "Aku khawatir ada apa-apa terhadapmu." Ketika si pria tiba, bukannya langsung menyampaikan perasaan-perasaannya, si wanita mengajukan pertanyaan retorik seperti "Mengapa kau begitu terlambat?" atau "Aku mesti bagaimana kalau kau begitu terlambat?" atau "Mengapa kau tidak menelepon?"

Tentunya bertanya "Mengapa kau tidak menelepon?" boleh-boleh saja kalau Anda dengan tulus mencari alasan yang

sah. Tapi bila wanita marah, nada suaranya sering kali mengungkapkan bahwa ia tidak mencari jawaban yang sah, melainkan menegaskan bahwa tak ada alasan yang dapat diterima atas keterlambatan itu.

Mendengar pertanyaan seperti "Kenapa kau begitu terlambat?" atau "Kenapa tidak menelepon?", pria bukannya mendengarkan perasaan-perasaan wanita itu, melainkan mendengar penolakannya. Ia merasa si wanita ingin ikut campur menolongnya agar lebih bertanggung jawab. Ia merasa diserang dan menjadi defensif. Wanita tidak mempunyai bayangan betapa menyakitkan penolakannya itu bagi pria.

Seperti halnya wanita membutuhkan penghargaan, pria membutuhkan persetujuan. Semakin pria mencintai wanita, semakin ia membutuhkan persetujuannya. Ini lalu ada pada permulaan suatu hubungan. Entah si wanita menunjukkan bahwa ia menyetujui si pria atau si pria merasa yakin ia akan memperoleh persetujuan wanita itu. Yang penting persetujuan itu ada.

Bahkan seandainya si wanita pernah dilukai oleh pria-pria lain atau ayahnya, ia tetap perlu memberikan persetujuan pada permulaan hubungan itu. Ia barangkali merasa "Dia pria yang istimewa, tidak seperti pria-pria lain yang kukenal."

Wanita yang menarik kembali persetujuannya sangat menyakitkan bagi pria. Kaum wanita biasanya tidak menyadari akan hal ini. Kalaupun melakukannya, mereka merasa tindakan ini benar. Alasan ketidakpekaan ini adalah wanita tidak menyadari betapa penting persetujuan itu bagi pria.



Namun wanita dapat belajar untuk tidak sependapat dengan tingkah laku pria dan masih menghargai kepribadian pria itu. Agar merasa dicintai, pria ingin wanita menghargai dirinya, meski seandainya si wanita tidak menyetujui tingkah laku pria tadi. Biasanya jika wanita tidak setuju dengan tingkah laku pria dan ingin mengubahnya, wanita itu akan menolak pria tadi. Tentu saja ada saat-saat ia bersikap lebih setuju dan kurang setuju, tapi bersikap tidak setuju sangat menyakitkan dan melukai hati pria.

Kebanyakan pria terlampau malu untuk mengakui betapa mereka membutuhkan persetujuan. Mereka barangkali berusaha keras membuktikan bahwa mereka tak peduli. Tapi mengapa mereka segera menjadi dingin, menjauh, dan defensif jika kehilangan persetujuan wanita? Sebab tidak memperoleh apa yang mereka butuhkan terasa menyakitkan.

Salah satu alasan mengapa pada tahap awal hubungan begitu berhasil adalah: pria masih dalam kemurahan hati wanita. Ia masih merupakan kesatria dengan baju zirah berkilauan. Pria menerima persetujuan wanita dan, karenanya, semangatnya tinggi. Tapi begitu pria mulai mengecewakan wanita, ia langsung jatuh. Ia kehilangan persetujuan si wanita. Secara mendadak ia dibuang dan dikucilkan.

Pria dapat mengatasi kekecewaan wanita, tapi jika kekecewaan itu diungkapkan dengan penolakan atau ketidaksetujuan, pria merasa terluka oleh wanita itu. Wanita umumnya menginterograsi pria mengenai tingkah lakunya dengan nada tidak setuju. Mereka melakukan ini karena mereka pikir hal

tersebut akan membuatnya jera. Padahal tidak demikian halnya. Ini malah akan menciptakan rasa takut dan kebencian. Dan lambat laun pria semakin tidak bersemangat.

Menyetujui pria berarti melihat alasan-alasan baik di balik yang dilakukannya. Meskipun ia kurang bertanggung jawab, malas, atau kurang rasa hormat, jika si wanita mencintainya, ia dapat mencari dan mengenali kebaikan di dalam diri pria itu. Menyetujui berarti menemukan maksud yang penuh cinta atau kebaikan di balik tingkah laku luarnya.

Memperlakukan pria seolah-olah ia tidak mempunyai alasan yang baik untuk apa yang dilakukannya, berarti menarik persetujuan yang dahulu diberikan dengan begitu murah hati pada awal hubungan tersebut. Wanita perlu mengingat bahwa ia masih dapat memberikan persetujuan, meski tidak sepenuhnya.

**Dua persoalan kritis yang menimbulkan pertengkaran adalah:**

1. Pria merasa wanita tidak menyetujui sudut pandanganya.
2. Atau wanita tidak menyetujui cara yang digunakan pria itu untuk berbicara dengannya.

## **Kapan Pria Amat Memerlukan Persetujuan Wanita**

Kebanyakan pertengkaran terjadi bukan karena dua orang tidak sepakat, melainkan karena prianya merasa si wanita tidak



menyetujui sudut pandangnya atau wanitanya tidak menyukai cara bicara pria tersebut kepadanya. Wanita mungkin sering kali tidak menyetujui si pria karena pria itu tidak mengiyakan sudut pandangnya atau berbicara tidak dengan cara penuh kasih sayang. Kalau pria dan wanita belajar untuk menyetujui dan mengiyakan, mereka tak perlu bertengkar. Mereka dapat berbicara dan merundingkan perbedaan-perbedaan.

Saat pria membuat kesalahan atau lupa berbelanja atau memenuhi tanggung jawab tertentu, wanita tidak menyadari betapa peka perasaan pria itu. Inilah saatnya pria paling membutuhkan cinta wanita itu. Menarik persetujuannya pada tahap ini akan menyebabkan pria itu sangat terluka. Wanita barangkali tidak menyadari hal itu. Mungkin ia cuma merasa kecewa, tapi pria merasakan penolakan si wanita.

Salah satu cara wanita tanpa sadar menyampaikan penolakannya adalah dengan mata dan nada suara. Kata-kata yang dipilihnya barangkali penuh cinta, tapi pandangan dan nada suaranya dapat melukai pria. Akibatnya pria menunjukkan reaksi defensif agar si wanita merasa bersalah. Pria mengabaikannya dan membenarkan dirinya sendiri.



**Pria amat mudah memulai pertengkaran  
jika mereka telah melakukan kesalahan atau  
membuat marah wanita yang dicintainya.**



Pria paling mudah memulai pertengkaran kalau mereka telah melakukan kesalahan atau membuat marah wanita yang



dicintainya. Bila pria mengecewakan wanita, ia ingin menjelaskan kepada si wanita mengapa si wanita seharusnya tidak menjadi marah. Pria mengira alasan-alasannya bisa membuat wanita itu merasa lebih baik. Ia tidak tahu bahwa wanita yang sedang marah sangat perlu didengarkan dan diiyakan.

## **CARA MENGUNGKAPKAN PERBEDAAN- PERBEDAAN ANDA TANPA BERTENGKAR**

Tanpa model-model peran yang sehat, mengungkapkan perbedaan dan ketidaksetujuan amatlah sulit. Kebanyakan orangtua kita sama sekali tidak bertengkar atau kalau bertengkar, dengan cepat pertengkaran itu menjadi pertempuran. Denah berikut mengungkapkan bagaimana pria dan wanita secara tak sadar menciptakan perdebatan dan menyarankan pilihan-pilihan yang sehat.

Pada masing-masing jenis argumen yang terdaftar di bawah, saya mula-mula mengajukan pertanyaan retorik yang barangkali diajukan wanita, serta bagaimana pria menafsirkan pertanyaan itu. Kemudian saya menunjukkan bagaimana pria menjelaskan dirinya sendiri dan bagaimana wanita merasa diremehkan dengan apa yang didengarnya. Akhirnya saya menyarankan bagaimana pria dan wanita dapat mengungkapkan diri masing-masing agar bisa lebih mendukung dan menghindari pertengkaran.

ANATOMI PERTENGKARAN

1. Kalau Pria Pulang Terlambat	
Pertanyaan retorik wanita	Pesan yang didengar pria
Kalau pria pulang terlambat, wanita berkata "Kenapa kau pulang begitu larut?" atau "Kenapa tidak menelepon?" atau "Aku mesti bagaimana?"	Pesan yang didengar pria adalah "Tak ada alasan yang tepat atas keterlambatanmu! Kau tidak bertanggung jawab. Aku takkan pernah terlambat. Aku lebih baik daripada kau."
Penjelasan pria	Pesan yang didengar wanita
Jika pria pulang terlambat dan wanita marah, pria menjelaskan "Ada kemacetan lalu lintas di jembatan itu" atau "Kadang-kadang hidup tidak seperti yang kaukehendaki" atau "Aku tak mungkin untuk selalu tepat waktu."	Pesan yang didengar wanita adalah "Mestinya kau tidak marah, sebab aku punya alasan yang baik dan masuk akal atas keterlambatanku. Bagaimanapun, pekerjaanku lebih penting daripada kau, dan kau terlalu banyak menuntut!"
Bagaimana wanita memperkecil sikap menolak	Bagaimana pria dapat lebih menghargai
Wanita dapat berkata "Aku benar-benar tak suka kalau kau terlambat. Aku jadi marah. Kuharap lain kali kau menelepon kalau pulang terlambat."	Pria berkata "Aku terlambat, aku menyesal membuatmu marah." Yang paling penting adalah mendengarkan tanpa banyak memberi penjelasan. Cobalah memahami dan menghargai apa yang dibutuhkannya agar wanita merasa disayangi.
2. Saat Pria Lupa Sesuatu	
Pertanyaan retorik wanita	Pesan yang didengar pria
Saat pria lupa melakukan sesuatu, wanita berkata "Bagaimana mungkin kau lupa?" atau "Kapan kau akan ingat?" atau "Bagaimana mungkin aku dapat memercayaimu."	Pesan yang didengar pria adalah "Tidak ada alasan yang masuk akal untuk lupa. Kau tolol dan tak dapat dipercaya. Aku memberi jauh lebih banyak untuk hubungan ini."



Penjelasan pria	Pesan yang didengar wanita
Saat pria lupa melakukan sesuatu dan wanita kecewa, pria menjelaskan "Aku benar-benar sibuk, dan lupa. Ini biasa terjadi" atau "Ini bukan masalah besar. Ini tidak berarti aku tidak peduli."	Yang didengar wanita adalah "Kau seharusnya tidak begitu marah mengenai masalah masalah sepele semacam ini. Kau terlalu menuntut dan tanggapanmu tidak masuk akal. Cobalah bersikap lebih realistis. Kau hidup dalam dunia khayalan."
Bagaimana wanita memperkecil sikap menolak	Bagaimana pria dapat bersikap lebih menghargai
Kalau wanita marah, ia dapat berkata "Aku tak suka kalau kau lupa." Ia dapat juga mengambil pendekatan lain yang efektif, tanpa menyebutkan bahwa pria telah melakukan sesuatu, cukup memintanya lagi dengan mengatakan "Aku akan sangat menghargai kalau kau...." (Pria akan tahu bahwa ia telah lupa.)	Pria berkata "Aku memang lupa... Apa kau marah padaku?" Kemudian biarkan wanita berbicara tanpa membuatnya merasa bersalah karena marah. Sewaktu berbicara, wanita akan menyadari bahwa ia didengarkan, dan segera ia akan sangat menghargai sikap pria itu.

3. Saat Pria Kembali dari Guanya

Pertanyaan retorik wanita	Pesan yang didengar pria
Saat pria kembali dari guanya, wanita berkata "Kenapa kau begitu tak berperasaan dan dingin?" atau "Menurutmu, bagaimana reaksiku seharusnya?" atau <i>"Bagaimana aku tahu apa yang ada di hatimu?"</i>	Pesan yang didengar pria adalah "Tak ada alasan yang masuk akal untuk menarik diri dariku. Kau kejam dan tidak menyayangi. Kau bukan pria yang tepat bagiku. Kau melukaiku lebih daripada yang pernah kulakukan padamu."
Penjelasan pria	Pesan yang didengar wanita
Ketika pria muncul kembali dari guanya dan wanita marah, pria menjelaskan "Aku perlu waktu untuk menyendiri, hanya dua hari. Apakah itu masalah besar?" atau "Aku tidak melakukan apa-apa terhadapmu. Kenapa kau begitu marah?"	Yang didengar pihak wanita adalah "Kau tidak boleh merasa sakit hati atau ditinggalkan. Kalau itu yang kurasakan, aku tidak simpati padamu. Kau terlampau menuntut dan mau menguasai. Aku akan melakukan apa yang kukehendaki,



	aku tak peduli dengan perasaan-perasaanmu.”
<b>Bagaimana wanita dapat mengurangi penolakannya</b>	<b>Bagaimana pria dapat lebih menghargai</b>
Kalau tindakan itu membuat wanita marah, wanita dapat berkata "Aku tahu kau perlu menarik diri sesekali, tapi itu masih tetap menyakitkan hatiku. Aku tidak mengatakan kau salah, tapi penting bagiku kalau kau memahami perasaanku."	Pria berkata "Aku memahami, sangat menyakitkan bagimu saat aku menarik diri. Tentunya kau amat terluka. Mari kita bicarakan hal itu." (Kalau wanita merasa didengarkan, akan lebih mudah baginya menerima kebutuhan pria untuk sesekali menyendiri.)

#### 4. Bila Pria Mengecewakan Wanita

<b>Pertanyaan retorik wanita</b>	<b>Pesan yang didengar pria</b>
Bila pria mengecewakan wanita, wanita berkata "Bagaimana mungkin kau melakukan hal ini?" atau "Kenapa kau tidak sanggup melakukan apa yang katamu akan kaulakukan?" atau "Bukankah kaubilang akan melakukannya?" atau "Kapan kau akan belajar?"	Pesan yang didengar pria adalah "Tak ada alasan yang masuk akal untuk mengecewakanku. Kau tolol. Kau tidak dapat melakukan apa pun dengan benar. Aku tidak akan bahagia sampai kau berubah!"
<b>Penjelasan pria</b>	<b>Pesan yang didengar wanita</b>
Saat wanita kecewa pada pria, pria memberi penjelasan "Hei, lain kali aku akan melakukannya dengan betul" atau "Ini bukan masalah besar" atau "Tapi aku tidak tahu apa maksudmu."	Pesan yang didengar wanita adalah "Kalau kau marah, itu kesalahanmu sendiri. Kau seharusnya lebih luwes. Seharusnya kau tidak boleh marah, dan aku tidak merasa kasihan terhadapmu.
<b>Bagaimana wanita dapat mengurangi penolakannya</b>	<b>Bagaimana pria dapat lebih menghargai</b>
Kalau marah, wanita dapat berkata "Aku tak suka dikecewakan. Kupikir kau akan menelepon. Tak apalah, tapi kuharap kau tahu bagaimana rasanya kalau...."	Pria berkata "Aku memahami aku telah mengecewakanmu. Marilah kita berbicara mengenai hal itu... Bagaimana perasaanmu?" Sekali lagi biarkan wanita berbicara. Berilah



	ia peluang untuk didengarkan dan ia akan merasa lebih baik. Setelah sejurus, katakan padanya "Apa yang kau perlukan dariku sekarang agar kau merasakan dukunganku?" atau "Bagaimana aku dapat mendukungmu sekarang?"
--	--

**5. Bila Pria Tidak Menghormati Perasaan Wanita dan Melukai Hatinya**

<b>Pertanyaan retorik wanita</b>	<b>Pesan yang didengar pria</b>
Bila pria tidak menghormati perasaan-perasaan wanita dan melukai hatinya, wanita berkata "Bagaimana mungkin kau mengatakan itu?" atau "Bagaimana mungkin kau memperlakukanku seperti ini?" atau "Kenapa kau tak mau mendengarkanku? atau "Apa kau masih memperhatikanku?" atau "Apakah aku memperlakukanmu seperti ini?"	Pesan yang didengarnya adalah "Kau orang yang buruk dan jahat. Aku jauh lebih menyayangi daripada kau. Aku takkan pernah memaafkanmu. Kau harus dihukum dan dibuang. Semua ini kesalahanmu."
<b>Penjelasan pria</b>	<b>Pesan yang didengar wanita</b>
Saat pria tidak menghormati perasaan-perasaan wanita dan wanita menjadi lebih marah, pria menjelaskan "Hei, aku tidak bermaksud begitu" atau "Aku memang mendengarkanmu; lihatkan, aku sedang mendengarkan" atau "Aku tidak selalu mengabaikanmu" atau "Aku tidak menertawakanmu."	Yang didengar wanita adalah "Kau tidak berhak marah. Jalan pikiranmu tidak masuk akal. Kau terlalu peka, ada yang tidak beres denganmu. Kau menjadi beban berat bagiku."
<b>Bagaimana wanita dapat mengurangi penolakannya</b>	<b>Bagaimana pria dapat lebih menghargai</b>
Wanita dapat berkata "Aku tak suka cara bicaramu kepadaku. Berhentilah" atau "Kau kasar, dan aku tak suka. Aku ingin beristirahat"	Pria berkata "Aku menyesal, kau tidak layak diperlakukan seperti itu." Tarik napas panjang dan dengarkan tanggapan wanita. Wanita barangkali



<p>atau "Bukan begini yang kuinginkan dalam melangsungkan pembicaraan ini. Marilah kita mulai lagi" atau "Aku tidak layak diperlakukan seperti ini. Aku ingin berhenti" atau "Maukah kau tidak menyela" atau "Maukah kau mendengarkan ucapanku?" (Pria dapat lebih tanggap pada pernyataan-pernyataan langsung dan singkat. Ceramah-ceramah atau pertanyaan-pertanyaan tidak bermanfaat.)</p>	<p>melanjutkan pembicaraan dan mengatakan "Kau tak pernah mendengarkan." Saat ia berhenti bicara, katakanlah "Kau benar. Kadang-kadang aku tidak mendengarkan. Aku menyesal, sebab kau tidak layak diperlakukan seperti ini. Marilah kita mulai lagi. Kita coba lakukan dengan lebih baik." Memulai pembicaraan sekali lagi merupakan cara yang baik sekali untuk mencegah berkobarnya perbantahan. Kalau wanita tak ingin mulai lagi, jangan membuatnya merasa bersalah. Ingatlah, kalau Anda memberinya hak untuk marah, wanita akan lebih mudah menerima dan menyetujui.</p>
---	---

6. Bila Pria Tergesa-gesa dan Wanita Tidak Menyukainya

<p>Pertanyaan retorik wanita</p>	<p>Pesan yang didengar pria</p>
<p>Wanita mengeluh "Kenapa kita selalu tergesa-gesa?" Kenapa kau selalu pergi terburu-buru?"</p>	<p>Pesan yang didengar pria adalah "Tak ada alasan untuk bergegas-gegas begini! Kau tak pernah membuatku bahagia. Kau tak bisa diubah. Kau tidak becus, dan sudah jelas kau tidak peduli padaku."</p>
<p>Penjelasan pria</p>	<p>Pesan yang didengar wanita</p>
<p>Pria menjelaskan "Ini bukan masalah besar" atau "Sejak dulu selalu begini" atau "Tak ada yang bisa kita lakukan mengenai hal itu sekarang" atau "Jangan terlampau merisaukannya; masalahnya akan beres."</p>	<p>Yang didengar wanita adalah "Kau tidak berhak mengeluh. Kau seharusnya berterima kasih atas apa yang kaumiliki. Jangan selalu tak puas dan tidak bahagia. Tak ada alasan untuk mengeluh, kau membuat orang kesal.</p>
<p>Bagaimana wanita dapat mengurangi penolakannya</p>	<p>Bagaimana pria dapat lebih menghargai</p>
<p>Kalau merasa marah, wanita dapat berkata "Boleh-boleh saja kita bergegas, tapi aku tidak menyukainya.</p>	<p>Ia berkata "Aku juga tidak menyukainya. Kalau saja kita bisa lebih santai. Konyol sekali rasanya." Dalam contoh</p>



Aku merasa sepertinya kita selalu tergesa-gesa” atau ”Aku lebih suka kalau kita tidak tergesa-gesa. Kadang-kadang aku tak suka kalau kita harus tergesa-gesa. Sangat tidak suka. Lain kali maukah kau merencanakan perjalanan kita dengan tambahan waktu 15 menit?”	ini, pria dapat memahami perasaan perasaan si wanita. Walau sebagian diri pria itu suka tergesa-gesa, ia dapat mendukung wanita dalam saat-saat kekecewaannya dengan mengungkapkan sebagian dari dirinya sendiri yang secara tulus memahami kekecewaan wanita itu.
---	--

7. Bila Wanita Merasa Diremehkan dalam Pembicaraan

Pertanyaan retorik wanita	Pesan yang didengar pria
Jika wanita merasa tidak didukung atau diremehkan dalam suatu pembicaraan, ia berkata ”Kenapa kau bicara begitu?” atau ”Kenapa kau bicara padaku seperti ini?” atau ”Apa kau tak peduli apa yang kukatakan?” atau ”Bagaimana mungkin kau dapat mengatakan hal itu?”	Pesan yang didengar pria adalah ”Tak ada alasan yang masuk akal untuk memperlakukanku seperti ini. Kau pasti tidak mencintaiku. Kau tidak peduli. Aku telah memberi begitu banyak dan kau sama sekali tidak membalasnya!”
Penjelasan pria	Pesan yang didengar wanita
Jika wanita merasa diremehkan dan marah, pria menjelaskan ”Tapi kau tidak masuk akal” atau ”Bukan itu maksudku” atau ”Lagi-lagi ini!”	Yang didengar wanita ”Kau tidak berhak untuk kecewa. Kau tidak rasional dan bingung. Aku tahu apa yang benar dan kau tidak tahu. Aku lebih hebat daripada kau. Kau yang menyebabkan pertengkaran ini, bukan aku.”
Bagaimana wanita dapat mengurangi penolakannya	Bagaimana pria dapat lebih menghargai
Wanita dapat berkata ” Aku tak suka ucapanmu. Rasanya seolah olah kau menghakimiku. Aku tidak layak diperlakukan begitu. Coba pamilah aku” atau ”Aku baru saja menjalani hari yang berat. Aku tahu ini bukan sepenuhnya kesalahanmu. Aku ingin	Pria mengatakan ”Aku menyesal itu tidak menyenangkan hatimu. Kau mengira maksudku bagaimana?” Dengan memberi wanita peluang untuk merenungkan kembali apa yang baru didengarnya, pria dapat sekali lagi mengatakan ”Aku menye-



kau memahami apa yang kurasakan. Oke?" Atau wanita itu dapat mengabaikan komentar komentar pria dan meminta apa yang dikehendaknya, dengan mengatakan "Perasaanmu sedang tak enak. Maukah kau mende ngarkanku sebentar? Aku akan merasa jauh lebih enak." (Kaum pria membutuhkan banyak dorongan untuk mendengarkan.)

sal. Aku mengerti mengapa kau tidak menyukainya." Kemudian berhenti lah bicara. Inilah saatnya untuk mendengarkan. Cegahlah godaan untuk menjelaskan kepada wanita bahwa ia menyalahartikan ucapan Anda. Sekali rasa sakit hati itu muncul, perasaan tersebut harus didengarkan kalau ingin disembuhkan. Penjelasan-penjelasan hanya menolong setelah luka itu disembuhkan dengan penghargaan dan pengertian yang penuh cinta.

## MEMBERI DUKUNGAN PADA SAAT-SAAAT SULIT

Setiap hubungan mengalami saat-saat sulit. Saat-saat itu muncul karena berbagai alasan, seperti kehilangan pekerjaan, kematian, penyakit, atau tidak cukup beristirahat. Pada saat saat sulit ini, yang paling penting adalah mencoba berkomunikasi dengan sikap penuh cinta, mengiyakan, dan menyetujui. Selain itu, kita perlu menerima dan mengerti bahwa kita dan pasangan kita tidak senantiasa sempurna. Dengan belajar berkomunikasi secara berhasil dalam menanggapi kekecewaan-kekecewaan kecil dalam suatu hubungan, akan lebih mudah mengatasi tantangan-tantangan yang lebih besar saat tantangan-tantangan itu tiba-tiba muncul.

Pada masing-masing contoh di atas, saya menempatkan wanita pada peran marah dengan pria karena sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan pria itu. Tentu saja pria dapat

pula marah pada wanita, dan saran-saran saya di atas berlaku pula bagi kedua jenis kelamin. Bila Anda sedang menjalin hubungan, menanyakan tanggapan pasangan Anda terhadap saran-saran di atas akan merupakan latihan yang bermanfaat.

Luangkanlah waktu saat Anda tidak sedang marah pada pasangan Anda untuk menemukan kata-kata mana yang paling baik baginya dan menyampaikan apa yang paling cocok bagi Anda. Menyusun sejumlah "pernyataan yang disetujui bersama sebelumnya" dapat sangat bermanfaat untuk menetralkan ketegangan saat muncul konflik.

Selain itu, ingatlah bahwa betapapun tepatnya pilihan kata-kata Anda, perasaan di balik kata-kata itulah yang paling penting. Bahkan sekalipun Anda menggunakan ungkapan-ungkapan sebagaimana terdaftar di atas, jika pasangan Anda tidak merasakan cinta, penghargaan, dan persetujuan Anda, ketegangan akan terus meningkat. Seperti saya sebutkan sebelumnya, terkadang pemecahan yang paling baik untuk mencegah pertengkaran adalah melihat munculnya pertengkaran itu dan menghindarinya untuk sementara. Luangkan waktu untuk menyusun kekuatan agar Anda dapat berkumpul lagi dengan pengertian, penerimaan, penghargaan, dan persetujuan yang lebih besar.

Membuat beberapa perubahan ini barangkali pada mulanya terasa canggung atau bahkan terlalu menguasai. Banyak orang menganggap cinta berarti "mengatakan sebagaimana adanya". Namun pendekatan yang terlalu langsung ini tidak memperhitungkan perasaan-perasaan si pendengar. Orang masih da-



pat bicara jujur dan lugas mengenai perasaan-perasaannya tanpa menyakiti atau melukai hati. Dengan mempraktikkan beberapa saran yang terdaftar di atas, Anda dapat memperluas dan melatih kemampuan Anda untuk berkomunikasi dengan cara yang lebih penuh kasih sayang dan kepercayaan. Lama-kelamaan hal itu akan menjadi lebih otomatis.

Jika saat ini Anda terlibat dalam suatu hubungan dan pasangan Anda sedang berusaha menerapkan sejumlah saran di atas, camkanlah bahwa saran-saran itu hanya upaya untuk lebih mendukung. Pada awalnya ungkapan-ungkapan mereka *barangkali* tampaknya bukan saja tidak wajar, melainkan juga tidak tulus. Tidaklah mungkin mengubah kebiasaan lama dalam sekejap. Hargailah setiap langkah mereka; kalau tidak, mereka akan cepat menyerah.

## **MENCEGAH PERTENGKARAN MELALUI KOMUNIKASI YANG PENUH CINTA**

Perkelahian dan pertengkaran yang penuh emosi dapat dicegah bila kita memahami apa yang dibutuhkan pasangan kita dan ingat untuk memberikannya. Kisah berikut menjelaskan bagaimana wanita menyampaikan secara langsung perasaan-perasaannya, dan jika pria menghargai perasaan-perasaan itu, pertengkaran dapat dicegah.

Saya ingat suatu ketika saya pergi berlibur bersama istri saya. Sewaktu meluncur di dalam mobil, bebas bersantai setelah minggu yang penuh kesibukan, saya berharap Bon-

nie bahagia dengan liburan yang hebat ini. Sebaliknya Bonnie mengeluh berat dan berkata, "Aku merasa hidupku seperti siksaan lambat dan panjang."

Saya berhenti, menarik napas panjang, kemudian menjawab, "Aku mengerti maksudmu. Aku merasa setiap tetes kehidupanmu diperas habis." Sewaktu mengatakan ini, saya membuat gerakan sedang memeras air dari sehelai kain.

Bonnie menganggukkan kepalanya tanda setuju, dan saya kaget ketika ia tiba-tiba tersenyum, kemudian mengalihkan pembicaraan. Ia mulai berbicara mengenai betapa gembiranya ia akan menempuh perjalanan ini. Enam tahun yang lalu, hal ini tak mungkin terjadi. Kami pasti akan bertengkar dan saya secara keliru akan menyalahkan pertengkaran itu kepadanya.

Saya pasti akan marah karena ia mengatakan hidupnya merupakan suatu siksaan lambat dan panjang. Saya akan menganggap hal itu sebagai serangan hebat dan merasa bahwa Bonnie sedang mengeluh mengenai saya. Saya tentunya akan bersikap defensif dan menjelaskan bahwa hidup kami bukanlah suatu siksaan dan bahwa Bonnie seharusnya berterima kasih karena kami akan menempuh liburan yang begitu menyenangkan. Kemudian kami akan bertengkar dan menjalani liburan yang menyedihkan dan panjang. Semua ini terjadi karena saya tidak mengerti dan menghargai perasaan-perasaannya.

Kali ini saya mengerti ia mengungkapkan perasaannya saat itu. Itu bukan pernyataan mengenai saya. Karena saya memahami hal ini, saya tidak bersikap defensif. Berkat komentar saya, ia merasa sepenuhnya dibenarkan. Sebagai tanggapan,

ia bersikap sangat menerima dan saya merasakan cinta, penerimaan, dan persetujuannya. Karena saya telah belajar untuk menghargai perasaan-perasaannya, ia memperoleh cinta yang layak diterimanya. Dan kami tidak bertengkar.

DigitalPublishing/KG-2/SC



## Bab 10

# MEMPEROLEH NILAI DARI LAWAN JENIS

Pria menganggap ia mendapat nilai tinggi di mata wanita jika ia melakukan sesuatu yang hebat bagi wanita itu, seperti membelikan mobil baru atau membawanya berlibur. Pria menganggap nilainya tidak begitu tinggi jika ia melakukan hal-hal kecil seperti membukakan pintu mobil, membelikan pasangannya sekuntum bunga, atau memberinya pelukan. Berdasarkan pemberian nilai semacam ini, pria yakin ia akan memuaskan pasangannya dengan amat baik jika ia memuaskan waktu, tenaga, dan perhatiannya untuk melakukan sesuatu yang besar bagi pasangannya. Namun rumus ini tidak berlaku, karena kaum wanita memberi nilai secara berbeda.

Bila wanita memberi nilai, tak peduli betapa besar atau kecilnya sebuah pemberian cinta, nilainya adalah satu poin; setiap pemberian mempunyai nilai yang sama. Ukurannya tidak menjadi masalah; pemberian itu bernilai satu poin. Tapi pria menganggap ia mendapat satu poin untuk satu pemberian

kecil dan memperoleh 30 poin untuk pemberian besar. Karena tidak memahami bahwa wanita memberi nilai secara berbeda, tentu saja pria memusatkan energinya ke arah satu atau dua hadiah besar.



**Jika wanita memberi nilai, tak peduli pemberian cinta itu besar atau kecil, angkanya adalah satu poin; masing-masing pemberian mempunyai nilai yang sama.**



Pria tidak menyadari bahwa bagi wanita hal-hal kecil sama pentingnya dengan hal-hal besar. Dengan kata lain, bagi wanita, sekuntum mawar sama nilainya dengan membayar sewa rumah tepat waktu. Tanpa memahami perbedaan pokok dalam pemberian nilai ini, kaum pria dan wanita akan terus-menerus kecewa dan frustrasi dalam hubungan mereka.

Kasus berikut menjelaskan hal ini:

Dalam program bimbingan, Pam berkata, "Saya melakukan begitu banyak hal bagi Chuck dan dia mengabaikan saya. Yang diperhatikannya hanyalah pekerjaannya." Chuck berkata, "Tapi dari pekerjaan itu saya membiayai rumah kami yang bagus dan memungkinkan kami pergi berlibur. Seharusnya dia bahagia." Pam menjawab, "Aku tak peduli mengenai rumah ini atau liburan-liburan itu kalau kita tidak saling mencintai. Aku lebih membutuhkanmu." Chuck berkata, "Kau bicara sepertinya kau memberi jauh lebih banyak." Pam berkata,

"Memang begitu. Aku selalu melakukan segalanya bagimu. Mencuci pakaian, memasak, membersihkan rumah—segalanya. Kau hanya melakukan satu hal—pergi bekerja, dan itu untuk membayar tagihan-tagihan. Tapi kemudian kau mengharapkanku melakukan yang lain-lain."

Chuck adalah dokter yang berhasil. Seperti kebanyakan kaum profesional, pekerjaannya sangat menghabiskan waktu, tapi sangat menguntungkan. Ia tak mengerti mengapa Pam, istrinya, begitu kecewa. Chuck memperoleh "nafkah yang sangat bagus" dan ia memberi "kehidupan yang baik" bagi istri dan keluarganya, tapi saat ia pulang ke rumah, istrinya tidak bahagia.

Dalam pikiran Chuck, semakin banyak uang yang diperolehnya di tempat kerja, semakin sedikit yang perlu dilakukannya di rumah untuk memuaskan istrinya. Ia berpikir bahwa gajinya yang besar pada akhir bulan memberikan nilai sekurangnya 30 poin. Ketika ia membuka klinik sendiri dan melipatgandakan penghasilannya, ia menganggap sekarang ia memperoleh nilai 60 poin setiap bulan. Ia tidak mempunyai bayangan bahwa nafkahnya yang besar itu hanya memberinya satu poin setiap bulan di mata Pam, tak peduli betapa banyaknya uang itu.

Chuck tidak menyadari bahwa dari sudut pandang Pam, semakin besar penghasilannya, semakin sedikit yang diperoleh Pam. Klinik barunya membutuhkan lebih banyak waktu dan energi. Untuk mengejar ketinggalan, Pam berusaha lebih keras untuk memperbaiki kehidupan pribadi dan hubungan mereka.



Karena Pam memberi lebih banyak, ia merasa memperoleh angka sekitar 60 poin setiap bulan, dibandingkan dengan 1 poin yang diperoleh suaminya. Akibatnya Pam jadi sangat tidak bahagia dan kesal.

Pam merasa ia memberikan jauh lebih banyak dan memperoleh jauh lebih sedikit. Dari sudut pandang Chuck, ia sekarang memberi lebih banyak (60 poin) dan seharusnya memperoleh lebih banyak dari istrinya. Pada pikiran Chuck, angka itu seimbang. Ia puas dengan hubungan mereka, kecuali untuk satu hal—istrinya tidak bahagia. Ia menyalahkan istrinya karena menginginkan terlalu banyak. Baginya, penghasilannya yang bertambah itu setara dengan apa yang diberikan istrinya. Sikap ini membuat Pam semakin marah.

Setelah mendengarkan kursus saya melalui kaset, Pam dan Chuck sanggup melepaskan dalih mereka dan menyelesaikan persoalan mereka dengan cinta. Hubungan yang nyaris hancur berhasil diubah.

Chuck belajar bahwa dengan melakukan hal-hal kecil bagi istrinya, ia telah membuat perbedaan besar. Ia takjub betapa cepat segala sesuatunya berubah saat ia mulai meluangkan lebih banyak waktu dan energi bagi istrinya. Ia mulai mengetahui bahwa bagi wanita, hal-hal kecil itu sama pentingnya dengan hal-hal besar. Ia sekarang tahu mengapa pekerjaannya hanya memperoleh satu angka.

Sebenarnya Pam mempunyai alasan kuat untuk merasa tidak bahagia. Ia betul-betul membutuhkan energi pribadi, usaha, dan perhatian lebih besar dari Chuck daripada gaya

hidup mereka sebagai orang kaya. Chuck menemukan bahwa dengan mengurangi kegiatan mencari uang dan meluangkan lebih banyak energi ke arah yang benar, istrinya akan jauh bahagia. Ia memahami bahwa ia bekerja terlalu lama dengan harapan istrinya lebih bahagia. Sekali ia memahami cara istrinya memberi angka, ia dapat pulang ke rumah dengan keyakinan baru, sebab kini ia tahu bagaimana cara membuat istrinya bahagia.

## **HAL-HAL KECIL MEMBUAT PERBEDAAN BESAR**

Ada berbagai cara pria dapat memperoleh angka di mata pasangannya tanpa terlalu susah payah. Ini cuma masalah menyalurkan energi dan perhatian yang sudah diberikannya. Kebanyakan pria sudah tahu mengenai hal-hal ini, tapi tidak melakukannya karena mereka tidak menyadari betapa penting hal-hal kecil itu bagi wanita. Pria benar-benar yakin bahwa hal-hal kecil itu tidak penting dibandingkan dengan hal-hal besar yang dilakukannya bagi pasangannya.

Pada awal hubungan, pria mungkin melakukan hal-hal kecil itu, tapi setelah satu-dua kali, ia berhenti. Karena suatu naluri misterius, mereka mulai memusatkan energi untuk melakukan satu hal besar bagi pasangannya. Mereka kemudian lupa melakukan segala hal kecil yang diperlukan agar wanita merasa puas dalam hubungan itu. Untuk memuaskan wanita, pria harus memahami bahwa wanita perlu merasa disayang dan didukung.

Cara kaum wanita memberi nilai bukan hanya suatu kesukaan, melainkan suatu kebutuhan sejati. Kaum wanita membutuhkan banyak ungkapan cinta dalam hubungan, agar merasa disayang. Satu atau dua pernyataan cinta, betapapun pentingnya, tidak akan dan tidak dapat memuaskannya.

Pria amat sulit memahami hal ini. Salah satu cara memandangnya adalah dengan membayangkan bahwa wanita mempunyai tangki cinta yang mirip dengan tangki bensin pada mobil. Tangki itu harus selalu diisi kembali. Melakukan banyak hal kecil (dan mengumpulkan banyak nilai) merupakan rahasia untuk memenuhi panci cinta wanita. Wanita merasa disayang bila tangki cintanya penuh. Ia dapat menanggapi dengan cinta, kepercayaan, penerimaan, penghargaan, kekaguman, persetujuan, dan dorongan yang lebih besar. Banyak hal kecil dibutuhkan untuk mengisi tangkinya penuh-penuh.

Berikut adalah daftar 101 cara sederhana bagaimana pria dapat mempertahankan tangki cinta pasangannya agar tetap penuh.

## **101 CARA MEMPEROLEH NILAI DI MATA WANITA**

1. Setibanya di rumah, carilah dia terlebih dahulu sebelum melakukan hal-hal lain dan peluklah dia.
2. Ajukan pertanyaan-pertanyaan khusus mengenai harinya, yang menunjukkan kesadaran mengenai apa yang



ingin dilakukannya (misalnya, "Bagaimana janji konsultasimu dengan dokter itu?").

3. Berlatihlah mendengarkan dan mengajukan pertanyaan.
4. Tahan godaan untuk menyelesaikan masalah-masalahnya. Sebaliknya, ikutlah merasakan.
5. Berilah dia perhatian penuh selama 20 menit (jangan membaca koran atau memperhatikan hal lain selama waktu tersebut).
6. Bawakan dia bunga-bunga potong sebagai kejutan maupun pada kesempatan-kesempatan istimewa.
7. Rencanakanlah kencan beberapa hari sebelumnya, jangan menunggu sampai malam Sabtu dan bertanya padanya apa yang ingin dilakukannya.
8. Kalau ia biasanya menyiapkan makan malam atau tiba gilirannya dan tampaknya ia lelah atau sangat sibuk, tawarkanlah untuk menyiapkan makan malam.
9. Pujilah dia atas penampilannya.
10. Hargai perasaan-perasaannya jika ia marah.
11. Tawarkan bantuan padanya bila ia kelelahan.
12. Jadwalkanlah tambahan waktu saat bepergian agar ia tidak perlu tergesa-gesa.
13. Kalau Anda akan pulang terlambat, teleponlah dia dan beri tahukan padanya.
14. Jika ia minta dukungan, katakan ya atau tidak tanpa membuatnya merasa bersalah karena meminta dukungan itu.
15. Jika perasaannya terluka, tunjukkan simpati Anda dan

katakan padanya "Aku menyesal kau tersinggung." Kemudian diamlah; biarkan ia merasakan bahwa Anda memahami rasa sakit hatinya. Jangan menawarkan pemecahan atau penjelasan mengapa luka hatinya bukan merupakan kesalahan Anda.

16. Jika Anda merasa harus menarik diri, beritahukanlah padanya bahwa Anda akan kembali, atau bahwa Anda perlu waktu untuk merenungkan segalanya.
17. Kalau Anda sudah tenang dan muncul kembali, bicarakanlah apa yang merisaukan Anda dengan penuh rasa hormat, bukan dengan cara menyalahkannya, agar ia tidak membayangkan yang terburuk.
18. Tawarkanlah untuk membuat api di musim dingin.
19. Bila ia bicara dengan Anda, taruhlah surat kabar atau matikanlah televisi dan berilah dia perhatian Anda sepenuhnya.
20. Kalau ia biasanya mencuci piring, sesekali tawarkanlah bantuan, terutama bila ia kelelahan hari itu.
21. Perhatikan kapan ia marah atau lelah dan tanyakan apa yang harus dilakukannya. Kemudian tawarkan bantuan dengan melakukan beberapa tugas yang menjadi bebannya.
22. Saat pergi keluar, tanyakan kalau-kalau ada yang ingin dibelinya di toko itu, dan ingatlah untuk membelinya.
23. Beri tahukan padanya kapan Anda merencanakan untuk tidur siang atau pergi.
24. Peluklah dia empat kali sehari.

**Peluklah dia empat kali sehari.**

25. Teleponlah dia dari kantor untuk menanyakan keadaannya atau untuk menyampaikan sesuatu yang menyenangkan atau katakan padanya "Aku cinta padamu."
26. Katakan padanya "Aku cinta padamu" beberapa kali setiap hari.
27. Bereskan tempat tidur dan bersihkan kamar tidur.
28. Kalau ia mencuci kaus kaki Anda, baliklah kaus kaki itu agar ia tidak usah membalikkannya.
29. Perhatikan jika tempat sampah sudah penuh dan tawarkan untuk mengosongkannya.
30. Jika Anda keluar kota, teleponlah untuk memberikan nomor telepon di mana Anda dapat dihubungi dan beritahukan padanya bahwa Anda telah sampai dengan selamat.
31. Cucikanlah mobilnya.
32. Cucilah mobil Anda dan bersihkanlah bagian dalamnya sebelum berkenan dengannya.
33. Mandilah sebelum berhubungan badan atau oleskan *cologne* kalau ia menyukainya.
34. Belalah dia kalau ia marah pada seseorang.
35. Tawarkan untuk memijat punggung, leher, atau kakinya (atau ketiga-tiganya).
36. Pastikan untuk membelai-belai atau memberikan bisikan mesra sesekali, tanpa mengarah ke tindakan seksual.



37. Bersabarlah saat ia sedang berbagi rasa. Jangan melirik ke arloji Anda.
38. Jangan menekan *remote control* ke saluran yang berbeda-beda saat ia sedang menonton televisi dengan Anda.
39. Tunjukkanlah kemesraan di depan umum.
40. Saat bergandengan tangan, jangan membiarkan tangan Anda lemas.
41. Ketahuilah minuman kesayangannya, sehingga Anda dapat menawarkan pilihannya di antara minuman-minuman yang Anda tahu menjadi kegemarannya.
42. Sarankan pergi ke restoran yang berbeda-beda; jangan membebani dengan menyuruhnya berpikir ke mana akan pergi.
43. Belilah karcis-karcis musiman untuk teater, simfoni, opera, balet, atau jenis-jenis pertunjukan lain yang disukainya.
44. Ciptakanlah kesempatan-kesempatan yang membuat Anda berdua dapat berdandan.
45. Bersikaplah penuh pengertian jika ia terlambat atau memutuskan untuk mengganti pakaiannya.
46. Berikan perhatian lebih padanya daripada orang-orang lain di depan umum.
47. Buatlah dia lebih penting daripada anak-anak. Biarkan anak-anak melihat sang istri memperoleh perhatian Anda terlebih dahulu dan paling banyak.
48. Belikan dia hadiah-hadiah kecil—seperti sekotak kecil cokelat atau parfum.

49. Belikan dia pakaian (bawalah selembat foto pasangan Anda bersama ukuran-ukurannya ke toko dan biarkan pelayan menolong Anda memilihkannya).
50. Potretlah dia pada peristiwa-peristiwa istimewa.
51. Lakukanlah jalan-jalan romantis singkat.
52. Biarkan ia mengetahui bahwa Anda membawa fotonya di dompet Anda dan memperbaruinya dari waktu ke waktu.
53. Saat tinggal di hotel, suruhlah pelayan mempersiapkan ruang itu dengan sesuatu yang istimewa seperti sebotol sampanye, atau jus apel yang berkilauan, atau bunga-bunga.
54. Tulislah selembat catatan atau buatlah tanda pada peristiwa-peristiwa istimewa seperti ulang tahun dan perayaan-perayaan.
55. Tawarkanlah untuk menyetir mobil pada perjalanan jauh.
56. Kemudikan mobil dengan perlahan dan hati-hati, seraya menghormati pilihannya. Bagaimanapun juga, ia duduk tak berdaya di kursi depan.
57. Perhatikan bagaimana perasaannya dan berilah komentar—"Kau tampak gembira hari ini" atau "Kau kelihatan lelah"—kemudian ajukan pertanyaan seperti "Bagaimana harimu?"
58. Kalau membawanya keluar, pelajarilah terlebih dahulu arah-arahnya, sehingga ia tidak perlu merasa bertanggung jawab untuk menjadi penunjuk arah.

59. Bawalah dia berdansa atau mengikuti pelajaran dansa bersama-sama.
60. Kejutkanlah dia dengan surat atau puisi cinta.
61. Perlakukan dia dengan cara-cara seperti pada awal hubungan itu.
62. Tawarkanlah untuk memperbaiki sesuatu di sekitar rumah. Katakanlah "Apa yang perlu diperbaiki di sekitar sini? Aku punya waktu luang." Jangan mengerjakan lebih daripada yang dapat Anda lakukan.
63. Tawarkanlah untuk mengasah pisau-pisaunya di dapur.
64. Belikanlah lem istimewa untuk menempelkan segala sesuatu yang lepas.
65. Tawarkan untuk mengganti bola lampu yang padam.
66. Bantulah membuang sampah.
67. Bacakan atau guntingkanlah bagian-bagian koran yang diminatinya.
68. Tuliskanlah dengan rapi setiap pesan telepon yang Anda terima untuknya.
69. Jagalah kebersihan lantai kamar mandi dan keringkanlah sesudah mandi dengan pancuran.
70. Bukakanlah pintu untuknya.
71. Tawarkanlah membawa belanjaan.
72. Tawarkanlah membawa kotak-kotak berat baginya.
73. Dalam perjalanan, bawalah kopernya dan bertanggungjawablah untuk mengemasnya ke dalam mobil.
74. Kalau ia mencuci piring atau tiba gilirannya, tawarkanlah bantuan untuk menggosok panci-panci atau tugas tugas lain yang sulit.



75. Buatlah daftar apa yang harus diperbaiki dan tinggalkanlah di dapur. Kalau Anda punya waktu luang, lakukan sesuatu di daftar itu untuknya. Jangan biarkan daftar itu terlampau panjang.
76. Kalau ia menyiapkan hidangan, pujilah masakannya.
77. Sewaktu mendengarkan pembicaraannya, tataplah matanya.
78. Sentuhlah dia dengan tangan Anda sesekali, saat Anda bicara dengannya.
79. Tunjukkanlah minat pada apa yang dilakukannya hari itu, pada buku-buku yang dibacanya dan pada orang-orang yang dihubungnya.
80. Saat mendengarkannya, yakinkan dia bahwa Anda menaruh minat dengan cara membuat suara-suara kecil seperti aha, hehe, oh, dan em.
81. Tanyakanlah perasaannya.
82. Kalau ia baru saja jatuh sakit, tanyakanlah keadaannya sekarang dan bagaimana keadaannya atau perasaannya.
83. Kalau ia kelelahan, tawarkanlah secangkir teh.
84. Bersiap-siaplah untuk tidur bersama dan masuk ke tempat tidur pada waktu yang sama.
85. Ciumlah dia dan katakan selamat tinggal kalau Anda pergi.
86. Tertawalah pada lelucon-lelucon dan humornya.
87. Secara verbal ucapkan terima kasih jika ia melakukan sesuatu bagi Anda.
88. Perhatikanlah tatanan rambutnya dan berilah pujian yang meyakinkan.

89. Ciptakanlah saat istimewa untuk berdua-duaan.
90. Jangan menjawab telepon saat sedang bermesraan atau saat ia sedang menyampaikan perasaan-perasaannya yang terdalam.
91. Pergilah bersepeda bersama-sama, meski hanya untuk jarak pendek.
92. Atur dan persiapkanlah sebuah piknik. (Jangan lupa membawa kain piknik.)
93. Jika ia mencuci pakaian, bawalah pakaian-pakaiannya ke mesin cuci atau tawarkanlah untuk mencucinya.
94. Bawalah ia berjalan-jalan tanpa anak-anak.
95. Rundingkanlah dengan cara yang memperlihatkan kepadanya bahwa Anda ingin dia memperoleh apa yang dikehendakinya dan Anda juga memperoleh apa yang Anda kehendaki. Bersikaplah penuh perhatian, tapi jangan menjadi martir.
96. Beri tahu dia bahwa Anda rindu padanya saat Anda pergi jauh.
97. Bawakan dia roti atau kue-kue kesukaannya.
98. Bila ia biasanya berbelanja makanan, tawarkanlah untuk berbelanja makanan itu.
99. Makanlah sedikit saja pada peristiwa-peristiwa romantis, agar Anda tidak kekenyangan dan kelelahan kemudian.
100. Mintalah dia menambahkan pikiran-pikirannya pada daftar ini.
101. Tutuplah lubang WC duduk.

## **KEAJAIBAN MELAKUKAN HAL-HAL KECIL**

Sungguh ajaib saat pria melakukan hal-hal kecil bagi pasangannya. Itu membuat tangki cintanya penuh dan nilainya sama. Bila nilainya sama, atau hampir sama, wanita tahu bahwa ia dicintai. Ini menambah keyakinannya dan ia dapat membalas mencintai. Setelah tahu ia dicintai, ia dapat menyayangi tanpa rasa enggan.

Melakukan hal-hal kecil bagi wanita juga bersifat menyembuhkan bagi pria. Memang, hal-hal kecil itu dapat menyembuhkan kemarahannya maupun kemarahan pasangannya. Pria mulai merasa penuh semangat dan kuat karena wanita memperoleh rasa cinta yang dibutuhkannya. Keduanya pun terpuaskan.

### **Yang Dibutuhkan Pria**

Seperti halnya pria perlu terus-menerus melakukan hal-hal kecil bagi wanita, wanita pun perlu bersikap penuh perhatian untuk menghargai hal-hal kecil yang dilakukan untuknya. Dengan seulas senyum dan ucapan terima kasih, wanita dapat menunjukkan pada pasangannya bahwa ia telah memperoleh angka. Pria membutuhkan penghargaan serta dorongan ini untuk bisa terus memberi. Pria perlu merasa bahwa ia dapat membuat perbedaan. Pria akan berhenti memberi kalau merasa tidak dihargai. Wanita harus menunjukkan padanya bahwa tindakannya dihargai.



Ini tidak berarti wanita harus pura-pura segalanya telah sempurna karena pria telah mengosongkan bak sampah baginya. Tapi wanita dapat memperhatikan bahwa si pria telah membuang sampah dan mengatakan "terima kasih". Lambat laun cinta akan lebih banyak mengalir dari kedua belah pihak.

### **Penerimaan yang Diinginkan Pria dari Wanita**

Wanita harus menerima kecenderungan pria untuk memusatkan seluruh energinya pada satu hal besar dan meremehkan pentingnya hal-hal kecil. Dengan menerima kecenderungan ini, ia tidak akan terlalu sakit hati. Daripada membencinya karena memberikan sedikit, wanita dapat bekerja sama secara membangun untuk menyelesaikan masalah itu. Wanita dapat berulang kali menunjukkan penghargaan pada pria atas hal-hal kecil yang telah dilakukan baginya, dan bahwa pria telah bekerja keras dan penuh perhatian.

Wanita dapat mengingat bahwa kalau pria lupa melakukan hal-hal kecil, itu tidak berarti ia tidak mencintainya, melainkan karena ia terlalu memusatkan perhatian pada hal-hal besar lagi. Daripada memarahi atau menghukumnya, wanita dapat mendorong keterlibatan pribadi pria dengan meminta dukungannya. Dengan penghargaan dan dorongan yang lebih besar, lambat laun pria akan belajar menghargai hal-hal kecil maupun hal-hal besar. Ia tidak akan terlalu memusatkan diri untuk meraih sukses dan mulai lebih santai dan menghabiskan banyak waktu dengan istri dan keluarganya.

## MENYALURKAN KEMBALI ENERGI DAN PERHATIAN

Saya ingat saat pertama kali belajar menyalurkan kembali energi saya pada hal-hal kecil. Ketika Bonnie dan saya baru menikah, saya nyaris seorang pencandu kerja. Saya menulis buku dan memberikan seminar, juga membuka praktik bimbingan selama 50 jam seminggu. Pada tahun pertama pernikahan kami, Bonnie memberitahukan berulang kali pada saya betapa ia membutuhkan lebih banyak waktu bersama saya. Berulang kali ia menyampaikan perasaan-perasaan ditinggalkan dan sakit hati.

Terkadang ia menyampaikan perasaannya dalam sepucuk surat. Kami menyebutnya Surat Cinta. Surat itu senantiasa diakhiri dengan sayang dan mencakup perasaan-perasaan marah, sedih, takut, dan penyesalan. Dalam Bab 11 kita akan membahas lebih mendalam cara-cara dan pentingnya menulis Surat-Surat Cinta ini. Ia menulis surat cinta yang isinya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menghabiskan waktu di tempat kerja.

John sayang,

Aku menulis surat ini padamu untuk menyampaikan perasaan-perasaanku. Aku tidak bermaksud mendiktemu. Aku hanya ingin kau memahami perasaan-perasaanku.

Aku marah kau menghabiskan begitu banyak waktu untuk bekerja. Aku marah kau pulang ke rumah tanpa menyisakan apa pun bagiku. Aku ingin menghabiskan lebih banyak waktu denganmu.

Sakit rasanya memikirkan kau lebih menaruh perhatian pada klien-klienmu daripada aku. Aku sedih kau begitu lelah. Aku rindu padamu.

Aku khawatir kau tak ingin melewatkan waktu bersamaku. Aku khawatir menjadi beban lain dalam kehidupanmu. Aku khawatir disangka merengek-rengok. Aku khawatir perasaan-perasaanku tidak penting bagimu.

Maafkan aku kalau hal ini sulit didengar. Aku tahu kau berusaha keras. Aku menghargai kerja kerasmu.

Aku cinta padamu,  
Bonnie

Setelah membaca bahwa ia merasa ditinggalkan, saya menyadari bahwa saya memang lebih mementingkan klien-klien saya daripada istri saya. Saya memberikan perhatian yang tak terbagi-bagi pada klien-klien saya, dan kemudian pulang ke rumah kelelahan dan mengabaikan istri saya.

## **Ketika Pria Bekerja Terlalu Keras**

Saya mengabaikannya bukan karena saya tidak mencintai atau tidak memperhatikannya, tapi karena saya tak punya apa-apa lagi untuk diberikan. Secara naif saya mengira telah melakukan yang terbaik dengan bekerja keras untuk memberikan hidup yang lebih nyaman (lebih banyak uang) bagi istri saya dan keluarga kami. Setelah memahami perasaannya, saya menyusun rencana untuk memecahkan masalah dalam hubungan kami ini. Jika semula saya menerima delapan klien sehari, kini



saya hanya menerima tujuh orang. Saya menganggap istri saya klien kedelapan. Setiap malam saya pulang ke rumah sejam lebih cepat. Saya anggap istri saya klien yang paling penting. Saya berikan padanya perhatian yang tak terbagi dan penuh cinta, sebagaimana saya berikan pada seorang klien. Sampai di rumah, saya mulai melakukan hal-hal kecil baginya. Dan hasilnya langsung kelihatan. Ia bukan saja lebih bahagia, saya pun demikian.

Lambat laun, sewaktu saya merasa dicintai karena cara-cara yang saya gunakan untuk mendukung istri saya dan keluarga kami, saya jadi tidak terlalu ambisius mengejar sukses yang hebat. Saya mulai melambatkan langkah dan saya kagum karena bukan saja hubungan kami berkembang, melainkan juga pekerjaan saya menjadi lebih sukses tanpa saya harus bekerja lebih keras.

Saya mendapati bahwa kesuksesan saya dalam rumah tangga tecermin dalam pekerjaan saya. Saya menyadari bahwa sukses di dunia kerja tidak dicapai melalui kerja keras belaka. Sukses itu tergantung pada kemampuan saya menumbuhkan kepercayaan dalam diri orang-orang lain. Ketika saya merasa dicintai oleh keluarga, saya bukan hanya merasa lebih percaya diri, orang-orang lain pun lebih memercayai dan menghargai saya.

## **Bagaimana Wanita Dapat Menolong**

Dukungan Bonnie memberikan pengaruh besar dalam perubahan ini. Selain menyampaikan perasaan-perasaan sayang

dan kejujurannya, ia juga sangat tekun meminta saya melakukan berbagai hal baginya, kemudian menunjukkan penghargaan besar jika saya melakukannya. Lambat laun saya mulai menyadari betapa senang disayangi karena melakukan hal-hal kecil. Saya merasa bebas dari perasaan harus melakukan hal-hal besar agar dapat dicintai. Ini merupakan suatu wahyu.

## SAAT WANITA MEMBERI NILAI

Wanita mempunyai kemampuan khusus untuk menghargai hal-hal kecil dalam kehidupan, sama seperti hal-hal besar. Ini merupakan rahmat bagi kaum pria; kebanyakan pria berusaha meraih sukses yang lebih besar karena mereka yakin hal itu akan membuat mereka layak menerima cinta. Jauh di lubuk hati, mereka mendambakan cinta dan kekaguman dari orang-orang lain. Mereka tidak tahu bahwa mereka dapat menimba cinta dan kekaguman itu tanpa harus mengejar sukses yang lebih besar.



**Kebanyakan pria mengejar sukses yang lebih besar dan lebih besar lagi karena mereka yakin itu akan membuat mereka layak menerima cinta.**



Wanita mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan pria dari kecanduan akan sukses ini dengan menghargai hal-hal kecil yang dilakukannya. Tetapi penghargaan ini mungkin

tidak diungkapkan bila ia tidak memahami betapa penting penghargaan tersebut bagi pria. Wanita akan membiarkan rasa marahnya menghalangi pengungkapan penghargaan tersebut.

## **MENYEMBUHKAN FLU KEMARAHAN**

Kaum wanita secara naluriah menghargai hal-hal kecil tersebut. Satu-satunya kekecualian adalah jika ia tidak menyadari bahwa pria perlu mendengar penghargaiannya atau bila ia merasa nilainya tidak seimbang. Wanita yang merasa tidak dicintai dan dilupakan akan sulit menghargai secara otomatis apa yang dilakukan pria baginya. Ia marah karena telah memberikan jauh lebih banyak daripada yang diberikan pria. Rasa marah ini menghambat kemampuannya untuk menghargai hal-hal kecil itu.

Rasa marah, seperti halnya flu atau selesma, tidaklah sehat. Wanita yang marah cenderung mengabaikan apa yang telah dilakukan pria baginya karena, menurut cara penilaian wanita, ia telah melakukan jauh lebih banyak.

Jika nilainya adalah 40 lawan 10 untuk kemenangan wanita, barangkali ia mulai merasa sangat marah. Sesuatu terjadi pada wanita jika ia merasa telah memberi lebih banyak daripada yang diperolehnya. Secara tak sadar ia mengurangi nilai 10 yang dimiliki pria itu dari angka 40 miliknya dan menarik kesimpulan bahwa nilai dalam hubungan mereka adalah 30 lawan kosong. Ini masuk akal secara matematis dan bisa dimengerti, tapi tidak akan berhasil.



Manakala wanita mengurangkan perolehan pria dari nilainya, pria akhirnya memperoleh angka nol, padahal pria bukanlah suatu angka nol. Pria tidak memberikan angka nol; ia telah memberi 10. Saat pria pulang ke rumah, wanita menatapnya dengan dingin atau suaranya menyatakan bahwa pria itu sama dengan nol. Wanita menyangkal bahwa pria telah melakukan sesuatu. Wanita bersikap seolah olah pria tidak memberikan apa-apa, padahal pria telah memberi 10.

Alasan wanita cenderung mengurangi perolehan angka pria dengan cara ini adalah karena wanita merasa tidak dicintai. Perbandingan yang tak seimbang itu membuat ia merasa dirinya tidaklah penting. Karena merasa tidak dicintai, ia amat sulit menghargai angka 10 yang memang milik pria itu. Tentu saja ini tidak adil, tapi begitulah cara kerjanya.

Yang umum terjadi dalam hubungan pada tahap ini adalah si pria merasa tidak dihargai dan kehilangan motivasi untuk melakukan lebih banyak. Pria mengidap flu amarah. Wanita pun jadi makin marah. Situasi ini jadi lebih buruk dan lebih buruk lagi. Flu amarah wanita semakin memburuk.

### **Apa yang Dapat Dilakukan Wanita**

Cara memecahkan kesulitan ini adalah dengan memahaminya secara penuh kasih dari kedua belah pihak. Pria perlu dihargai, sementara wanita perlu merasa didukung. Kalau tidak, penyakit mereka akan memburuk.

Pemecahan terhadap rasa marah ini menjadi tanggung ja-

wab pihak wanita. Wanita perlu memikul tanggung jawab atas andilnya pada kesulitan itu karena ia memberi lebih banyak dan membiarkan perolehan angka menjadi begitu tak seimbang. Wanita harus menganggap dirinya sedang menderita flu atau selesma dan berhenti memberi begitu banyak dalam hubungan tersebut. Wanita harus lebih memanjakan diri membiarkan pasangannya lebih banyak memperhatikan dirinya.

Jika sedang marah, wanita biasanya tidak akan memberi peluang pada pasangannya untuk bersikap mendukung, atau bila pasangannya mencoba, ia tidak akan menghargai apa yang telah dilakukan dan memberinya nilai nol lagi. Wanita menutup pintu untuk dukungan pria. Dengan memikul tanggung jawab karena memberi terlalu banyak, wanita dapat berhenti menyalahkan pria atas kesulitan tersebut dan mulai menggunakan papan nilai yang baru. Wanita dapat memberi pria peluang lain, dan dengan pemahamannya yang baru, wanita dapat memperbaiki keadaan tersebut.

### **Apa yang Dapat Dilakukan Pria**

Jika merasa tidak dihargai, pria akan berhenti memberi dukungan. Agar dapat menghadapi situasi ini secara bertanggung jawab, pria perlu memahami bahwa sulit bagi wanita untuk memberinya angka atas dukungannya dan menghargainya jika si wanita sedang dikuasai amarah.

Pria dapat melepaskan amarahnya sendiri dengan memahami bahwa wanita perlu menerima selama beberapa waktu

sebelum dapat memberi lagi. Pria dapat mengingat hal ini sewaktu ia dengan penuh perhatian memberinya cinta dan kasih sayang melalui hal-hal kecil. Untuk sementara, pria sebaiknya tidak mengharapkan wanita memberi penghargaan selayaknya, seperti dibutuhkan olehnya. Ada baiknya pria memikul tanggung jawab karena telah membuat wanita terkena flu, karena ia lupa melakukan hal-hal kecil yang dibutuhkan wanita itu.

Dengan pemahaman ini, pria dapat memberi tanpa mengharapkan terlampau banyak imbalan sampai wanita sembuh dari penyakit flunya. Mengetahui bahwa ia dapat menguraikan persoalan ini akan menolong pria itu melepaskan amarahnya sendiri. Bila pria terus-menerus memberi dan wanita memusatkan perhatian untuk berhenti memberi sejenak dan memfokuskan diri untuk menerima dukungan pria dengan cinta, keseimbangan itu akan pulih dengan cepat.

## **MENGAPA PRIA KURANG MEMBERI**

Pria jarang bermaksud mengambil banyak dan kurang memberi. Namun pria terkenal kurang memberi dalam hubungan-hubungan. Barangkali Anda telah mengalami hal ini dalam hubungan-hubungan Anda. Kaum wanita sering mengeluh bahwa pasangan pria mereka pada awalnya sangat penuh cinta, kemudian secara bertahap menjadi pasif. Kaum pria juga merasa diperlakukan secara tidak adil. Pada awalnya kaum wanita begitu penuh penghargaan dan kasih sayang, kemudian



mereka jadi mudah marah dan banyak menuntut. Teka-teki ini dapat dimengerti jika kita menyadari bahwa pria dan wanita memberi penilaian secara berbeda-beda.

Berikut adalah lima alasan utama mengapa wanita berhenti memberi:

**1. Orang Mars Memimpikan Keadilan.** Pria memusatkan seluruh energinya ke proyek di tempat kerja dan beranggapan ia memperoleh angka 50 point. Kemudian ia pulang ke rumah dan duduk, menunggu istrinya memberinya nilai 50 poin. Ia tidak tahu bahwa dalam pengalaman istrinya, ia hanya memperoleh satu poin. Ia pun berhenti memberi karena menganggap ia telah memberi banyak.

Pada pikirannya ini merupakan hal yang adil dan penuh cinta. Ia membiarkan istrinya memberi nilai dukungan sebanyak 50 poin untuk menyamakan skornya. Ia tidak menyadari bahwa kerja kerasnya di kantor hanya memperoleh satu poin. Standar keadilannya hanya berlaku jika ia memahami dan menghormati bahwa kaum wanita memberi satu poin untuk masing-masing pemberian cinta. Pemahaman pertama ini dapat diterapkan secara praktis, baik oleh wanita maupun pria. Penerapan itu adalah:

**Bagi Pria:** Ingatlah bahwa bagi wanita, hal-hal besar dan kecil memperoleh satu angka saja. Semua pemberian cinta itu setara dan sama dibutuhkannya-baik yang besar maupun yang kecil. Untuk menghindari timbulnya amarah, berlatihlah melakukan beberapa hal kecil yang dapat membuat perbedaan

besar. Jangan mengharapkan wanita akan puas, kecuali jika ia mendapatkan ungkapan-ungkapan cinta yang kecil maupun yang besar secara berlimpah.

**Bagi Wanita:** Ingatlah bahwa pria berasal dari Mars; mereka tidak secara otomatis terdorong untuk melakukan hal-hal kecil. Mereka kurang memberi bukan karena mereka tidak mencintai Anda, melainkan karena mereka yakin telah menyumbangkan andilnya. Cobalah untuk tidak mengartikannya secara pribadi. Besarkan hatinya dengan meminta dukungannya lebih banyak lagi. Jangan menunggu sampai Anda benar-benar sangat membutuhkan dukungannya atau sampai angkanya terlampau tak seimbang. Jangan menuntut dukungannya; percayalah bahwa ia ingin mendukung Anda, meski untuk itu ia membutuhkan sedikit dorongan.

**2. Orang Venus Memimpikan Cinta Tanpa Syarat.** Wanita memberi sebanyak yang dapat diberikannya. Ia baru merasa menerima lebih sedikit jika ia telah kosong dan terkuras. Kaum wanita tidak biasa mencatat angka seperti pria; mereka memberikan dengan murah hati dan menganggap pria akan melakukan hal yang sama.

Sebagaimana telah kita lihat, pria tidak demikian halnya. Pria memberi dengan murah hati sampai batas penilaiannya, menurut hematnya, tidak seimbang, kemudian ia berhenti memberi. Pria umumnya memberi banyak, kemudian duduk untuk menerima apa yang telah diberikannya.

Saat wanita bahagia memberi kepada pria, secara naluriah

pria menganggap wanita itu mencatat angka dan pria harus memperoleh angka lebih banyak. Tak terpikir olehnya bahwa ia telah memberi kurang. Dari sudut pandangnya, ia tak akan terus memberi kalau skornya tidak seimbang untuk pihaknya.

Pria tahu bahwa bila ia dituntut untuk memberi lebih, padahal ia merasa telah memberi jauh lebih banyak, tentu ia tidak akan tersenyum saat memberi. Ingatlah hal ini. Jika wanita terus memberi dengan murah hati dan dengan senyum di wajahnya, pria menganggap bahwa angkanya setidaknya seimbang. Pria tidak menyadari bahwa orang Venus mempunyai kemampuan tolol untuk memberi dengan sukacita sampai angkanya mencapai sekitar 30 lawan kosong. Pemahaman-pemahaman ini juga dapat diterapkan secara praktis oleh kaum pria dan wanita:

**Bagi Pria:** Ingatlah bahwa saat wanita memberi dengan senyuman di wajahnya, itu tidak secara otomatis berarti angkanya mendekati sama.

**Bagi Wanita:** Ingatlah bahwa jika Anda memberi dengan murah hati kepada pria, ia mendapat kesan angkanya sekarang sama. Jika Anda ingin mendorongnya untuk memberi lebih banyak, dengan halus dan anggun berhentilah memberi lebih banyak. Biarkan ia melakukan hal-hal kecil bagi Anda. Doronglah dia dengan meminta dukungannya untuk hal-hal kecil dan kemudian beri dia penghargaan.

**3. Orang Mars Memberi Jika Diminta.** Orang Mars membanggakan diri karena dapat mencukupi diri sendiri. Mereka tidak minta pertolongan, kecuali bila sungguh-sungguh mem-



butuhkannya. Di Mars, menawarkan pertolongan tanpa diminta dianggap kasar.

Amat bertolak belakang, orang Venus tidak menunggu untuk menawarkan dukungan mereka. Jika mencintai seseorang, mereka memberi dengan cara apa pun yang dapat mereka lakukan. Mereka tidak menunggu sampai diminta, dan semakin mencintai seseorang, semakin banyak mereka memberi.

Jika pria tidak menawarkan dukungannya, secara keliru wanita menganggap pria itu tidak menyayangnya. Si wanita barangkali bahkan menguji cintanya dengan secara tegas tidak meminta dukungannya dan menunggu pria untuk menawarkan pertolongan itu. Kalau si pria tidak menawarkan pertolongan, wanita kesal padanya. Wanita tidak mengerti bahwa pria menunggu untuk diminta.

Sebagaimana telah kita lihat, menjaga agar angkanya sama sangat penting bagi pria. Jika pria merasa telah memberi lebih banyak dalam suatu hubungan, secara naluriah ia akan mulai meminta lebih banyak dukungan; ia tentu saja merasa lebih berhak untuk menerima dan mulai meminta lebih banyak. Sebaliknya, jika ia kurang memberi dalam suatu hubungan, ia tak akan minta lebih banyak. Secara naluriah ia tidak akan meminta dukungan, melainkan akan mencari cara-cara agar ia dapat memberi lebih banyak dukungan.

Kalau wanita tidak meminta dukungan, pria secara keliru menganggap nilai mereka pasti sama atau pria sudah memberi lebih banyak. Ia tidak tahu bahwa si wanita menunggu pria agar menawarkan dukungannya.

Pemahaman ketiga ini dapat diterapkan secara praktis, baik oleh kaum pria maupun wanita.

**Bagi Wanita:** Ingatlah bahwa pria mencari isyarat-isyarat kapan dan bagaimana ia harus memberi lebih banyak. Pria menunggu sampai diminta. Pria memperoleh umpan balik yang dibutuhkannya hanya apabila wanita meminta lebih banyak atau mengatakan padanya bahwa pria harus memberi lebih banyak. Kalau wanita meminta, pria tahu apa yang harus diberikan. Banyak pria tidak tahu apa yang harus dilakukan. Bahkan seandainya ia merasa kurang memberi, kalau si wanita tidak secara khusus meminta dukungan dalam hal-hal kecil, pria akan lebih memusatkan energinya untuk hal-hal besar, misalnya pekerjaan. Ia menganggap sukses yang lebih besar atau uang yang lebih banyak akan bermanfaat.

**Bagi Pria:** Ingatlah bahwa wanita secara naluriah tidak meminta dukungan saat ia menginginkannya. Ia mengharapkan Anda menawarkannya jika Anda mencintainya. Berlatihlah menawarkan dukungan-dukungan kecil kepadanya.

**4. Orang Venus Mengatakan Ya, Meski Angkanya Tidak Seimbang.** Pria tidak menyadari bahwa saat ia meminta dukungan, wanita akan mengatakan ya, meski angkanya tidak seimbang. Wanita akan mendukung pasangannya, kalau dapat. Konsep memberi nilai tidak ada pada pikiran wanita. Pria harus berhati-hati untuk tidak minta terlalu banyak. Jika wanita merasa memberi lebih banyak daripada yang didapatkannya, lambat laun ia akan marah karena Anda tidak menawarkan dukungan lebih banyak kepadanya.

Pria secara keliru beranggapan bahwa selama wanita mengatakan ya terhadap kebutuhan-kebutuhan dan permintaannya, berarti wanita itu menerima apa yang dikehendakinya pula. Secara keliru pria menduga angka mereka sama, padahal sebetulnya tidak.

Saya ingat, saya biasa mengajak istri saya ke bioskop sekitar sekali seminggu pada dua tahun pertama pernikahan kami. Suatu hari ia marah pada saya dan berkata, "Kita selalu melakukan apa yang kaukehendaki. Kita tak pernah melakukan apa yang ingin kulakukan."

Saya benar-benar terperanjat. Saya pikir sepanjang ia mengatakan ya dan terus mengatakan ya, berarti ia juga gembira dengan keadaan itu. Saya pikir ia senang ke bioskop, seperti saya.

Kadang-kadang ia mengatakan pada saya bahwa sedang ada opera di kota, atau bahwa ia ingin pergi mendengarkan simfoni. Ketika kami berkendara melintasi gedung sandiwara setempat, ia kadang berkata, "Kayaknya itu lucu. Ayo kita lihat sandiwara itu."

Tapi kemudian pada minggu itu saya akan berkata, "Ayo kita ke bioskop, filmnya mendapat penilaian bagus."

Dan dengan gembira ia akan mengatakan, "Oke."

Secara keliru saya mendapat kesan bahwa ia sama bahagiannya seperti saya untuk pergi ke bioskop. Ia memang bahagia bersama saya, filmnya memang bagus, tapi ia ingin pergi ke acara-acara kebudayaan setempat. Itulah sebabnya ia terus-menerus menyebutkannya pada saya. Tapi karena ia terus me-



ngatakan ya ketika diajak ke bioskop, saya tak mengira bahwa ia mengorbankan keinginannya untuk membuat saya bahagia.

Pemahaman ini dapat diterapkan secara praktis, baik bagi pria maupun wanita.

**Bagi Pria:** Ingatlah bahwa apabila wanita mengatakan ya terhadap permintaan-permintaan Anda, itu tidak berarti angkanya sama. Angkanya barangkali 20 lawan nol di pikiran wanita, tapi ia masih dengan bahagia mengatakan "Tentu, akan kuambilkan bajumu di tukang cuci itu" atau "Baiklah, aku akan meneleponkan untukmu."

Bersedia melakukan apa yang Anda kehendaki tidak berarti itu merupakan kehendaknya pula. Tanyakanlah padanya apa yang ingin dikerjakannya. Kumpulkan informasi mengenai apa yang disukainya, kemudian tawarkan untuk mengantarnya ke tempat-tempat tersebut.

**Bagi Wanita:** Ingatlah bahwa apabila Anda langsung mengatakan ya terhadap permintaan-permintaan suami Anda, ia akan merasa telah memberi lebih banyak, atau bahwa angkanya sekurang-kurangnya sama kuat. Apabila Anda memberi lebih banyak dan memperoleh lebih sedikit, berhentilah mengatakan ya terhadap permintaan-permintannya. Sebaliknya dengan cara anggun mulailah memintanya melakukan lebih banyak bagi Anda.

**5. Orang Mars Memberi Angka Hukuman.** Wanita tidak menyadari bahwa pria memberi angka hukuman jika merasa tidak disayang dan tidak didukung. Jika wanita menunjukkan

reaksi tak percaya, menolak, kecewa, atau tidak menghargai, pria akan memberi angka minus atau angka hukuman.

Misalnya pria merasa terluka atau tidak disayang karena istrinya tidak menghargai sesuatu yang telah dilakukannya, pria itu merasa berhak mencoret angka-angka yang telah diperoleh istrinya. Semula istrinya telah diberi angka 10, tapi bila pria itu merasa sakit hati terhadapnya, angka 10 akan ditariknya. Bila pria itu lebih terluka, barangkali ia bahkan memberi angka minus 20. Akibatnya si wanita sekarang berutang 10 angka kepada suaminya, padahal satu menit sebelumnya ia memiliki angka 10.

Ini sangat membingungkan bagi wanita. Wanita barangkali telah memberi angka setara 30 poin, kemudian pada saat marah pria itu mengambil semuanya. Pria merasa berhak tidak memberikan apa pun, karena wanita itu berutang padanya. Ia berpikir itu adil. Barangkali ini adil secara matematis, tapi sesungguhnya tidak adil.

Angka-angka hukuman itu dapat merusak hubungan. Angka-angka itu membuat wanita merasa tidak dihargai dan membuat pria kurang memberi. Bila pria menyangkal dalam pikirannya semua dukungan cinta yang diberikan wanita, saat si wanita benar-benar mengungkapkan sesuatu yang negatif, yang pasti akan terjadi sewaktu-waktu, si pria akan kehilangan semangat untuk memberi. Ia menjadi pasif. Pemahaman kelima ini dapat diterapkan secara praktis, baik bagi pria maupun wanita.

**Bagi Pria:** Ingatlah bahwa angka-angka hukuman itu tidak

adil dan tidak berfungsi. Pada saat-saat Anda merasa tidak disayang, sakit hati, atau tersinggung, berilah maaf kepadanya dan ingatlah segala kebaikan yang telah diberikannya, bukannya menghukum wanita dengan menyangkal segalanya. Daripada menghukumnya, mintalah dukungan yang Anda inginkan, dan ia akan memberikannya. Dengan penuh rasa hormat beri tahukan dia betapa ia telah menyakiti hati Anda. Beri tahu dia betapa ia telah melukai Anda, kemudian berilah dia peluang untuk minta maaf. Hukuman tak ada faedahnya! Anda akan merasa lebih enak dengan memberikannya peluang untuk memberi Anda apa yang Anda butuhkan. Ingatlah bahwa ia penduduk Venus—ia tidak tahu apa yang Anda butuhkan atau bagaimana ia telah menyinggung Anda.

**Bagi Wanita:** Ingatlah bahwa pria mempunyai kecenderungan memberi angka hukuman. Ada dua pendekatan untuk melindungi diri Anda dari pelecehan ini.

Pendekatan pertama adalah dengan menyadari bahwa pria keliru kalau menghapus angka-angka Anda. Dengan cara hormat beri tahukan padanya perasaan Anda. Pada bab berikut, kita akan membahas cara-cara mengungkapkan perasaan-perasaan yang sulit atau negatif.

Pendekatan kedua adalah menyadari bahwa pria menghapus angka-angka Anda jika ia merasa tidak disayang dan tersinggung, dan ia akan segera memberikannya kembali bila ia merasa dicintai dan didukung. Setelah merasa semakin dicintai karena hal-hal kecil yang dilakukannya, lambat laun ia akan semakin jarang memberi angka hukuman. Cobalah memahami



cara-cara berlainan yang dibutuhkannya untuk mencintai, agar ia tidak mudah terluka.

Setelah Anda tahu mengapa ia terluka hatinya, katakan padanya bahwa Anda menyesal. Yang paling penting, berilah dia cinta yang tidak didapatkannya. Jika ia merasa tidak dihargai, berilah penghargaan yang dibutuhkannya. Apabila ia merasa ditolak atau dikuasai, berilah dia penerimaan yang dibutuhkannya; apabila ia merasa dicurigai, berilah dia kepercayaan yang dibutuhkannya; apabila ia merasa dikecewakan, berilah dia kekaguman yang dibutuhkannya; apabila ia merasa ditolak, berilah persetujuan yang dibutuhkan dan layak diterimanya. Jika pria merasa dicintai, ia akan berhenti memberi angka-angka hukuman.

Bagian paling sulit dari proses di atas adalah mengetahui apa yang melukai hatinya. Kebanyakan pria, saat ia menarik diri masuk ke guanya, ia tidak tahu apa yang menyakitkan hatinya. Setelah keluar, umumnya ia tidak mau membicarakan hal itu. Jadi, bagaimana wanita tahu apa yang menyakitkan perasaan-perasaan pria? Membaca buku ini dan memahami bahwa kaum pria membutuhkan cinta secara berbeda merupakan awal yang baik, dan memberi Anda kelebihan yang belum pernah dimiliki kaum wanita.

Cara lain yang dapat digunakan wanita untuk mengetahui apa yang terjadi adalah melalui pembicaraan. Sebagaimana telah saya kemukakan, semakin wanita sanggup membuka hati dan menyampaikan perasaan-perasaannya dengan penuh rasa hormat, semakin pria sanggup belajar membuka hati dan menyampaikan sakit hati serta rasa tersinggungnya.

## BAGAIMANA KAUM PRIA MEMBERI ANGKA

Kaum pria memberi angka secara berbeda dengan kaum wanita. Setiap kali wanita menghargai apa yang telah dilakukan pria baginya, pria merasa disayang dan memberinya angka sebagai imbalannya. Untuk menjaga agar angkanya sama dalam suatu hubungan, pria tidak menuntut apa pun selain cinta. Kaum wanita tidak menyadari kekuatan cinta mereka dan kerap kali berusaha mendapatkan cinta pria dengan melakukan lebih banyak hal bagi pria daripada yang rela dilakukannya.

Jika wanita menghargai apa yang telah dilakukan pria baginya, pria itu memperoleh banyak cinta yang dibutuhkannya. Ingatlah bahwa kaum pria terutama membutuhkan penghargaan. Tentu saja pria juga membutuhkan kerja sama yang sebanding dari wanita dalam melakukan tugas-tugas rumah tangga dalam hidup sehari-hari, tapi bila ia tidak dihargai, sumbangan wanita itu hampir-hampir tak ada artinya dan sama sekali tidak penting bagi pria.



**Tentu saja pria juga meminta partisipasi yang sama dari wanita dalam melakukan tugas sehari-hari rumah tangga, tapi bila pria tidak dihargai, sumbangan wanita hampir-hampir tidak berarti dan sama sekali tidak penting bagi pria.**



Demikian juga wanita tidak dapat menghargai hal-hal besar yang dilakukan pria baginya, kecuali pria itu juga melakukan banyak hal kecil. Melakukan banyak hal kecil dapat memuaskan kebutuhan-kebutuhan primer wanita untuk merasa diperhatikan, dimengerti, dan dihormati.

Sumber utama cinta bagi pria adalah tanggapan penuh cinta dari wanita terhadap tingkah lakunya. Pria juga mempunyai tangki cinta, tapi tangkinya tidak harus dipenuhi dengan apa yang dilakukan wanita baginya. Sebaliknya tangki itu terutama dipenuhi dengan tanggapan atau perasaan wanita terhadapnya.

Jika wanita mempersiapkan hidangan bagi pria, si pria mungkin memberinya 1 poin atau 10 poin, tergantung perasaan wanita itu terhadapnya. Jika si wanita diam-diam membenci si pria, hidangan yang dimasaknya akan sangat kecil nilainya di mata pria tersebut-mungkin ia bahkan memberi angka minus, karena wanita itu membencinya. Rahasia memuaskan pria terletak pada belajar mengungkapkan cinta melalui perasaan-perasaan Anda, bukan mutlak melalui tindakan.

Secara falsafah, bila wanita merasa disayang, secara otomatis cintanya tecermin dalam tingkah lakunya. Jika pria mengungkapkan dirinya dengan tingkah laku penuh cinta, secara otomatis perasaan-perasaannya akan mengikuti dan menjadi penuh cinta.

Kalaupun pria itu tidak merasakan cinta pada seorang wanita, ia masih dapat melakukan sesuatu yang penuh cinta. Bila tawarannya diterima dan dihargai, cintanya bagi wanita itu



akan tumbuh lagi. "Melakukan" merupakan cara ampuh untuk memancing pompa cinta pria.

Namun wanita sangat berlainan. Wanita umumnya tidak merasa disayang apabila ia tidak merasa diperhatikan, ditinggalkan, atau dihormati. Membuat keputusan untuk berbuat lebih banyak bagi pasangannya tidak akan menolong wanita merasa lebih penuh cinta. Sebaliknya malah dapat membakar amarahnya. Jika wanita tak dapat merasakan cinta, ia perlu langsung memusatkan energinya untuk menyembuhkan perasaan-perasaan negatifnya, bukannya untuk melakukan lebih banyak lagi.

Pria perlu memprioritaskan "tingkah laku cintanya", untuk menjamin bahwa kebutuhan-kebutuhan cinta pasangannya terpenuhi. Tindakan itu akan membuka hati istrinya, juga membuka hatinya sendiri untuk bisa lebih mencintai. Hati pria terbuka sewaktu ia berhasil memuaskan wanita.

Wanita harus memprioritaskan "sikap-sikap dan perasaan-perasaan cinta", yang akan menjamin terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan cinta pasangannya. Jika wanita sanggup mengungkapkan sikap-sikap dan perasaan cintanya terhadap pria, pria akan terdorong untuk memberi lebih banyak. Dan si wanita dapat membuka hatinya lebih lebar lagi. Hati wanita akan lebih terbuka bila ia memperoleh dukungan yang diperlukannya.

Kaum wanita terkadang tidak menyadari kapan pria benar-benar membutuhkan cinta. Pada saat-saat demikian, wanita dapat memperoleh nilai 20 hingga 30 poin. Berikut ini ada sejumlah contoh:

MEMPEROLEH BANYAK ANGKA DARI PRIA

Apa yang terjadi	Nilai yang diberikan pria pada wanita
1. Pria membuat kesalahan dan wanita tidak mengatakan "Apa kubilang" atau menawarkan nasihat.	10-20
2. Pria mengecewakan wanita dan wanita tidak menghukumnya.	10-20
3. Pria kehilangan arah waktu mengemudi dan wanita tidak mempersoalkan hal itu.	10-20
4. Pria kehilangan arah dan wanita melihatnya dari sudut pandang positif dan berkata "Kita takkan pernah melihat matahari tenggelam yang indah ini kalau kita mengambil jalan yang lebih langsung."	20-30
5. Pria lupa membeli sesuatu dan wanita berkata "Tak apa-apa. Maukah kau melakukannya lain kali kalau kau keluar?"	10-20
6. Pria lupa membeli sesuatu lagi dan wanita mengatakan dengan penuh kesabaran dan ketekunan yang meyakinkan "Baiklah. Masih maukah kau mencarinya?"	20-30
7. Jika wanita telah melukai hati pria dan ia memahami rasa sakit hati pria itu, wanita minta maaf dan memberinya cinta yang dibutuhkannya.	10-40
8. Wanita meminta dukungan pria dan pria mengatakan tidak. Wanita tidak tersinggung oleh penolakannya, yakin bahwa pria akan memberinya seandainya dapat. Wanita tidak menolak pria atau menyangkalnya.	10-20



9. Lain kali wanita meminta dukungannya dan pria kembali mengatakan tidak. Wanita tidak membuat pria merasa bersalah, melainkan menerima keterbatasan-keterbatasannya pada saat itu.	20-30
10. Wanita meminta dukungan pria tanpa memaksa saat pria menganggap angkanya kurang-lebih sama.	1-5
11. Wanita meminta dukungan tanpa memaksa saat wanita sedang marah atau pria tahu wanita telah memberi lebih banyak.	10-30
12. Saat pria menarik diri, wanita tidak membuatnya merasa bersalah.	10-20
13. Saat pria keluar dari guanya, wanita menyambutnya dan tidak menghukum atau menolaknya.	10-20
14. Saat pria minta maaf atas suatu kesalahan dan wanita menerimanya dengan penerimaan dan pengampunan yang penuh cinta. Semakin besar kesalahan yang dibuat pria, semakin tinggi nilai yang diberikan pria kepada wanita itu.	10-50
15. Jika pria meminta wanita melakukan sesuatu dan wanita mengatakan tidak tanpa memberi sederet alasan mengapa ia tak dapat melakukannya.	1-10
16. Saat pria meminta wanita melakukan sesuatu dan wanita mengatakannya dan tetap gembira.	1-10
17. Saat pria ingin menebus kesalahan setelah bertengkar dan mulai melakukan hal kecil bagi wanita dan wanita mulai menghargainya lagi.	10-30



18. Wanita bahagia melihat pria sampai di rumah.	10-20
19. Wanita merasa tak senang. Ia tidak mengungkapkannya, melainkan memasuki ruang lain dan secara diam-diam menenangkan diri, kemudian muncul dengan hati penuh cinta dan lebih terpusat.	10-20
20. Pada peristiwa-peristiwa khusus, wanita mengabaikan kesalahan-kesalahan pria yang biasanya membuatnya marah.	20-40
21. Wanita benar-benar menikmati hubungan badan dengan pasangannya.	10-40
22. Pria lupa di mana ia menaruh kunci-kuncinya dan wanita tidak menganggapnya kurang bertanggung jawab.	10-20
23. Wanita berhati-hati atau bersikap anggun dalam mengungkapkan rasa tak setuju atau ketidaksukaannya mengenai suatu restoran atau film ketika sedang berkencan.	10-20
24. Wanita tidak memberi nasihat saat pria sedang mengemudi atau memarkir mobil, dan menghargainya karena telah membawa mereka sampai ke tujuan.	10-20
25. Wanita meminta dukungan pria, bukannya terus-menerus berkutat mengenai kesalahan yang telah dilakukannya.	10-20
26. Wanita menyampaikan perasaan-perasaan negatifnya dengan cara terpusat tanpa menyalahkan, menolak, atau tidak menyetujui pria.	10-40

## **Kapan Wanita Dapat Memperoleh Angka Lebih Banyak**

Masing-masing contoh di atas menyingkapkan bahwa cara pria memberi angka berbeda dari wanita. Tapi wanita tidak dituntut untuk melakukan semua hal di atas. Daftar ini mengungkapkan saat-saat pria paling mudah terluka. Bila wanita dapat mendukung dan memberi apa yang dibutuhkannya, pria akan sangat murah hati dalam memberikan penilaian.

Sebagaimana telah saya singgung dalam Bab 7, kemampuan wanita memberikan cinta pada saat-saat sulit berubah-ubah seperti gelombang. Saat kemampuan itu meningkat (selama gelombangnya naik), ia dapat memperoleh banyak angka bonus. Pada saat-saat lain, ia tak bisa mengharapkan kadar cintanya tetap setinggi itu.

Seperti halnya kemampuan wanita memberi cinta berubah-ubah, kebutuhan cinta pria pun berubah-ubah. Pada masing-masing contoh di atas, tak ada jumlah pasti berapa banyak point yang diberikan pria. Tapi ada jangkauan kira-kira; saat kebutuhannya akan cinta istrinya lebih besar, ia cenderung memberi istrinya lebih banyak poin.

Misalnya jika pria telah melakukan kesalahan dan merasa malu, menyesal, atau kehilangan muka, ia semakin membutuhkan cinta si wanita; karena itu ia memberi lebih banyak poin bila si wanita menanggapi dengan bersikap mendukung. Semakin besar kesalahannya, semakin banyak poin yang diberikannya kepada si wanita karena cintanya. Bila tidak menerima cinta si wanita, pria cenderung memberi angka hukuman kepadanya, tergantung seberapa besar jauh pria membutuhkan



cintanya. Bila ia merasa ditolak akibat suatu kesalahan besar, ia cenderung memberi banyak angka hukuman.



**Apabila pria melakukan kesalahan dan merasa malu, menyesal, atau kehilangan muka, ia lebih membutuhkan cinta istrinya. Semakin besar kesalahannya, semakin banyak point yang diberikannya.**



## APA YANG MEMBUAT PRIA BERSIKAP DEFENSIF

Pria bisa sangat marah terhadap wanita jika pria telah melakukan kesalahan dan si wanita marah. Kemarahan pria itu sebanding dengan ukuran kesalahannya. Kesalahan kecil tidak terlalu membuatnya defensif, sementara kesalahan besar membuatnya jauh lebih defensif. Terkadang wanita bertanya-tanya mengapa pria tidak menyatakan penyesalan atas suatu kesalahan besar. Jawabannya: pria takut tidak diampuni. Amat menyakitkan untuk mengakui bahwa ia telah gagal di mata istrinya. Daripada menyatakan penyesalan, pria akan marah pada istrinya, lalu ia memberi istrinya angka hukuman.



**Saat pria sedang dalam keadaan negatif, anggaplah dia angin ribut yang sedang lewat dan bersembunyilah.**





Saat pria berada dalam keadaan negatif, perlakukan dia seperti angin ribut yang sedang lewat dan bersembunyilah. Setelah angin ribut itu reda, pria akan memberi wanita banyak sekali angka bonus karena tidak menyalahkannya atau karena tidak berusaha mengubahnya. Jika wanita mencoba menghentikan angin ribut itu, akan terjadi keributan keributan besar dan pria akan menyalahkannya karena ikut campur tangan.

Ini merupakan pandangan baru bagi banyak wanita, karena di Venus jika seseorang marah, penduduk Venus tak pernah mengabaikannya atau berpikir untuk bersembunyi. Tak ada angin ribut di Venus. Jika seseorang marah, setiap orang terlibat dan mencoba memahami apa yang merisaukannya dengan mengajukan banyak pertanyaan. Sebaliknya, jika ada angin ribut di Mars, setiap orang mencari parit dan bersembunyi.

## **KAPAN PRIA MEMBERI ANGKA HUKUMAN**

Sangat bermanfaat bila kaum wanita memahami bahwa kaum pria memberi angka secara berbeda. Kebiasaan memberi angka hukuman sangat merisaukan bagi kaum wanita. Mereka jadi merasa tidak aman untuk menyampaikan perasaan. Alangkah baiknya jika setiap pria dapat memahami betapa tak adilnya angka-angka hukuman itu dan segera berubah. Tapi perubahan membutuhkan waktu. Namun wanita boleh berbesar hati, sebab sebagaimana pria dengan cepat memberikan angka hukuman, ia pun dengan cepat bisa menariknya kembali.

Pria yang memberi angka hukuman mirip dengan wanita yang sedang marah jika ia merasa memberi lebih banyak daripada pria. Wanita mengurangi angka pria itu dari angka-angkanya sendiri dan memberinya nilai nol. Pada saat-saat semacam itu, pria perlu memahami bahwa wanita sedang menderita sakit flu amarah dan perlu diberi tambahan cinta.

Demikian juga saat pria memberikan angka-angka hukuman, wanita perlu menyadari bahwa pria juga mengidap penyakit flu amarah menurut versinya sendiri. Pria membutuhkan tambahan cinta agar dapat sembuh. Setelah itu, barulah pria memberinya angka-angka tambahan untuk menyamakan skornya lagi.

Dengan memahami cara memperoleh angka tinggi di mata pria, wanita jadi mempunyai cara baru untuk mendukung pasangannya saat pasangannya tampak menjauh dan tersinggung. Daripada melakukan hal-hal kecil baginya (dari daftar 101 cara memperoleh nilai di mata wanita, halaman 271), menurut apa yang dikehendaki sendiri, wanita dapat lebih memusatkan energinya untuk memberi pria apa yang dikehendakinya (sebagaimana tercantum pada bagaimana wanita dapat memperoleh banyak angka di mata pria, halaman 306).

## MENGINGAT PERBEDAAN-PERBEDAAN

Baik pria maupun wanita dapat memperoleh manfaat besar dengan mengingat betapa mereka berbeda dalam memberi penilaian. Memperbaiki suatu hubungan tidak membutuhkan

energi lebih banyak daripada yang telah kita keluarkan dan tidaklah terlalu sulit. Hubungan-hubungan itu memang melelahkan, sampai kita tahu cara menyalurkan energi kita melalui cara-cara yang dapat sepenuhnya dihargai oleh pasangan kita.

DigitalPublishing/KG-2/SC



## Bab 11

# **BAGAIMANA MENYAMPAIKAN PERASAAN-PERASAAN YANG SULIT**

**S**aat kita marah, kecewa, putus asa, atau berang, sulit bagi kita untuk menyampaikan sesuatu dengan penuh cinta. Bila perasaan-perasaan negatif muncul, untuk sementara kita cenderung kehilangan perasaan-perasaan penuh cinta seperti kepercayaan, kepedulian, penerimaan, penghargaan, dan rasa hormat. Pada saat-saat seperti itu, bahkan dengan maksud-maksud yang paling baik sekalipun, pembicaraan biasa dapat berubah menjadi pertengkaran. Karena panasnya suhu saat itu, kita tak ingat bagaimana berkomunikasi dengan cara yang sesuai bagi pasangan kita atau bagi kita.

Pada saat-saat demikian, wanita secara tak sadar cenderung menyalahkan pria dan membuat pria merasa bersalah atas tindakan-tindakan mereka. Bukannya mengingat bahwa pasangannya telah berusaha sebaik-baiknya, wanita malah menduga yang paling buruk, suaranya terdengar mengecam serta penuh

amarah. Saat perasaan-perasaan negatif muncul, amat sulit bagi wanita untuk berbicara dengan penuh kepercayaan, penerimaan, dan penghargaan. Wanita tidak menyadari betapa menyakitkan dan negatif sikapnya itu terhadap pasangannya.

Jika pria marah, mereka cenderung menghukum dan mengadili perasaan-perasaan wanita. Ia tak ingat bahwa pasangannya mudah terluka dan peka. Ia melupakan kebutuhan-kebutuhan pasangannya dan suaranya kasar serta tak peduli. Ketika muncul dorongan perasaan-perasaan negatif, sulit baginya untuk berbicara dengan penuh pengertian, perhatian, dan rasa hormat. Pria tidak menyadari betapa menyakitkan sikapnya yang negatif terhadap pasangannya.

Pada saat-saat demikian, berbicara akan sia-sia saja. Tapi untungnya ada cara lain. Jangan menyampaikan perasaan-perasaan Anda melalui kata-kata. Tulislah sepucuk surat baginya. Menulis surat memungkinkan Anda mendengarkan perasaan-perasaan Anda sendiri tanpa perlu khawatir akan menyakiti pasangan Anda. Dengan mengungkapkan dan mendengarkan secara leluasa perasaan-perasaan Anda sendiri, otomatis Anda jadi lebih terpusat dan penuh kasih sayang. Setelah menulis surat, pria jadi lebih penuh perhatian, penuh pengertian, dan rasa hormat; wanita pun jadi lebih penuh kepercayaan, mau menerima, dan penuh penghargaan.

Menuliskan perasaan-perasaan negatif dapat membantu Anda menyadari bahwa mungkin cara bicara selama ini kedengaran menjengkelkan. Dengan kesadaran yang lebih besar ini, Anda dapat menyesuaikan pendekatan Anda. Apalagi,

dengan menuliskan perasaan-perasaan negatif Anda, intensitas perasaan-perasaan itu dapat dilampiaskan, sehingga memungkinkan kembalinya perasaan-perasaan positif. Setelah lebih terpusat, Anda dapat menghampiri pasangan Anda dan berbicara kepadanya dengan lebih penuh cinta—tidak terlalu menghakimi atau menyalahkannya. Maka peluang Anda untuk dimengerti dan diterima menjadi jauh lebih besar.

Setelah menulis surat, barangkali Anda tidak lagi merasa perlu berbicara. Mungkin Anda dapat memperoleh ilham untuk melakukan sesuatu yang penuh cinta bagi pasangan Anda. Entah Anda menyampaikan perasaan-perasaan itu melalui surat atau Anda sekadar menulis surat agar merasa lebih enak, mengungkapkan perasaan secara tertulis merupakan alat yang penting.



**Entah Anda menyampaikan perasaan-perasaan melalui surat atau sekadar menulis surat agar merasa lebih enak, menuliskan perasaan-perasaan Anda merupakan alat yang penting.**



Selain menuliskan perasaan-perasaan Anda, Anda dapat pula melakukan proses yang sama dalam pikiran Anda. Tahan keinginan berbicara dan tinjaulah kembali apa yang terjadi di dalam pikiran Anda. Dalam khayalan Anda, bayangkan Anda sedang menyampaikan perasaan Anda, pikiran Anda, dan kehendak Anda—tanpa menyunting diri Anda dengan cara apa



pun. Dengan melakukan dialog batin yang mengungkapkan seluruh kebenaran mengenai perasaan-perasaan Anda yang paling dalam, Anda akan bebas dari cengkeraman negatif perasaan-perasaan itu. Entah Anda menuliskan perasaan-perasaan tersebut atau melakukannya dalam hati, dengan menjajaki, merasakan, dan mengungkapkan perasaan-perasaan negatif Anda, semua perasaan itu akan kehilangan dayanya dan perasaan-perasaan positif muncul kembali. Teknik surat cinta dapat meningkatkan daya dan efektivitas proses ini secara menakjubkan. Meski merupakan teknik menulis, teknik ini dapat pula dilakukan secara mental.

## TEKNIK MENULIS SURAT CINTA

Salah satu cara terbaik untuk melepaskan perasaan negatif dan kemudian berkomunikasi dengan cara yang lebih penuh cinta adalah melalui Teknik Surat Cinta. Dengan menuliskan perasaan-perasaan Anda dengan cara tertentu, perasaan-perasaan negatif itu secara otomatis akan berkurang dan perasaan-perasaan positif akan bertambah. Teknik Surat Cinta dapat meningkatkan proses menulis surat tersebut. Ada tiga segi atau bagian pada Teknik Menulis Surat Cinta itu.

1. Menulis Surat Cinta yang mengungkapkan perasaan-perasaan marah, takut, penyesalan, dan cinta Anda.
2. Menulis surat jawaban yang mengungkapkan apa yang ingin Anda dengar dari pasangan Anda.

3. Bahaslah Surat Cinta dan surat jawaban Anda bersama dengan pasangan Anda.

Teknik Surat Cinta ini sangat luwes. Anda dapat memilih untuk melakukan ketiga langkah itu, atau barangkali Anda hanya perlu melakukan satu atau dua di antaranya. Misalnya, Anda melakukan langkah satu dan langkah dua agar dapat lebih memusatkan perhatian dan lebih penuh cinta, kemudian Anda melakukan pembicaraan verbal dengan pasangan Anda tanpa dipenuhi rasa marah atau keinginan menyalahkan. Pada saat-saat lain barangkali Anda memilih untuk melakukan ketiga langkah itu sekaligus dan membahas Surat Cinta serta surat jawaban Anda dengan pasangan Anda.

Melakukan ketiga langkah tersebut merupakan pengalaman yang menyembuhkan dan dahsyat bagi Anda berdua. Namun kadang-kadang itu terlalu makan waktu atau tidak pada tempatnya. Pada situasi tertentu, teknik yang paling ampuh adalah melakukan langkah pertama dan menulis sepucuk surat cinta. Marilah kita membahas beberapa contoh tentang bagaimana menulis Surat Cinta.

## **LANGKAH 1: MENULIS SURAT CINTA**

Untuk menulis sepucuk surat cinta, carilah tempat tenang dan tulislah sepucuk surat kepada pasangan Anda. Dalam masing-masing surat cinta ungkapkan perasaan-perasaan marah, sedih, takut, penyesalan, dan kemudian cinta Anda. Format

ini memungkinkan Anda sepenuhnya mengungkapkan dan memahami setiap perasaan Anda. Setelah memahami semua perasaan Anda, Anda akan sanggup berkomunikasi dengan pasangan Anda secara lebih penuh cinta dan terpusat.

Jika sedang marah, biasanya berbagai perasaan bercampur aduk. Misalnya, jika pasangan Anda mengecewakan Anda, barangkali Anda merasa marah karena ia tidak berperasaan, marah karena ia tidak menghargai Anda; sedih karena ia begitu sibuk dengan pekerjaannya, sedih karena ia tampaknya tidak memercayai Anda; takut jangan-jangan ia takkan pernah mengampuni Anda, khawatir ia tidak memperhatikan diri Anda seperti dulu; menyesal Anda secara diam-diam menahan cinta Anda untuknya. Tapi, Anda juga senang bahwa ia adalah pasangan Anda dan Anda menginginkan cinta serta perhatiannya.

Untuk menemukan perasaan-perasaan cinta kita, kerap kali kita harus terlebih dahulu merasakan semua perasaan negatif kita. Setelah mengungkapkan keempat tingkat perasaan-perasaan negatif ini (amarah, sedih, takut, dan penyesalan), kita dapat sepenuhnya merasakan dan mengungkapkan perasaan-perasaan cinta kita. Menulis surat cinta secara otomatis akan mengurangi intensitas perasaan-perasaan negatif tersebut dan memungkinkan kita mengalami secara lebih sempurna perasaan-perasaan positif kita. Berikut adalah sejumlah pedoman dasar dalam menulis Surat Cinta:

1. Alamatkan surat tersebut kepada pasangan Anda. Anggap-



lah ia sedang mendengarkan Anda dengan penuh cinta dan perhatian.

2. Mulailah dengan amarah, kemudian rasa sedih, kemudian rasa takut, kemudian rasa penyesalan, kemudian cinta. Cantumkanlah kelima bagian ini seluruhnya dalam setiap surat itu.
3. Tulislah beberapa kalimat mengenai masing-masing perasaan; buatlah masing-masing bagian kurang-lebih sama panjangnya. Bicaralah dengan istilah-istilah sederhana.
4. Setelah masing-masing bagian, berhentilah dan perhatikan munculnya perasaan yang berikut. Tulislah mengenai perasaan itu.
5. Jangan menghentikan surat Anda sampai Anda mencapai cinta itu. Sabarlah dan tunggulah agar cinta itu muncul.
6. Bubuhkan tanda tangan Anda pada akhir surat. Renungkanlah beberapa saat mengenai apa yang Anda butuhkan atau kehendaki. Tulislah itu dalam bentuk catatan tambahan.

Untuk mempermudah penulisan surat, barangkali contoh di halaman 282–283 dapat digunakan sebagai pedoman dalam menulis Surat-surat Cinta Anda sendiri. Dalam kelima bagian itu dicantumkan beberapa ungkapan pembuka untuk menolong Anda menyampaikan perasaan Anda. Anda dapat menggunakan beberapa di antaranya atau semuanya. Umumnya ungkapan-ungkapan yang paling melegakan adalah "Aku marah," "Aku sedih," "Aku khawatir," "Aku menyesal," "Aku ingin," dan "Aku mencintaimu." Namun ungkapan apa pun

yang dapat menolong Anda mengungkapkan perasaan Anda akan bermanfaat. Umumnya dibutuhkan sekitar 20 menit untuk menyelesaikan sepucuk surat cinta.

### **Surat Cinta**

Sayangku....

Tanggal....

Aku menulis surat ini untuk menyampaikan perasaan-perasaanku kepadamu.

#### **1. Amarah**

- Aku tak suka ...
- Aku merasa putus asa ...
- Aku marah karena ...
- Aku kesal ...
- Aku ingin ...

#### **2. Sedih**

- Aku kecewa ...
- Aku sedih ...
- Aku terluka ...
- Aku ingin ...
- Aku mau ...

#### **3. Rasa takut**

- Aku cemas ...

- Aku khawatir ...
- Aku takut ...
- Aku tak ingin ...
- Aku perlu ...
- Aku mau ...

#### **4. Penyesalan**

- Aku malu ...
- Aku menyesal ...
- Aku merasa kehilangan muka ...
- Aku tak ingin ...
- Aku ingin ...

#### **5. Cinta**

- Aku cinta ...
- Aku ingin ...
- Aku mengerti ...
- Aku memaafkan ...
- Aku menghargai ...
- Aku berterima kasih padamu karena ...
- Aku tahu ...

P.S. Jawaban yang ingin kudengar darimu:

Berikut adalah keadaan-keadaan khusus dan sejumlah contoh surat cinta yang akan menolong Anda memahami teknik tersebut.



## Surat Cinta Mengenai Kelupaan

Tom terlalu lama tidur siang dan lupa mengantarkan Hayley, putrinya, ke dokter gigi. Samantha, istrinya, marah sekali. Tapi ia tidak menegur Tom secara langsung dengan kemarahan dan ketidaksetujuan. Ia duduk dan menulis Surat Cinta berikut ini. Sesudahnya ia sanggup mendekati Tom dengan cara lebih terpusat dan lebih mudah menerima.

Karena menulis surat ini, Samantha tidak merasakan dorongan untuk memberi kuliah atau menolak suaminya. Akhirnya mereka tidak bertengkar, melainkan menikmati petang hari yang penuh cinta. Minggu berikutnya Tom memastikan Hayley pergi ke dokter gigi.

Inilah Surat Cinta Samantha:

Tom sayang,

**1. Marah:** Aku marah karena kau lupa. Aku marah kau tidur terlalu lama. Aku tak suka kalau kau tidur siang dan melupakan segalanya. Aku bosan merasa bertanggung jawab untuk segala-galanya. Kau mengharapkan aku melakukan semuanya. Aku bosan begini.

**2. Sedih:** Aku sedih karena Hayley tak dapat memenuhi janjinya. Aku sedih karena kau lupa. Aku sedih karena aku merasa tak dapat mengandalkan dirimu. Aku sedih kau bekerja begitu keras. Aku sedih kau begitu lelah. Aku sedih karena kau tak punya banyak waktu bagiku. Aku tersinggung kalau kau tidak bergairah melihatku. Aku tersinggung kalau kau melupakan sesuatu. Aku merasa sepertinya kau tak peduli.

**3. Takut:** Aku takut harus melakukan segala-galanya. Aku takut memercayaimu. Aku takut kau tak peduli. Aku takut terpaksa bertanggung jawab lain kali. Aku tak ingin melakukan segala-galanya. Aku membutuhkan bantuanmu. Aku takut memerlukanmu. Aku khawatir kau takkan pernah bertanggung jawab. Aku khawatir kau bekerja terlampau keras. Aku khawatir kau akan jatuh sakit.

**4. Penyesalan:** Aku malu kalau kau tidak memenuhi janji pertemuan. Aku malu kalau kau terlambat. Aku menyesal begitu banyak menuntut. Aku menyesal tak mudah menerima. Aku malu karena tidak lagi mencintaimu. Aku tak ingin menolakmu.

**5. Cinta:** Aku mencintaimu. Aku mengerti kau lelah. Kau bekerja terlalu keras. Aku tahu kau berusaha melakukan yang terbaik. Aku maafkan kelupaanmu. Terima kasih karena kau membuat janji pertemuan lain. Terima kasih atas kesediaanmu membawa Hayley ke dokter gigi. Aku tahu kau benar-benar penuh perhatian. Aku tahu kau mencintaiku. Aku merasa begitu beruntung memilikimu dalam hidupku. Aku ingin melewati petang hari yang penuh cinta denganmu.

Sayang,  
Samantha

P.S. Aku perlu kepastian bahwa kau akan membawa Hayley ke dokter gigi itu minggu depan.

## Surat Cinta tentang Ketidakpedulian

Besok pagi Jim akan mengadakan perjalanan bisnis. Petang itu istrinya, Virginia, mencoba menciptakan sedikit kemesraan. Ia membawa mangga ke tempat tidur mereka dan menawarkan beberapa potong kepada suaminya. Jim sedang sibuk membaca buku di tempat tidur dan dengan singkat mengatakan bahwa ia tidak lapar. Virginia merasa ditolak dan pergi. Dalam lubuk hatinya ia merasa terluka dan marah. Tapi ia tidak kembali dan mengeluhkan kekasaran suaminya serta ketidakpeduliannya. Ia menulis sepucuk Surat Cinta.

Setelah menulis surat ini, Virginia, yang sekarang merasa lebih mudah menerima dan mengampuni, kembali ke kamar tidur dan berkata, "Ini malam terakhir kita sebelum kau pergi. Marilah kita menghabiskan waktu bersama." Jim menaruh bukunya dan mereka melewati petang hari yang mesra dan menyenangkan. Menulis surat memberi Virginia kekuatan dan cinta untuk bertahan lebih langsung dalam memperoleh perhatian suaminya. Virginia bahkan tak perlu menunjukkan Surat Cintanya kepada suaminya.

Inilah suratnya:

Jim sayang,

**1. Marah:** Aku kecewa kau membaca buku, padahal ini malam terakhir kita bersama-sama sebelum kau pergi. Aku marah kau mengabaikan aku. Aku marah karena kau tak ingin menghabiskan saat ini bersamaku. Aku marah karena kita



tidak lagi meluangkan waktu bersama-sama. Selalu saja ada sesuatu yang lebih penting daripadaku. Aku ingin merasa kau mencintaiku.

**2. Kesedihan:** Aku sedih kau tak ingin bersamaku. Aku sedih kau bekerja terlalu keras. Aku merasa kau bahkan tidak tahu apakah aku ada di sini. Aku sedih karena kau selalu begitu sibuk. Aku sedih kau tak ingin bicara denganku. Aku tersinggung karena kau tak peduli. Aku merasa tidak istimewa.

**3. Takut:** Aku khawatir kau bahkan tidak tahu kenapa aku marah. Aku khawatir kau tak peduli. Aku takut membagi perasaanmu denganmu. Aku khawatir kau akan menolakku. Aku takut kita semakin jauh terpisah. Aku takut tak dapat berbuat apa pun untuk mengatasinya. Aku khawatir membosankanmu. Aku khawatir kau tidak menyukaiku.

**4. Menyesal:** Aku sangat menyesal ingin menghabiskan waktu bersamamu, padahal kau tak peduli. Aku menyesal menjadi sangat marah. Maafkan aku kalau ini kedengarannya terlalu menuntut. Aku menyesal tidak lebih menyayangi dan menerima. Aku menyesal bersikap dingin saat kau tak ingin menghabiskan waktu bersamaku. Aku menyesal tak memberimu peluang lagi. Aku menyesal telah berhenti memercayai cintamu.

**5. Cinta:** Aku benar-benar mencintaimu. Itu sebabnya aku membawa mangga itu. Aku ingin melakukan sesuatu untuk menyenangkan hatimu. Aku ingin menghabiskan saat istimewa itu bersama-sama. Aku masih ingin menikmati petang yang istimewa. Aku memaafkan ketidakpedulianmu terhadapku. Aku memaafkan sikapmu yang tidak langsung me-

nanggapi. Aku mengerti kau sedang membaca sesuatu. Mari-lah kita menikmati petang yang mesra dan penuh cinta.

Aku mencintaimu,  
Virginia

P.S. Jawaban yang ingin kudengar: "Aku mencintaimu, Virginia, dan aku juga ingin menghabiskan petang yang penuh kasih denganmu. Aku akan merindukanmu."

## Surat Cinta Mengenai Pertengkaran

Michael dan Vanessa berselisih mengenai suatu masalah keuangan. Dalam beberapa menit mereka sudah bertengkar. Ketika Michael sadar bahwa ia mulai berteriak, ia berhenti berteriak, menarik napas panjang, kemudian berkata, "Aku perlu beberapa waktu untuk memikirkan ini, setelah itu kita akan bicara." Kemudian ia pergi ke ruangan lain dan menuliskan perasaan-perasaannya dalam sepucuk Surat Cinta.

Setelah menulis surat itu, ia sanggup kembali dan membahas masalah-masalah tersebut dengan lebih penuh pengertian. Akhirnya, mereka sanggup menyelesaikan masalah mereka dengan penuh cinta.

Inilah surat cintanya:

Vanessa sayang,

**1. Marah:** Aku marah karena kau begitu emosi. Aku marah kau terus-menerus salah paham kepadaku. Aku marah

karena kau tak bisa tetap tenang saat kita bicara. Aku marah karena kau begitu peka dan mudah terluka. Aku marah karena kau mencurigai dan menolakku.

**2. Kesedihan:** Aku sedih kita bertengkar. Sakit rasanya merasakan keraguan dan kecurigaanmu. Sungguh menyakitkan kehilangan cintamu. Aku sedih kita bertengkar. Aku sedih kita tidak sepakat.

**3. Takut:** Aku takut membuat kesalahan. Aku takut tak dapat melakukan apa yang ingin kulakukan tanpa membuatmu marah. Aku takut menyampaikan perasaan-perasaanku. Aku khawatir kau akan menyalahkan aku. Aku khawatir dianggap tidak cakap. Aku khawatir kau tidak menghargaiku. Aku takut bicara denganmu saat kau begitu marah. Aku tidak tahu apa yang harus kukatakan.

**4. Menyesal:** Aku menyesal telah melukai hatimu. Aku menyesal tidak sepakat denganmu. Aku menyesal bersikap begitu dingin. Aku menyesal tidak mengacuhkan ide-idemu. Aku menyesal begitu tergesa-gesa melakukan apa yang kuinginkan. Aku menyesal telah menyalahkan perasaan-perasaanmu. Kau tidak layak diperlakukan seperti itu. Aku menyesal menghukummu.

**5. Cinta:** Aku mencintaimu dan ingin menyelesaikan hal ini. Kupikir aku dapat mendengarkan perasaan-perasaanmu sekarang. Aku ingin mendukungmu. Aku mengerti aku telah melukai perasaanmu. Aku menyesal begitu meremehkan perasaan-perasaanmu. Aku sungguh-sungguh mencintaimu. Aku ingin menjadi pahlawanmu dan tak ingin setuju begitu saja. Aku ingin kau mengagumiku. Aku perlu menjadi diriku



sendiri dan aku mendukungmu menjadi dirimu sendiri. Aku mencintaimu. Kali ini kalau kita bicara, aku akan lebih sabar dan penuh perhatian. Kau layak menerimanya.

Aku mencintaimu,  
Michael

P.S. Jawaban yang ingin kudengar: "Aku mencintaimu, Michael. Aku benar-benar menghargai bahwa kau pria yang penuh perhatian dan pengertian. Aku percaya kita dapat menyelesaikan ini."

## Surat Cinta Mengenai Keputusan dan Kekecewaan

Jean meninggalkan pesan bagi Bill, suaminya. Ia ingin suaminya membawa pulang beberapa surat penting. Entah bagaimana, Bill tak pernah menerima pesan itu. Ketika ia pulang tanpa surat-surat itu, reaksi Jean adalah frustrasi dan kekecewaan berat.

Meskipun Bill tidak bersalah, ketika Jean terus-menerus berkomentar mengenai pentingnya surat itu dan betapa kecewanya ia, Bill mulai merasa disalahkan dan diserang. Jean tidak menyadari bahwa Bill menganggap perasaan-perasaan kecewa dan frustrasinya itu sebagai serangan terhadap dirinya. Bill nyaris marah dan menyalahkan istrinya karena begitu kecewa.

Tapi Bill tidak menumpahkan perasaan-perasaan defensifnya kepada istrinya dan menghancurkan petang mereka. De-

ngan bijaksana Bill memutuskan untuk meluangkan 10 menit dan menulis sepucuk Surat Cinta. Selesai menulis surat, ia kembali dengan lebih penuh cinta dan memeluk istrinya dengan berkata, "Aku menyesal kau tidak mendapatkan surat-suratmu. Kalau saja aku memperoleh pesan itu. Apa kau masih mencintaiku?" Jean menjawab dengan banyak cinta dan penghargaan, dan mereka menghabiskan malam yang indah, bukannya melakukan perang dingin.

Inilah surat cinta Bill:

Jean sayang,

**1. Amarah:** Aku benci kalau kau begitu kecewa. Aku benci saat kau menyalahkan aku. Aku marah kau jadi tidak bahagia. Aku marah karena kau tidak bahagia melihatku. Rasanya apa pun yang kulakukan tak pernah cukup. Aku ingin kau menghargai dan senang melihatku.

**2. Kesedihan:** Aku sedih kau begitu frustrasi dan kecewa. Aku sedih kau tidak bahagia denganku. Aku ingin kau bahagia. Aku sedih pekerjaan senantiasa menghalangi kehidupan cinta kita. Aku sedih kau tidak menghargai hal-hal menyenangkan yang kita miliki dalam hidup kita. Aku sedih tidak pulang ke rumah dengan membawa surat-surat yang kauperlukan.

**3. Takut:** Aku takut tak dapat membuatmu bahagia. Aku takut kau akan murung sepanjang malam. Aku khawatir untuk berterus terang denganmu atau mendekatimu. Aku takut membutuhkan cintamu. Aku takut aku tidak cukup baik. Aku khawatir kau akan menggunakan hal ini untuk memusuhiku.

**4. Menyesal:** Aku menyesal tidak membawa pulang surat itu. Aku menyesal kau begitu tidak bahagia. Aku menyesal tidak berpikir untuk meneleponmu. Aku tak ingin mengecewakanmu. Aku ingin kau bahagia melihatku. Ada libur empat hari dan aku ingin membuatnya menjadi saat-saat istimewa.

**5. Cinta:** Aku mencintaimu. Aku ingin kau bahagia. Aku memahami bahwa kau sedih. Aku mengerti kau perlu waktu untuk marah. Aku tahu kau tidak bermaksud membuatku sedih. Kau hanya perlu dipeluk dan diberikan empati. Aku menyesal. Terkadang aku tidak tahu apa yang harus kulakukan dan aku mulai menyalahkan dirimu. Terima kasih kau mau menjadi istriku. Aku sangat mencintaimu. Kau tidak perlu sempurna dan harus selalu bahagia. Aku mengerti kau marah mengenai surat itu.

Aku cinta padamu,  
Bill

P.S. Jawaban yang ingin kudengar: "Aku mencintaimu, Bill. Aku menghargai betapa kau mencintaiku. Terima kasih karena kesediaanmu menjadi suamiku."

## LANGKAH 2: MENULIS SURAT JAWABAN

Menulis surat jawaban merupakan langkah kedua pada Teknik Menulis Surat Cinta. Setelah Anda mengungkapkan perasaan-perasaan negatif dan positif Anda, meluangkan waktu tiga hingga lima menit lagi untuk menulis surat jawaban dapat merupakan proses penyembuhan. Dalam surat ini, Anda bisa



menuliskan jenis jawaban yang ingin Anda peroleh dari pasangan Anda.

Prosesnya begini. Bayangkanlah bahwa pasangan Anda sanggup menjawab dengan penuh cinta perasaan-perasaan sakit hati Anda—perasaan-perasaan yang telah Anda ungkapkan dalam surat cinta Anda itu. Tuliskanlah sepucuk surat singkat kepada diri Anda sendiri, seolah-olah pasangan Anda yang menulis pada Anda. Cantumkan semua hal yang ingin Anda dengar dari pasangan Anda mengenai perasaan-perasaan terluka yang telah Anda ungkapkan. Berikut adalah ungkapan-ungkapan pembuka yang dapat Anda gunakan untuk mulai:

- Terima kasih atas ...
- Aku mengerti ...
- Aku menyesal ...
- Kau layak menerima ...
- Aku ingin ...
- Aku mencintai ...

Terkadang menulis surat jawaban bahkan lebih bermanfaat daripada menulis Surat Cinta. Menuliskan apa yang kita kehendaki dan kita butuhkan akan meningkatkan keterbukaan kita untuk menerima dukungan yang layak kita terima. Selain itu, saat membayangkan pasangan kita menjawab dengan penuh cinta, kita sesungguhnya mempermudah mereka melakukan hal itu.

Ada orang yang sangat pandai menuliskan perasaan-pera-

saan negatifnya, tapi sulit sekali menemukan perasaan-perasaan cinta. Amatlah penting bagi orang-orang ini untuk menulis surat jawaban dan menjajaki apa yang ingin mereka dengar sebagai jawaban. Pastikan untuk merasakan hambatan Anda sendiri dalam membiarkan pasangan Anda memberikan dukungannya. Ini dapat memberi Anda kesadaran tambahan mengenai betapa sulitnya bagi pasangan Anda untuk menghadapi Anda dengan penuh cinta pada saat-saat semacam itu.

### **Cara Mengetahui Kebutuhan-kebutuhan Pasangan Kita**

Terkadang wanita keberatan menuliskan surat jawaban. Mereka berharap pasangan mereka tahu apa yang mesti dikatakan. Mereka mempunyai perasaan tersembunyi yang mengatakan "Aku tak ingin mengatakan padamu apa yang kubutuhkan; kalau kau benar-benar mencintaiku, kau tentunya tahu." Dalam hal ini, wanita perlu mengingat bahwa pria berasal dari Mars dan tidak tahu apa yang dibutuhkan wanita; mereka harus diberi tahu.

Jawaban pria lebih merupakan cerminan planetnya daripada cerminan cintanya pada istrinya. Seandainya pria seorang Venus, ia akan tahu apa yang harus dikatakan, tapi ia bukan dari Venus. Pria benar-benar tidak tahu cara menanggapi perasaan-perasaan wanita. Kebudayaan kita tidak mengajar pria mengenai apa yang dibutuhkan wanita.

Jika pria telah menyaksikan dan mendengar ayahnya me-

nanggapi perasaan-perasaan kecewa ibunya dengan kata-kata penuh cinta, ia akan mempunyai bayangan yang lebih baik mengenai apa yang harus dilakukan. Tapi sebagaimana keadaan sekarang, ia tidak tahu karena ia tak pernah diajari. Surat-surat jawaban merupakan cara terbaik untuk mengajar pria mengenai kebutuhan-kebutuhan wanita. Dengan perlahan tapi pasti ia akan belajar.



**Surat-surat jawaban merupakan cara terbaik untuk mengajar pria mengenai kebutuhan-kebutuhan wanita.**



Terkadang para wanita bertanya pada saya, "Seandainya saya memberitahukan padanya apa yang ingin saya dengar, dan dia mulai mengatakannya, bagaimana saya tahu bahwa dia tidak sekadar mengucapkannya? Saya khawatir dia tidak sungguh-sungguh memaksudkannya."

Ini pertanyaan penting. Jika pria tidak mencintai wanita, ia tidak akan peduli untuk memberikan apa yang dibutuhkannya. Jika pria berusaha memberi tanggapan serupa dengan permintaan si wanita, kemungkinan besar ia sungguh-sungguh berusaha memberikan respons.

Jika pria kedengarannya tidak benar-benar tulus, itu karena ia sedang mempelajari sesuatu yang baru. Mempelajari cara baru untuk memberikan tanggapan mungkin terasa canggung. Baginya ia jadi terasa lemah. Ini merupakan saat kritis.



Ia membutuhkan banyak penghargaan dan dorongan. Ia membutuhkan umpan balik untuk meyakinkannya bahwa ia berada di jalur yang benar.

Bila usaha-usahanya untuk mendukung istrinya tampak agak tidak tulus, itu karena ia takut usaha-usahanya tidak akan berhasil. Apabila si wanita menghargai usaha si pria, lain kali ia akan lebih yakin dan dapat lebih tulus. Pria bukan orang bodoh. Jika ia merasa si wanita menerimanya dan bahwa ia dapat menanggapi dengan cara yang membuat perbedaan positif, ia akan melakukannya. Tapi ini perlu waktu.

Wanita pun dapat banyak belajar mengenai pria tentang apa yang mereka butuhkan, dengan mendengarkan surat jawaban pria. Wanita biasanya bingung oleh reaksi-reaksi pria kepadanya. Ia tidak mempunyai bayangan mengapa pria menolak usaha-usahanya untuk mendukungnya. Wanita menyalahartikan kebutuhan pria. Kadang-kadang wanita menghambat pria karena mengira pria ingin ia menyerahkan dirinya sendiri. Namun kerap kali pria sangat ingin dipercayai, dihargai, dan diterima.

Untuk menerima dukungan, kita bukan saja harus memberitahukan apa yang kita butuhkan kepada pasangan kita, melainkan harus pula bersedia didukung. Surat-surat tanggapan berfungsi untuk memastikan agar seseorang terbuka untuk di dukung. Kalau tidak, komunikasi tidak akan berhasil. Menyampaikan perasaan-perasaan sakit hati dengan sikap "Apa pun yang kaukatakan takkan dapat membuatku lebih enak", bukan saja kontraproduktif, melainkan menyakitkan pasangan Anda juga. Lebih baik tidak berbicara pada saat-saat ini.

Berikut adalah contoh sepucuk surat cinta dan surat jawabannya. Perhatikanlah bahwa jawabannya masih berada di P.S., tapi jawaban itu sudah lebih panjang dan lebih mendetail daripada contoh-contoh di atas.

### Surat Cinta dan Surat Jawabannya Mengenai Perlawanan Pria

Ketika Theresa meminta dukungan Paul, suaminya, Paul menolaknya dan tampaknya keberatan terhadap permintaan-permintaan istrinya.

Paul sayang,

**1. Marah:** Aku marah kau menolakku. Aku marah kau tidak menawarkan pertolongan padaku. Aku marah karena senantiasa harus meminta. Aku melakukan begitu banyak hal bagimu. Aku memerlukan bantuanmu.

**2. Sedih:** Aku sedih karena kau tak ingin menolongku. Aku sedih karena merasa sendirian. Aku ingin melakukan lebih banyak hal bersama-sama. Aku merindukan dukunganmu.

**3. Takut:** Aku takut meminta bantuanmu. Aku takut kau marah. Aku takut kau akan mengatakan tidak dan aku akan sakit hati.

**4. Menyesal:** Aku menyesal begitu marah kepadamu. Aku menyesal merengek-rengok dan mengecammu. Aku menyesal tidak lebih banyak menghargaimu. Aku menyesal memberi terlampau banyak, kemudian menuntutmu melakukan yang sama.

**5. Cinta:** Aku cinta kepadamu. Aku mengerti kau sudah berusaha keras. Aku tahu kau menyayangiku. Aku ingin meminta padamu dengan cara-cara yang lebih penuh cinta. Kau begitu penuh cinta pada anak-anak kita.

Aku mencintaimu  
Theresa

P.S. Jawaban yang ingin kudengar adalah:

Theresa sayang,

Terima kasih atas cintamu yang begitu besar kepadaku. Terima kasih kau mau menyampaikan perasaan-perasaanmu. Aku mengerti kau sakit hati ketika aku bersikap seolah-olah permintaan-permintaanmu terlampau memaksa. Aku mengerti kau sakit hati ketika aku menolaknya. Aku menyesal tidak menawarkan pertolongan lebih sering kepadamu. Kau layak menerima dukunganku dan aku ingin mendukungmu lebih banyak. Aku benar-benar mencintaimu dan merasa begitu bahagia kau adalah istriku.

Aku sayang padamu,  
Paul

### LANGKAH 3: MEMPERBINCANGKAN SURAT CINTA DAN SURAT JAWABAN ANDA

Memperbincangkan surat-surat Anda merupakan hal penting karena alasan-alasan berikut:



- Tindakan itu memberi peluang kepada pasangan Anda untuk mendukung Anda.
- Tindakan itu memungkinkan Anda memperoleh pengertian yang Anda butuhkan.
- Tindakan itu memberi partner Anda umpan balik yang dibutuhkan dengan cara penuh cinta dan hormat.
- Tindakan itu mendorong terjadinya perubahan dalam hubungan Anda.
- Tindakan itu menciptakan kemesraan dan gairah.
- Tindakan itu mengajar pasangan Anda apa yang penting bagi Anda dan bagaimana mendukung Anda secara berhasil.
- Tindakan itu menolong pasangan-pasangan untuk memulai berbicara lagi ketika komunikasi macet.
- Tindakan itu memberitahu kita bagaimana mendengarkan perasaan-perasaan negatif dengan cara aman.

Ada lima cara membahas surat-surat Anda sebagaimana digariskan di bawah. Dalam hal ini, diandaikan bahwa wanita menulis surat itu, tetapi metode-metode ini berlaku pula apabila pria yang menulis surat tersebut.

1. *Pria* membaca Surat Cinta dan Surat Jawaban wanita keras-keras sementara si wanita hadir. Kemudian suami memegang tangan istrinya dan menyampaikan jawabannya sendiri yang penuh cinta dengan kesadaran lebih besar mengenai apa yang perlu didengar istrinya.

2. *Wanita* membacakan Surat Cinta dan Surat Jawabannya keras-keras, sementara pria mendengarkan. Kemudian pria menggenggam tangan istrinya dan menyampaikan jawabannya sendiri yang penuh cinta dengan kesadaran lebih besar mengenai apa yang ingin didengar istrinya.

3. *Pertama suami membacakan keras-keras Surat Jawaban kepada istrinya.* Kemudian suami membacakan keras-keras Surat Cinta istrinya. Jauh lebih mudah bagi pria untuk mendengarkan perasaan-perasaan negatif setelah ia tahu bagaimana menanggapi perasaan-perasaan tersebut. Jika sudah tahu apa yang diminta darinya, pria tidak akan kalang kabut tatkala mendengar perasaan-perasaan negatif. Setelah membacakan Surat Cinta istrinya, ia menggandeng tangannya dan menyampaikan jawabannya sendiri dengan penuh cinta dan kesadaran yang lebih besar mengenai apa yang perlu didengar istrinya.

4. *Pertama wanita membacakan Surat Jawabannya kepada suaminya.* Kemudian istri membacakan keras-keras Surat Cintanya. Akhirnya pria menggandeng tangan istrinya dan menyampaikan jawaban yang penuh cinta dengan kesadaran lebih besar mengenai apa yang perlu didengar istrinya.

5. *Istri memberikan surat-suratnya kepada suaminya dan suami membaca surat-surat itu sendirian dalam waktu 24 jam.* Setelah membaca surat-surat itu, ia menyampaikan terima kasih kepada istrinya karena telah menulis surat tersebut dan meng-

gandeng tangannya serta menyampaikan jawaban yang penuh cinta dengan kesadaran lebih besar mengenai apa yang diperlukan istrinya.

### **Apa yang Harus Dilakukan Bila Pasangan Anda Tidak Dapat Menjawab dengan Penuh Cinta**

Berdasarkan pengalaman-pengalaman masa lampau mereka, ada pria dan wanita yang sulit sekali mendengarkan Surat-Surat Cinta. Dalam hal ini, mereka mungkin tidak mau membacanya. Tapi walaupun pasangan Anda bersedia mendengar sepucuk surat, terkadang mereka tak sanggup memberikan jawaban langsung dengan cara penuh cinta. Marilah kita ambil contoh Paul dan Theresa.

Seandainya Paul tidak merasa lebih penuh cinta setelah mendengar surat-surat pasangannya, itu karena ia tak dapat menanggapi dengan cinta pada saat itu. Tapi setelah beberapa waktu, perasaan-perasaannya akan berubah.

Ketika membaca surat-surat itu, Paul mungkin merasa diserang oleh rasa marah dan sakit hati dan ia menjadi defensif. Pada saat-saat semacam itu, ia membutuhkan tenggang waktu untuk merenungkan apa yang dikatakan.

Terkadang saat mendengarkan sepucuk Surat Cinta, orang hanya mendengarkan nada amarahnya dan perlu beberapa waktu untuk mendengar cintanya. Ada baiknya, setelah sejurus, pria membaca ulang surat itu, terutama bagian-bagian tentang penyesalan dan cinta. Terkadang sebelum membaca



Surat Cinta dari istri saya, saya membaca bagian cintanya terlebih dahulu, kemudian baru membaca seluruh surat itu.

Bila pria marah setelah membaca sepucuk Surat Cinta, ia dapat pula menanggapi dengan menulis surat cintanya sendiri. Itu memungkinkan ia memproses perasaan-perasaan negatif yang muncul saat ia membaca surat-surat cinta istrinya. Terkadang saya tidak tahu apa yang merisaukan hati saya, sampai istri saya menyampaikan sepucuk surat cinta pada saya, kemudian tiba-tiba saya tahu apa yang ingin saya tuliskan. Dengan menulis surat sendiri, saya sanggup menemukan kembali perasaan-perasaan cinta dan membaca ulang surat istri saya serta mendengarkan cinta di balik rasa sakit hatinya itu.

Bila pria tidak dapat langsung menjawab dengan cinta, ia perlu mengetahui bahwa itu bukan masalah. Jangan menghukumnya. Istrinya perlu memahami dan menerima kebutuhan suaminya untuk berpikir sebentar. Barangkali untuk mendukung istrinya, suami dapat mengatakan sesuatu seperti "Terima kasih telah menulis surat ini. Aku perlu waktu sebentar untuk memikirkannya, kemudian kita dapat membicarakannya." Suami tidak boleh menunjukkan perasaan-perasaan mengecam terhadap surat itu. Menyampaikan surat membutuhkan saat aman.

Semua saran di atas mengenai berbagi Surat Cinta berlaku juga saat wanita menghadapi kesulitan menanggapi surat pria dengan penuh cinta. Biasanya saya menyarankan agar pasangan membaca keras-keras surat-surat yang telah mereka tulis. Ada manfaatnya membaca keras-keras surat pasang-

an Anda, sebab ia jadi merasa didengarkan. Cobalah keduanya dan perhatikanlah mana yang cocok bagi Anda.

## **MERASA AMAN MENULIS SURAT CINTA**

Berbagi Surat Cinta dapat menakutkan. Orang yang menuliskan perasaan-perasaannya yang sesungguhnya akan merasa mudah terluka. Bila pasangan mereka menolak, penolakan itu dapat sangat menyakitkan. Maksud membicarakan surat tersebut bersama-sama adalah untuk membuka berbagai perasaan agar pasangan-pasangan dapat lebih dekat. Ini dapat berhasil baik asalkan proses tersebut dilakukan dalam keadaan aman. Orang yang menerima Surat Cinta harus sangat menghormati ungkapan perasaan penulisnya. Bila mereka tidak sanggup memberikan dukungan sejati yang penuh hormat, sebaiknya mereka sepakat untuk tidak mendengar, sampai mereka sanggup melakukannya.

Berbagi Surat Cinta harus dilakukan dengan niat yang tepat. Penyampaian surat harus dilakukan dengan semangat dua pernyataan maksud berikut ini:

### **Pernyataan Maksud Menulis dan Menyampaikan Surat Cinta**

Aku menulis surat ini untuk menemukan perasaan-perasaan positifku dan untuk memberimu cinta yang layak kau terima. Sebagai bagian proses tersebut, aku menyampaikan kepadamu perasaan-perasaan negatif yang menghalangiku.

Pengertianmu akan menolongku membuka hati dan melepaskan perasaan-perasaan negatif itu. Aku percaya kau sungguh-sungguh memperhatikan dan akan menanggapi perasaan-perasaanku dengan cara paling baik yang dapat kau lakukan.

Aku menghargai kesediaanmu untuk menghargai dan mendukung aku. Selain itu, aku berharap surat ini akan menolongmu memahami keinginan, kebutuhan, dan harapan-harapanku.

Pasangan yang mendengarkan surat itu harus mendengarkan dengan semangat sesuai dengan pernyataan maksud berikut.

### **Pernyataan Maksud Mendengarkan Surat Cinta**

Aku berjanji akan berusaha keras memahami keabsahan perasaan-perasaanmu, untuk menerima perbedaan-perbedaan kita, untuk menghormati kebutuhan-kebutuhanmu sebagaimana aku menghormati kebutuhan-kebutuhanku sendiri, dan untuk menghargai bahwa kau berusaha keras menyampaikan perasaan-perasaan dan cintamu.

Aku berjanji akan mendengarkan dan tidak membetulkan atau menyangkal perasaan-perasaanmu. Aku berjanji akan menerimamu dan tidak berusaha mengubahmu.

Aku bersedia mendengarkan perasaan-perasaanmu karena aku memang peduli dan percaya bahwa kita dapat menyelesaikan hal ini.

Pada beberapa kali pertama berlatih Teknik Surat Cinta ini, akan jauh lebih mudah jika Anda membacakan keras-keras



pernyataan-pernyataan ini. Pernyataan-pernyataan maksud ini akan menolong Anda mengingat untuk menghormati perasaan-perasaan pasangan Anda dan menanggapi dengan cara penuh cinta dan aman.

## SURAT-SURAT CINTA MINI

Jika Anda marah dan tidak mempunyai waktu 20 menit untuk menulis surat cinta, Anda dapat mencoba menulis Surat Cinta mini. Hanya perlu tiga hingga lima menit untuk membuatnya, dan ini dapat sangat menolong. Berikut ada beberapa contoh:

Max tersayang,

1. Aku sangat marah kau terlambat!
2. Aku sedih karena kau melupakan aku.
3. Aku takut kau tidak sungguh-sungguh menyayangiku.
4. Aku menyesal begitu sulit memaafkan.
5. Aku mencintaimu dan aku memaafkanmu karena terlambat. Aku tahu kau sungguh-sungguh cinta padaku. Terima kasih karena telah mencoba.

Sayang,  
Sandie

Henry sayang,

1. Aku marah kau begitu lelah. Aku marah kau menonton televisi saja.
2. Aku sedih kau tidak mau bicara padaku.

3. Aku khawatir kita makin jauh. Aku khawatir membuatmu marah.
4. Aku menyesal menolakmu pada waktu makan malam. Aku menyesal menyalahkanmu atas kesulitan kesulitan kita.
5. Aku merindukan cintamu. Maukah kau menjadwalkan satu jam bagiku malam ini atau kapan saja segera, hanya untukku, agar aku dapat menyampaikan padamu apa yang terjadi dalam kehidupanku?

Sayang,  
Lesley

P.S. Yang ingin kudengar darimu adalah:

Lesley sayang,

Terima kasih telah menulis padaku mengenai perasaan-perasaanmu. Aku mengerti kau merindukan aku. Marilah kita menjadwalkan waktu khusus malam ini, antara jam delapan dan jam sembilan.

Sayang,  
Henry

## KAPAN MENULIS SURAT CINTA

Saat untuk menulis Surat Cinta adalah kapan saja Anda marah dan ingin merasa lebih enak. Berikut adalah beberapa klasifikasi Surat Cinta:

1. Surat Cinta kepada pasangan intim.

2. Surat Cinta kepada teman, anak, atau anggota keluarga.
3. Surat Cinta kepada rekan usaha atau klien. Sebagai ganti kata "Aku cinta padamu" pada akhir surat, Anda dapat memilih menggunakan "Aku menghargaimu" dan "Salam takzim." Dalam kebanyakan kasus, saya tidak menyarankan untuk membahas surat jenis ini.
4. Surat Cinta kepada Anda sendiri.
5. Surat Cinta kepada Tuhan atau Yang Mahatinggi. Sampaikanlah perasaan-perasaan kecewa Anda mengenai hidup Anda kepada Tuhan dan mintalah dukungan.
6. Surat Cinta pembalikan peran. Apabila sulit mengampuni seseorang, berpura-puralah bahwa Anda menjadi mereka selama beberapa menit dan tulislah sepucuk Surat Cinta dari mereka kepada Anda. Anda akan takjub melihat betapa cepatnya Anda bisa mengampuni.
7. Surat Cinta hantu. Bila Anda benar-benar marah dan perasaan-perasaan Anda begitu kasar dan penuh hukuman, lepaskanlah perasaan-perasaan itu dalam sepucuk surat. Kemudian bakarlah surat itu. Jangan mengharap pasangan Anda membacanya, kecuali Anda berdua dapat mengatasi perasaan-perasaan negatif itu dan bersedia melakukannya. Dalam hal itu, bahkan surat-surat hantu pun dapat sangat menolong.
8. Surat Cinta pengalihan. Jika peristiwa-peristiwa masa kini membuat Anda marah dan mengingatkan Anda pada perasaan-perasaan yang belum terpecahkan dari masa kanak-kanak, bayangkanlah Anda kembali ke masa lalu untuk



menulis surat kepada salah satu orangtua Anda, untuk menyampaikan perasaan-perasaan Anda dan meminta dukungan mereka.

## **MENGAPA KITA PERLU MENULIS SURAT CINTA**

Sebagaimana telah kita bahas sepanjang buku ini, penting sekali bagi wanita untuk menyampaikan perasaan-perasaannya dan merasa diperhatikan, dimengerti, dan dihormati. Sama pentingnya bagi kaum pria untuk merasa dihargai, diterima, dan dipercaya. Kesulitan terbesar dalam hubungan terjadi saat wanita menyampaikan perasaan-perasaan kecewanya dan, sebagai akibatnya, pria merasa tidak dicintai.

Bagi pria, perasaan-perasaan negatif itu barangkali terdengar sebagai kecaman, menyalahkan, terlalu menuntut, dan marah. Jika pria menolak perasaan-perasaan wanita itu, si wanita kemudian merasa tidak disayang. Keberhasilan suatu hubungan tergantung pada dua faktor: Kemampuan pria untuk mendengarkan dengan penuh cinta dan rasa hormat terhadap perasaan-perasaan wanita, dan kemampuan wanita untuk menyampaikan perasaan-perasaannya dengan cara penuh cinta dan rasa hormat.

Suatu hubungan menuntut agar pasangan yang bersangkutan mengomunikasikan perasaan-perasaan dan kebutuhan-kebutuhan mereka yang berubah-ubah. Menantikan komunikasi yang sempurna tentulah terlampau idealistis. Untungnya,

antara yang di sini dan kesempurnaan terdapat banyak ruang untuk pertumbuhan.

## **Harapan-Harapan Realistis**

Tidaklah realistis mengharapkan komunikasi berlangsung mudah sepanjang waktu. Perasaan-perasaan tertentu amat sulit disampaikan tanpa menyakiti hati pendengarnya. Pasangan-pasangan yang mempunyai hubungan penuh cinta dan sangat baik terkadang sulit sekali menemukan cara penyampaian yang cocok bagi kedua pihak. Sulit untuk sungguh-sungguh memahami sudut pandang masing-masing orang, terutama jika ia tidak mengatakan apa yang ingin Anda dengar. Sulit pula menghormati satu sama lain bila perasaan-perasaan Anda sendiri telah disakiti.

Banyak pasangan secara keliru berpikir bahwa ketidakmampuan mereka berkomunikasi secara berhasil dan penuh cinta berarti mereka tidak cukup mencintai. Tentu saja cinta banyak berpengaruh terhadap hal itu, tetapi keterampilan berkomunikasi merupakan unsur yang jauh lebih penting. Untungnya keterampilan itu dapat dipelajari.

## **Bagaimana Kita Belajar Berkomunikasi**

Komunikasi yang berhasil akan terjadi secara alamiah bila kita tumbuh dewasa dalam keluarga yang dapat berkomunikasi secara jujur dan penuh cinta. Tapi dalam generasi-generasi terdahulu, yang disebut komunikasi penuh cinta lazimnya berarti

menghindari perasaan-perasaan negatif. Sering kali perasaan-perasaan negatif itu dianggap penyakit yang memalukan dan harus disimpan rapat-rapat di lemari.

Dalam keluarga-keluarga "yang kurang beradab", yang dianggap komunikasi penuh cinta barangkali mencakup pelampiasan atau rasionalisasi perasaan-perasaan negatif melalui hukuman badan, berteriak, memukul pantat, melecut dengan cemeti, dan segala macam kata umpatan—semuanya demi menolong anak-anak membedakan yang benar dari yang salah.

Seandainya orangtua kita belajar berkomunikasi dengan penuh cinta, tanpa menekan perasaan-perasaan negatif, sebagai anak-anak kita tentunya merasa aman untuk menemukan dan menjajaki reaksi-reaksi dan perasaan-perasaan negatif kita sendiri melalui coba dan ralat. Berkat model-model peran yang positif, kita tentunya dapat belajar secara berhasil bagaimana berkomunikasi-terutama mengomunikasikan perasaan-perasaan kita yang sulit. Sebagai hasil coba dan ralat selama 18 tahun dalam mengungkapkan perasaan-perasaan kita, tentunya secara bertahap kita telah belajar mengungkapkan perasaan-perasaan kita dengan penuh rasa hormat dan tepat. Kalau begitu halnya, kita tentunya tidak membutuhkan Teknik Surat Cinta itu.

### **Bila Masa Lampau Kita Berbeda**

Seandainya masa lampau kita tidak seperti tadi, tentunya kita telah menyaksikan ayah kita secara berhasil dan penuh cinta



mendengarkan ibu kita menyampaikan dan mengungkapkan frustrasi serta kekecewaan-kekecewaannya. Setiap hari tentunya kita menyaksikan ayah kita memberi kepada ibu kita perhatian dan pengertian penuh cinta yang dibutuhkannya dari suaminya yang tercinta.

Tentunya kita menyaksikan ibu kita memercayai ayah kita dan menyampaikan perasaan-perasaannya secara terbuka, tanpa menolak atau menyalahkan ayah kita. Tentunya kita mengalami bagaimana orang dapat merasa kecewa tanpa perlu menolak orang lain dengan kecurigaan, penguasaan emosional, penolakan, ketidaksetujuan, penghinaan, atau sikap dingin.

Sepanjang 18 tahun masa pertumbuhan kita, kita tentunya secara bertahap sanggup menguasai perasaan-perasaan kita sendiri, sebagaimana kita menguasai keterampilan berjalan atau berhitung. Keterampilan ini dapat dipelajari, seperti berjalan, melompat, bernyanyi, membaca, dan menghitung buku cek.

Tapi tidak demikian halnya bagi kebanyakan di antara kita. Kita menghabiskan 18 tahun dengan berusaha mempelajari keterampilan-keterampilan berkomunikasi itu, namun tidak berhasil karena kita tidak terlatih baik mengenai cara menyampaikan perasaan, tugas berkomunikasi secara penuh cinta terasa sulit sekali dan tampaknya tak dapat dilaksanakan saat kita memendam perasaan-perasaan negatif.

Untuk memahami betapa sulitnya hal ini, renungkanlah jawaban-jawaban Anda terhadap pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Saat Anda merasa marah atau terganggu, bagaimana Anda mengungkapkan cinta, apabila Anda biasa melihat orangtua Anda bertengkar atau sepakat untuk mencegah pertengkaran?
2. Bagaimana Anda membuat anak-anak mau mendengarkan Anda tanpa perlu berteriak atau menghukum apabila orangtua Anda biasa berteriak dan menghukum untuk mengendalikan Anda?
3. Bagaimana Anda meminta dukungan lebih banyak bila semasa kanak-kanak Anda berulang kali merasa diabaikan atau dikecewakan?
4. Bagaimana Anda membuka hati dan menyampaikan perasaan-perasaan Anda apabila Anda takut ditolak?
5. Bagaimana Anda berbicara dengan pasangan Anda apabila perasaan-perasaan Anda mengatakan "Aku memben-cimu"?
6. Bagaimana Anda mengatakan "Aku menyesal" apabila semasa kanak-kanak, Anda dihukum karena membuat kesalahan-kesalahan?
7. Bagaimana Anda dapat mengakui kesalahan-kesalahan Anda apabila Anda takut akan hukuman dan penolakan?
8. Bagaimana Anda dapat memperlihatkan perasaan perasaan Anda bila semasa kanak-kanak Anda berulang kali ditolak atau dihukum karena marah dan menangis?
9. Bagaimana Anda meminta apa yang Anda inginkan bila semasa kanak-kanak Anda terus-menerus disalahkan karena menginginkan lebih banyak?
10. Bagaimana Anda tahu apa yang Anda rasakan apabila

orangtua Anda tak punya waktu, kesabaran, atau kesadaran untuk bertanya kepada Anda mengenai perasaan-perasaan Anda atau apa yang merisaukan hati Anda?

11. Bagaimana Anda dapat menerima cacat-cacat pasangan Anda bila, sebagai kanak-kanak, Anda merasa harus sempurna agar pantas dicintai?
12. Bagaimana Anda dapat mendengarkan perasaan-perasaan sakit hati pasangan Anda bila tak ada orang yang mendengarkan perasaan-perasaan sakit hati Anda.
13. Bagaimana Anda dapat mengampuni apabila Anda tidak diampuni?
14. Bagaimana Anda dapat menangis dan menyembuhkan rasa sakit serta kesedihan Anda bila semasa kecil Anda berulang kali diberi tahu "Jangan menangis" atau "Kapan kau akan dewasa?" atau "Hanya bayi yang menangis"?
15. Bagaimana Anda dapat mendengarkan kekecewaan pasangan Anda apabila, sebagai kanak-kanak, Anda dibuat merasa bertanggung jawab terhadap penderitaan panjang ibu Anda sebelum Anda dapat memahami bahwa Anda tidak bertanggung jawab?
16. Bagaimana Anda dapat mendengarkan kemarahan pasangan Anda bila semasa kecil ibu atau ayah Anda melampiaskan kekecewaan mereka pada Anda dengan berteriak dan banyak menuntut?
17. Bagaimana Anda akan membuka hati dan memercayai pasangan Anda apabila orang pertama yang Anda percayai dengan kepolosan Anda telah mengkhianati Anda dengan cara tertentu?



18. Bagaimana Anda dapat menyampaikan perasaan-perasaan Anda secara penuh cinta dan rasa hormat apabila Anda telah 18 tahun berlatih di bawah ancaman akan ditolak dan ditinggalkan?

Jawaban terhadap 18 pertanyaan itu sama: orang dapat mempelajari komunikasi yang penuh cinta, tapi untuk itu kita harus bekerja keras. Kita harus mengejar ketinggalan karena diabaikan selama 18 tahun itu. Betapapun sempurnanya orangtua kita, tak ada orang yang benar-benar sempurna. Bila Anda menemui kesulitan-kesulitan berkomunikasi, ini bukanlah kutukan, bukan pula kesalahan pasangan Anda. Ini cuma karena Anda tidak mendapatkan latihan yang betul dan rasa aman untuk berlatih.

Sewaktu membaca pertanyaan-pertanyaan di atas tadi, barangkali ada beberapa perasaan yang muncul. Jangan lewatkan peluang istimewa ini untuk menyembuhkan diri Anda. Sediakanlah waktu 20 menit dan tulislah sepucuk Surat Cinta kepada salah satu orangtua Anda. Carilah sebatang pensil dan secarik kertas dan mulailah mengungkapkan perasaan-perasaan Anda, dengan menggunakan format Surat Cinta itu. Cobalah itu sekarang, dan Anda akan takjub atas hasilnya.

## **MENGUNGKAPKAN KEBENARAN SELURUHNYA**

Metode Surat Cinta ini berhasil karena dapat menolong Anda mengatakan kebenaran seluruhnya. Hanya menjajaki sebagian

perasaan Anda tidak akan memberikan penyembuhan yang dikehendaki. Misalnya:

1. Merasakan kemarahan tidak akan menolong Anda sama sekali. Kemungkinan Anda akan lebih marah. Semakin Anda berkutat pada amarah Anda, semakin kecewa Anda jadinya.
2. Menangis selama berjam-jam akan membuat Anda merasa kosong dan kehabisan tenaga bila Anda tak pernah melampaui kesedihan itu.
3. Hanya merasakan ketakutan-ketakutan Anda akan membuat Anda semakin ketakutan.
4. Merasa menyesal tanpa melampaui rasa penyesalan itu hanya membuat Anda merasa bersalah dan malu dan bahkan merugikan harga diri Anda.
5. Berusaha merasakan cinta sepanjang waktu akan memaksa Anda menekan semua perasaan negatif Anda, dan setelah beberapa tahun, Anda akan mati rasa dan tak sanggup merasakan apa-apa.

Metode Surat Cinta berhasil karena surat-surat itu membimbing Anda untuk menuliskan seluruh kebenaran mengenai semua perasaan Anda. Untuk menyembuhkan rasa sakit di hati, kita harus merasakan keempat aspek dasar rasa sakit emosional, yakni amarah, sedih, takut, dan penyesalan.

## **Mengapa Metode Surat Cinta Berhasil**

Dengan mengungkapkan keempat tahap rasa sakit emosional

itu, kepedihan kita dilepaskan. Menulis hanya satu atau dua perasaan negatif tidak akan berhasil baik. Ini karena banyak reaksi emosional negatif kita bukanlah perasaan-perasaan nyata, melainkan mekanisme pertahanan yang secara tak sadar kita gunakan untuk menghindari perasaan-perasaan kita sesungguhnya.

Misalnya:

1. Orang yang mudah marah biasanya berusaha menyembunyikan sakit hati, kesedihan, rasa takut, atau penyesalan mereka. Setelah mereka dapat merasakan perasaan-perasaan yang lebih pedih, amarah itu akan lenyap dan mereka jadi lebih penuh cinta.
2. Orang yang mudah menangis mempunyai kesulitan untuk marah, tapi setelah ditolong untuk mengungkapkan amarah itu, mereka akan merasa jauh lebih ringan dan lebih penuh cinta.
3. Orang yang ketakutan biasanya perlu merasakan dan mengungkapkan amarah mereka, kemudian rasa takut itu akan lenyap.
4. Orang yang sering kali merasa menyesal dan merasa bersalah umumnya perlu merasa dan mengungkapkan rasa sakit hati dan amarah mereka sebelum dapat merasakan cinta diri yang layak mereka terima.
5. Orang yang senantiasa merasa menyayangi tapi bertanya-tanya mengapa mereka murung atau mati rasa perlu menanyakan pada diri sendiri: "Seandainya aku marah dan



kecewa mengenai sesuatu, apa penyebabnya?” dan menuliskan jawaban-jawabannya. Ini akan menolong mereka berhubungan dengan perasaan-perasaan tersembunyi di balik kemurungan dan mati rasa itu. Surat-Surat Cinta dapat digunakan dengan cara ini.

### **Bagaimana Perasaan Dapat Menyembunyikan Perasaan Lain**

Berikut adalah beberapa contoh bagaimana pria dan wanita menggunakan emosi-emosi negatif mereka untuk menghindari atau menekan rasa sakit yang sesungguhnya. Ingatlah bahwa proses ini berjalan otomatis. Sering kali kita tidak menyadari terjadinya hal itu.

Renungkanlah sesaat pertanyaan-pertanyaan ini:

- Pernahkah Anda tersenyum ketika Anda sedang sangat marah?
- Pernahkah Anda menunjukkan amarah ketika jauh di dalam hati Anda ketakutan?
- Apakah Anda tertawa dan membuat lelucon ketika sesungguhnya Anda sedih dan terluka hatinya?
- Pernahkah Anda cepat menyalahkan orang-orang lain ketika Anda sendiri merasa bersalah atau ketakutan?

Skema berikut ini memperlihatkan bagaimana pria dan wanita umumnya menyangkal perasaan-perasaan sejati mereka.

Tentunya tidak semua pria cocok dengan gambaran laki-laki di sini, dan tidak setiap wanita cocok dengan penggambaran wanita di sini. Skema ini memberi kita jalan untuk memahami bahwa sering kali kita tidak menyadari perasaan-perasaan kita yang sebenarnya.

**CARA-CARA KITA MENUTUP  
PERASAAN-PERASAAN SEJATI KITA SENDIRI**

<b>Bagaimana pria menyembunikan rasa sakit hati (Proses ini umumnya tidak disadari)</b>	<b>Bagaimana wanita menyembunikan rasa sakit mereka (Proses ini umumnya berlangsung tak sadar)</b>
1. Pria menggunakan amarah untuk menghindari perasaan-perasaan menyakitkan seperti kesedihan, tersinggung, menyesal, bersalah, dan takut.	1. Wanita menggunakan keprihatinan dan rasa cemas untuk mencegah perasaan-perasaan menyakitkan seperti amarah, rasa bersalah, takut, dan kekecewaan.
2. Pria menggunakan ketidakpedulian dan pengecilan hati untuk menghindari perasaan-perasaan amarah yang menyakitkan.	2. Wanita menunjukkan kebingungan untuk menghindari amarah, rasa kesal, dan kekecewaan.
3. Pria menggunakan perasaan tersinggung untuk menghindari rasa sakit hati.	3. Wanita menggunakan perasaan tak enak untuk menghindari rasa malu, amarah, kesedihan, dan penyesalan.
4. Pria menggunakan amarah dan sikap menang sendiri untuk menghindari rasa takut atau ketidakpastian.	4. Wanita menggunakan rasa takut dan ketidakpastian untuk menghindari amarah, sakit hati, dan kesedihan.



5. Pria menunjukkan rasa malu untuk menghindari amarah dan rasa sedih.	5. Wanita menggunakan kesedihan untuk menghindari perasaan marah dan rasa takut.
6. Pria menunjukkan sikap damai dan tenang untuk menghindari amarah, takut, kekecewaan, kecil hati, dan rasa malu.	6. Wanita menggunakan harapan untuk menghindari amarah, kesedihan, kepedihan, dan penyesalan.
7. Pria menggunakan sikap percaya diri untuk menghindari perasaan tak mampu.	7. Wanita menggunakan kebahagiaan dan rasa terima kasih untuk menghindari perasaan sedih dan kecewa.
8. Pria menggunakan sikap agresif untuk mencegah perasaan-perasaan takut.	8. Wanita menggunakan cinta dan pengampunan untuk menghindari perasaan sakit hati dan amarah.

**MENYEMBUHKAN PERASAAN-PERASAAN NEGATIF**

Sulit untuk memahami dan menerima perasaan-perasaan negatif orang lain bila perasaan-perasaan negatif Anda sendiri tak pernah didengarkan dan didukung. Semakin kita sanggup menyembuhkan perasaan-perasaan kita sendiri yang belum terselesaikan dari masa kanak-kanak, semakin mudah bagi kita untuk secara bertanggung jawab menyampaikan perasaan-perasaan kita dan mendengarkan perasaan-perasaan pasangan kita tanpa menjadi sakit hati, tidak sabar, frustrasi, atau tersinggung.

Semakin banyak hambatan yang Anda miliki terhadap



rasa sakit Anda sendiri, semakin besar hambatan yang Anda hadapi dalam mendengarkan perasaan-perasaan orang lain. Kalau Anda merasa tak sabar dan tak tahan mendengarkan orang-orang lain mengungkapkan perasaan-perasaan mereka yang kekanak-kanakan, ini merupakan petunjuk bagaimana Anda memperlakukan diri Anda sendiri.

Untuk melatih diri sendiri, kita harus menjadi orangtua bagi diri kita sendiri. Kita harus menerima bahwa ada suatu pribadi emosional di dalam diri kita, yang kecewa bahkan saat pikiran dewasa kita yang rasional mengatakan bahwa tak ada alasan untuk kecewa. Kita harus mengisolasi bagian emosional itu dan menjadi orangtua yang penuh kasih terhadapnya. Kita perlu mengajukan pertanyaan pada diri kita sendiri, "Ada apa? Apakah kau sakit hati? Apa yang kaurasakan? Apa yang terjadi sehingga kau kecewa? Apa yang membuatmu marah? Apa yang membuatmu sedih? Apa yang kautakutkan? Apa yang kaukehendaki?"

Jika kita mendengarkan perasaan-perasaan kita dengan belas kasihan, perasaan-perasaan negatif kita secara ajaib akan sembuh, dan kita sanggup menanggapi berbagai situasi dengan cara lebih penuh cinta dan penuh hormat. Dengan memahami perasaan-perasaan masa kanak-kanak kita, secara otomatis kita membuka pintu bagi perasaan-perasaan yang penuh cinta agar meresap apa yang kita katakan.

Jika masa kanak-kanak emosi batin kita berulang kali dide-ngarkan dan diakui dengan penuh cinta, sebagai orang dewasa kita tidak akan terhambat dalam emosi-emosi negatif. Tapi

sebagian besar di antara kita tidaklah didukung dengan cara ini sewaktu kanak-kanak, karena itu kita harus melakukannya bagi diri kita sendiri.

### **Pengaruh Masa Lampau terhadap Masa Kini**

Tentunya Anda pernah merasa dicekam oleh perasaan-perasaan negatif. Berikut adalah beberapa pengaruh perasaan-perasaan yang belum terselesaikan semasa kanak-kanak terhadap reaksi kita saat menghadapi ketegangan jiwa sebagai orang dewasa:

1. Jika ada sesuatu yang mengecewakan, kita terjerat oleh rasa marah dan kesal, meskipun pribadi dewasa kita mengatakan bahwa seharusnya kita tetap tenang, penuh cinta, dan damai.
2. Bila ada sesuatu yang mengecewakan, kita terjerat oleh rasa sedih dan terluka, meski diri dewasa kita mengatakan bahwa seharusnya kita tetap penuh semangat, bahagia, dan penuh pengharapan.
3. Jika sesuatu membuat marah, kita terjerat pada perasaan khawatir dan risau, sekalipun diri dewasa kita mengatakan bahwa seharusnya kita yakin, penuh kepercayaan, dan berterima kasih.
4. Jika sesuatu membuat malu kita, kita terjerat oleh rasa menyesal dan malu, meski diri dewasa kita mengatakan bahwa seharusnya kita merasa aman, nyaman, dan bahagia.

## Membungkam Perasaan Lewat Kecanduan

Sebagai orang dewasa, umumnya kita berusaha mengendalikan perasaan-perasaan negatif ini dengan menjauhinya. Kecanduan-kecanduan kita dapat digunakan untuk membungkam teriakan-teriakan kesakitan perasaan dan kebutuhan kita yang tidak terpuaskan. Setelah segelas anggur, perasaan itu hilang sesaat. Tapi perasaan itu akan muncul dan muncul kembali.

Ironisnya, justru tindakan menghindar ini memberi kekuatan kepada perasaan-perasaan negatif itu untuk menguasai hidup kita. Dengan belajar mendengarkan dan memuaskan perasaan-perasaan batin kita, lambat laun perasaan-perasaan itu akan berkurang pengaruhnya.



**Ironisnya, justru tindakan menghindar  
perasaan-perasaan negatif kita memberi  
kekuatan kepada perasaan-perasaan tersebut  
untuk menguasai kehidupan kita.**



Saat Anda sedang sangat marah, tentunya tak mungkin berkomunikasi seefektif sebagaimana Anda inginkan. Pada saat-saat semacam itu, perasaan-perasaan masa lampau Anda yang belum selesai akan muncul kembali. Seperti anak kecil yang tak pernah diperbolehkan marah-marah sekarang marah-marah, untuk kemudian dihukum masuk ke lemari lagi.

Emosi kanak-kanak yang belum terselesaikan dapat me-



nguasai kita dengan mencekam kesadaran dewasa kita dan mencegah terciptanya komunikasi yang penuh cinta. Sampai kita sanggup mendengarkan dengan penuh kasih sayang perasaan-perasaan yang tampaknya tidak masuk akal dari masa lampau itu (yang menyusup ke dalam kehidupan kita saat kita paling membutuhkan nalar kita), perasaan-perasaan itu akan terus mengganggu terciptanya komunikasi yang penuh cinta.

Rahasia menyampaikan perasaan-perasaan yang sulit terletak dalam kebijaksanaan dan kemauan untuk mengungkapkan perasaan-perasaan negatif secara tertulis, agar kita sadar akan perasaan-perasaan yang lebih positif. Semakin kita terampil berkomunikasi dengan pasangan kita dengan cinta kasih yang layak mereka terima, semakin baiklah hubungan kita. Bila kita sanggup menyampaikan perasaan-perasaan kecewa kita dengan penuh cinta, akan jauh lebih mudah bagi pasangan Anda untuk mendukung Anda pada gilirannya.

## **RAHASIA-RAHASIA MENOLONG DIRI SENDIRI**

Menulis Surat Cinta merupakan alat penolong diri yang ampuh, tapi bila Anda tidak langsung menjalani kebiasaan menulis surat-surat itu, Anda akan lupa untuk menggunakannya. Saya menyarankan agar sekurang-kurangnya satu kali dalam seminggu, bila ada sesuatu yang merisaukan Anda, duduklah dan tulislah sepucuk Surat Cinta.

Surat-surat Cinta itu bukan hanya bermanfaat saat sedang

marah pada pasangan Anda, tapi juga bila Anda sedang kecewa. Menulis Surat Cinta dapat menolong saat Anda merasa marah, tidak bahagia, cemas, murung, terganggu, bosan, terjerat, atau tegang. Kapan saja Anda ingin merasa lebih enak, tulislah sepucuk Surat Cinta. Barangkali ini tidak langsung bisa memperbaiki suasana hati Anda, tapi setidaknya akan menolong Anda bergerak ke arah yang Anda kehendaki.

Dalam buku pertama saya, *What You Feel You Can Heal*, pentingnya menjajaki perasaan dan menulis Surat Cinta telah dibahas secara lebih lengkap. Dan dalam seri kaset saya *Healing the Heart*, saya menyampaikan visualisasi dan latihan-latihan penyembuhan berdasarkan teknik Surat Cinta untuk mengatasi kecemasan, melepaskan amarah, dan menemukan pengampunan, mencintai anak kecil di dalam diri Anda, dan menyembuhkan luka-luka emosi lama.

Selain itu, banyak pengarang lain telah menulis buku dan buku pegangan mengenai masalah ini. Membaca buku-buku ini sangat penting untuk menolong Anda menjajaki perasaan-perasaan batin Anda dan menyembuhkannya. Tapi ingatlah, Anda harus membiarkan bagian emosional diri Anda berbicara keras-keras dan didengarkan; jika tidak, ia tidak akan dapat disembuhkan. Buku-buku dapat mengilhami Anda untuk semakin mencintai diri sendiri, tapi hanya dengan mendengarkan, menuliskan, atau secara verbal mengungkapkan perasaan-perasaan Anda-lah Anda dapat mewujudkan hal itu.



**Buku-buku dapat mengilhami Anda untuk semakin mencintai diri sendiri, tapi dengan mendengarkan, menuliskan, atau mengungkapkan perasaan-perasaan Anda dengan kata-kata, barulah berarti Anda sungguh-sungguh melaksanakannya.**



Sewaktu Anda mempraktikkan Teknik Surat Cinta, Anda mulai mengetahui bagian diri Anda yang paling membutuhkan cinta. Dengan mendengarkan perasaan-perasaan Anda dan menjajaknya, Anda menolong bagian diri Anda ini untuk tumbuh dan berkembang.

Sewaktu diri emosional Anda mendapatkan cinta dan pengertian yang didambakannya, secara otomatis Anda bisa mulai berkomunikasi dengan lebih baik. Anda jadi mampu menanggapi berbagai situasi dengan lebih penuh cinta. Meskipun kita semua telah diprogram untuk menyembunyikan perasaan-perasaan kita dan bertindak secara defensif, bukannya dengan penuh cinta, kita dapat melatih diri kita sendiri. Ada harapan besar bagi kita.

Untuk melatih ulang diri Anda sendiri, Anda perlu mendengarkan dan memahami perasaan-perasaan yang tidak terselesaikan dan yang tak pernah berpeluang untuk disembuhkan. Bagian diri Anda ini perlu dirasakan, didengarkan, dan dipahami, kemudian disembuhkan.



Mempraktikkan teknik menulis Surat Cinta merupakan cara aman untuk mengungkapkan perasaan-perasaan yang tak terselesaikan, perasaan-perasaan negatif, dan berbagai keinginan, tanpa merasa takut dihakimi atau ditolak. Dengan mendengarkan perasaan-perasaan kita, berarti kita secara bijaksana memperlakukan sisi emosi kita seperti anak kecil yang menangis di pelukan orangtuanya yang penuh kasih sayang. Dengan menjajaki kebenaran lengkap perasaan-perasaan tersebut, kita memberi izin seluas-luasnya pada diri sendiri untuk mengalami perasaan-perasaan ini. Dengan memperlakukan bagian anak kecil tersebut dengan penuh hormat dan cinta, luka-luka emosional masa lampau yang tak tersembuhkan dapat disembuhkan secara perlahan-lahan.

Banyak orang terlampau cepat dewasa karena menolak dan menekan perasaan-perasaan mereka. Kepedihan emosional yang tak terselesaikan itu menunggu di dalam hati, untuk disayangi dan disembuhkan. Meski orang-orang yang bersangkutan mencoba menekan perasaan-perasaan ini, kepedihan dan ketidakbahagiaan terus-menerus memengaruhi mereka.

Sebagian besar penyakit fisik sekarang secara luas diterima dianggap berkaitan langsung dengan rasa sakit emosional yang tak terselesaikan. Kepedihan emosional yang ditekan umumnya menjadi penyakit fisik atau rasa sakit dan dapat menyebabkan kematian dini. Tambahan lagi, kebanyakan dorongan, obsesi, dan kecanduan kita yang merusak merupakan ungkapan-ungkapan luka-luka emosi batin kita.

Obsesi umum pria untuk meraih sukses merupakan usaha sia-sianya untuk mendapatkan cinta, dengan harapan dapat

mengurangi kekalutan dan rasa sakit emosional dalam diri mereka. Obsesi wanita untuk tampil sempurna merupakan usaha sia-sianya untuk layak mendapat cinta dan mengurangi kepedihan emosionalnya. Apa pun yang dilakukan secara berlebihan dapat dijadikan cara mematikan kepedihan masa lampau kita yang tak terselesaikan.

Masyarakat kita menawarkan berbagai cara untuk menolong kita menjauhi kepedihan. Namun teknik Surat Cinta dapat menolong Anda melihat kepedihan Anda, merasakannya, kemudian menyembuhkannya. Setiap kali menulis sepucuk Surat Cinta, Anda memberi cinta, pengertian, dan perhatian yang dibutuhkan oleh diri batin Anda yang emosional dan terluka agar merasa lebih baik.

## **Keampuhan Menyendiri**

Terkadang, dengan menuliskan perasaan-perasaan secara pribadi, Anda akan menemukan perasaan-perasaan yang lebih dalam, yang tidak dapat Anda rasakan dengan kehadiran orang lain. Dengan menyendiri, lebih aman untuk merasakan secara lebih mendalam. Meski Anda sedang menjalin hubungan dan merasa dapat bicara mengenai apa saja, saya tetap menyarankan untuk sesekali menuliskan perasaan-perasaan Anda secara pribadi. Menulis Surat Cinta dalam kesendirian juga merupakan hal yang sehat, sebab Anda jadi memiliki waktu untuk memberi kepada diri sendiri, tanpa bergantung pada siapa pun.

Saya sarankan Anda membuat buku harian Surat-Surat Cinta Anda atau menyimpannya bersama-sama dalam sebuah berkas. Untuk mempermudah membuat Surat Cinta, Anda dapat melihat contoh format Surat Cinta dalam bab sebelumnya. Format Surat Cinta ini dapat menolong Anda mengingat tahap-tahap yang berlainan pada sepucuk Surat Cinta, dan memberikan pilihan ungkapan pembuka saat Anda macet.

Jika Anda mempunyai komputer pribadi, ketiklah format Surat Cinta itu dan gunakanlah berulang kali. Anda tinggal membuka berkas tersebut jika Anda ingin menulis sepucuk Surat Cinta. Setelah selesai, simpanlah menurut tanggalnya. Cetaklah jika Anda ingin membaginya dengan seseorang.

Selain menulis surat, saya sarankan Anda menyimpan berkas pribadi untuk surat-surat Anda. Seseekali bacalah surat ini kembali jika Anda tidak sedang marah, sebab pada saat-saat ini Anda dapat meninjau kembali perasaan-perasaan Anda dengan objektivitas yang lebih besar. Objektivitas ini akan menolong Anda mengungkapkan perasaan-perasaan marah Anda di lain waktu secara lebih terhormat. Juga jika Anda menulis sepucuk Surat Cinta dan Anda masih marah, dengan membaca ulang surat Anda itu barangkali Anda akan merasa lebih baik.

Untuk menolong orang menulis Surat Cinta dan menjajaki serta mengungkapkan perasaan-perasaannya secara pribadi, saya menyusun program komputer yang disebut Private Session. Secara pribadi, komputer menggunakan gambar-gambar, grafik-grafik, pertanyaan-pertanyaan, dan berbagai macam format Surat Cinta untuk menolong Anda berhubungan



dengan perasaan Anda. Program itu bahkan menawarkan berbagai pilihan ungkapan untuk menolong Anda mengeluarkan dan mengungkapkan emosi-emosi tertentu. Dan secara pribadi program itu menyimpan surat-surat Anda serta mengeluarkannya sesekali, jika membaca ulang dapat lebih menolong Anda untuk mengungkapkan perasaan-perasaan Anda.

Menggunakan komputer untuk menolong Anda mengungkapkan perasaan dapat membantu mengatasi hambatan umum yang dihadapi orang dalam menulis Surat Cinta. Kaum pria, yang umumnya lebih kebal terhadap proses ini, jadi lebih terdorong untuk melakukannya bila mereka dapat duduk sendirian di depan komputer mereka.

## Daya Kemesraan

Menulis Surat Cinta secara pribadi dapat sangat membantu proses penyembuhan, tapi tak dapat menggantikan kebutuhan kita untuk didengarkan dan dimengerti oleh orang-orang lain. Saat menulis Surat Cinta, Anda sedang mencintai diri Anda sendiri, tapi saat Anda membagi surat itu, Anda sedang menerima cinta. Agar dapat lebih mencintai diri sendiri, kita perlu menerima cinta juga. Membagikan kebenaran akan membuka pintu kemesraan dan cinta dapat masuk.



**Agar kemampuan kita untuk mencintai diri sendiri berkembang, kita perlu menerima cinta juga.**



Agar menerima lebih banyak cinta, kita membutuhkan orang-orang dapat berbagi perasaan secara terbuka dan aman. Sangat bermanfaat jika Anda mempunyai sejumlah orang terpilih tempat Anda berbagi perasaan, orang-orang yang tetap mencintai Anda dan tidak menyakiti Anda dengan kecaman, tidak menghakimi, atau menolak Anda.

Setelah Anda dapat mengatakan siapa Anda dan bagaimana perasaan Anda, barulah Anda dapat sepenuhnya menerima cinta. Setelah memperoleh cinta ini, akan lebih mudah bagi Anda untuk melepaskan gejala-gejala emosi negatif seperti rasa terganggu, marah, takut, dan sebagainya. Ini tidak berarti Anda harus mengungkapkan semua yang Anda rasakan dan temukan dalam kesendirian. Tapi bila Anda takut mengungkapkan perasaan-perasaan tertentu, perlahan-lahan rasa takut ini harus disembuhkan.

Seorang terapis atau rekan dekat yang penuh cinta dapat menjadi sumber cinta dan penyembuhan yang hebat bila Anda dapat membagi perasaan-perasaan Anda yang paling dalam dan paling tersembunyi. Jika Anda tidak mempunyai terapis, meminta seorang sahabat membaca surat-surat Anda dari waktu ke waktu juga sangat bermanfaat. Menulis secara pribadi akan membuat Anda merasa lebih enak, tapi kadang-kadang berbagi Surat Cinta dengan orang lain yang menaruh perhatian dan dapat memberikan pengertian sangatlah penting.

## Kekuatan Kelompok

Kekuatan dukungan kelompok tak dapat dilukiskan, melainkan harus dialami. Sebuah kelompok yang penuh cinta dan dukungan dapat amat menolong kita untuk menyadari perasaan-perasaan kita yang lebih dalam. Menyampaikan perasaan-perasaan Anda kepada sebuah kelompok berarti ada lebih banyak orang yang bersedia memberi cinta kepada Anda. Kemungkinan untuk bertumbuh makin diperbesar oleh jumlah orang dalam kelompok tersebut. Meski Anda tidak berbicara dalam sebuah kelompok, dengan mendengarkan orang-orang lain berbicara secara jujur dan terbuka mengenai perasaan-perasaan mereka, kesadaran dan pemahaman Anda akan meluas.

Ketika memimpin seminar-seminar kelompok di seluruh negeri, berulang kali saya mengalami bagian-bagian diri saya yang lebih dalam yang perlu didengarkan dan dimengerti. Ketika seseorang berdiri dan membagi perasaan-perasaannya, tiba-tiba saya teringat suatu hal atau merasakan sendiri sesuatu. Saya memperoleh pemahaman-pemahaman baru yang berharga mengenai diri saya sendiri dan orang-orang lain. Pada akhir setiap seminar, biasanya saya merasa jauh lebih ringan dan lebih penuh cinta.

Di mana-mana, kelompok-kelompok pendukung kecil mengenai hampir setiap topik berkumpul setiap minggu, untuk memberi dan menerima dukungan ini. Kelompok pendukung sangat bermanfaat bila semasa kanak-kanak kita tidak merasa aman untuk mengungkapkan diri kita sendiri dalam kelompok



atau keluarga. Setiap kegiatan positif kelompok dapat memberi daya, namun berbicara atau mendengarkan dengan suatu kelompok yang penuh cinta dan mau mendukung dapat membantu menyembuhkan.

Secara teratur saya bertemu dengan kelompok pendukung kecil untuk kaum pria dan Bonnie istri saya secara teratur berjumpa dengan kelompok pendukung untuk wanita. Menerima dukungan luar semacam ini sangat menguatkan hubungan kami. Kami jadi terbiasa untuk tidak menganggap pasangan kami sebagai satu-satunya sumber dukungan. Selain itu, dengan mendengarkan orang-orang lain menyampaikan keberhasilan-keberhasilan dan kegagalan-kegagalan mereka, kesulitan-kesulitan kami sendiri jadi terasa lebih ringan.

## **Meluangkan Waktu untuk Mendengar**

Entah Anda secara pribadi menuliskan gagasan dan perasaan-perasaan Anda di komputer atau menyampaikannya dalam terapi, dalam hubungan-hubungan Anda, atau dalam suatu kelompok pendukung, semua itu berarti Anda sedang mengambil suatu langkah penting bagi diri Anda sendiri. Jika Anda meluangkan waktu untuk mendengarkan perasaan-perasaan Anda, berarti Anda mengatakan kepada pribadi kecil perasa di dalam batin Anda: "Kau penting. Kau pantas didengarkan, dan aku berusaha untuk mendengarkan."



**Jika Anda meluangkan waktu untuk mendengarkan perasaan-perasaan Anda, berarti Anda mengatakan kepada manusia kecil perasa di dalam batin Anda: "Kau penting. Kau layak didengarkan, dan aku benar-benar mau mendengarkan."**



Saya harap Anda akan menggunakan teknik Surat Cinta ini, sebab saya telah menyaksikan teknik tersebut mengubah kehidupan ribuan orang, termasuk kehidupan saya sendiri. Semakin banyak Anda menulis lebih banyak Surat Cinta, semakin mudah melakukan hal itu dan semakin berhasil. Ini membutuhkan latihan, tapi layak dilakukan.

## Bab 12

# BAGAIMANA MEMINTA DAN MENDAPATKAN DUKUNGAN

**J**ika Anda tidak memperoleh dukungan yang Anda kehendaki dalam hubungan-hubungan Anda, penyebab utamanya mungkin Anda tidak cukup keras memintanya atau cara Anda tidak efektif. Meminta cinta dan dukungan penting bagi keberhasilan setiap hubungan. Jika ingin memperoleh, Anda harus meminta.

Baik pria maupun wanita mengalami kesulitan untuk meminta dukungan. Tetapi tindakan meminta dukungan itu ternyata jauh lebih mengecewakan dan membuat frustrasi bagi kaum wanita daripada bagi kaum pria. Dengan alasan ini, bab ini saya peruntukkan bagi kaum wanita. Tetapi pria pun dapat memperdalam pemahaman mereka mengenai wanita jika mereka juga membaca bab ini.



## MENGAPA WANITA TIDAK MEMINTA

Wanita membuat kekeliruan dengan berpikir bahwa mereka tidak usah meminta dukungan. Karena mereka secara naluriah merasakan kebutuhan orang lain dan memberi apa saja yang dapat mereka berikan, mereka secara keliru mengharapkan kaum pria melakukan hal yang sama. Jika seorang wanita jatuh cinta, secara naluriah ia menawarkan cintanya. Dengan amat sukacita dan penuh semangat ia mencari cara-cara untuk menawarkan dukungannya. Semakin ia mencintai seseorang, semakin ia terdorong untuk menawarkan cintanya. Dahulu, di Venus, setiap orang secara otomatis memberikan dukungan, karena itu tak ada alasan untuk memintanya. Malah tidak perlu meminta merupakan salah satu cara mereka memperlihatkan cinta. Di Venus semboyan mereka adalah "Cinta berarti tak pernah meminta!"



**Di Venus, semboyan mereka adalah  
"Cinta berarti tak pernah meminta!"**



Karena ini titik acuannya, wanita menganggap bila pasangannya mencintainya, ia akan menawarkan dukungannya tanpa diminta. Mungkin wanita malah sengaja tidak meminta, sebagai ujian untuk melihat apakah pasangannya sungguh-sungguh mencintainya. Supaya lolos tes ini, ia menuntut pasangannya mengantisipasi kebutuhan-kebutuhannya dan menawarkan dukungannya tanpa diminta!

Pendekatan semacam ini tidak akan berhasil dalam hubungan dengan pria. Kaum pria berasal dari Mars, dan di Mars apabila Anda menginginkan dukungan, Anda harus memintanya. Kaum pria tidak secara naluriah terdorong untuk menawarkan dukungan; mereka harus diminta. Ini dapat sangat membingungkan, sebab jika Anda meminta pria memberikan dukungannya dengan cara yang keliru, pria itu akan patah semangat, dan jika Anda tidak memintanya sama sekali, Anda hanya memperoleh sedikit, atau bahkan tidak memperoleh sama sekali.

Pada awal suatu hubungan, bila wanita tidak memperoleh dukungan yang dibutuhkannya, ia akan menganggap si pria tidak memberi karena tidak mempunyai apa-apa lagi untuk diberikan. Dengan sabar dan penuh cinta wanita itu terus-menerus memberi, berharap cepat atau lambat pria akan mengimbangnya. Namun pria menganggap ia telah memberikan cukup, karena si wanita terus-menerus memberi kepadanya.

Pria tidak menyadari bahwa wanita mengharapkan ia balas memberi. Pria berpikir bahwa jika wanita ingin atau menghendaki lebih banyak, ia akan berhenti memberi. Tapi karena wanita berasal dari Venus, ia tidak hanya menginginkan lebih banyak, melainkan juga mengharapkan agar pria menawarkan dukungannya tanpa diminta. Tetapi pria menunggu wanita meminta dukungan bila memang menghendakinya. Jika wanita tidak meminta dukungan, pria menganggap dirinya telah cukup banyak memberi.

Akhirnya wanita mungkin akan meminta dukungan, tapi ia



telah telanjur memberi begitu banyak dan merasa begitu jengkel, sehingga permintaannya merupakan paksaan. Wanita-wanita tertentu akan benci pada pria karena harus meminta dukungannya. Lalu, ketika mereka memang memintanya dan si pria mengatakan ya serta memberikan dukungan, si wanita masih marah karena terpaksa meminta. Ia merasa "Kalau harus meminta, dukungan itu tidak kuhitung."

Kaum pria tidak suka dengan tuntutan dan kebencian. Meski semula bersedia memberikan dukungan, rasa marah atau tuntutan-tuntutan wanita akan membuat pria mengatakan tidak. Tuntutan-tuntutan itu akan membuatnya patah semangat. Peluang wanita untuk memperoleh dukungan pria sangat berkurang jika permintaannya menjadi sebuah tuntutan. Kadang-kadang pria bahkan akan semakin sedikit memberi selama beberapa saat, bila ia merasa wanita menuntut lebih banyak.



**Jika wanita tidak meminta dukungan, pria menganggap ia telah cukup banyak memberi.**



Pola ini membuat hubungan dengan pria jadi sangat sulit bagi wanita yang tidak memahaminya. Meski tampak pelik, kesulitan ini dapat dipecahkan. Dengan mengingat bahwa pria berasal dari Mars, Anda dapat mempelajari cara-cara baru untuk meminta apa yang Anda kehendaki—dengan cara-cara yang membawa hasil.



Dalam seminar-seminar saya, saya telah melatih ribuan wanita dalam seni meminta, dan mereka berulang kali langsung berhasil. Dalam bab ini, kita akan menjajaki tiga langkah yang terkait dalam meminta dan memperoleh apa yang Anda kehendaki. Langkah-langkah itu adalah: (1) Berlatihlah meminta dengan betul apa yang telah Anda peroleh; (2) Berlatihlah meminta lebih banyak, meski Anda tahu pria akan mengatakan tidak, dan terimalah penolakannya; (3) Berlatihlah meminta dengan tegas.

## **LANGKAH 1: MEMINTA DENGAN TEPAT UNTUK APA YANG TELAH ANDA MILIKI**

Langkah pertama untuk belajar cara memperoleh lebih banyak dalam hubungan-hubungan Anda adalah berlatih meminta apa yang telah Anda miliki. Sadarlah apa yang telah dilakukan pasangan Anda bagi Anda. Terutama hal-hal kecil seperti membawakan kotak-kotak, membetulkan sesuatu, membersihkan, menelepon, dan tetek bengek kecil lainnya.

Bagian penting tahap ini adalah mulai memintanya melakukan hal-hal kecil yang telah dilakukannya dan tidak mengandalkannya begitu saja. Kemudian, setelah ia melakukan hal-hal itu, berilah dia banyak penghargaan. Untuk sementara jangan mengharapkan ia menawarkan dukungannya tanpa diminta.

Dalam langkah satu, penting untuk tidak meminta lebih

banyak daripada yang biasa diberikannya. Pusatkan perhatian untuk memintanya melakukan hal-hal kecil yang biasa dilakukannya. Biarkan dia terbiasa mendengarkan Anda meminta hal-hal kecil dengan nada yang tidak menuntut.

Kalau ia mendengar nada menuntut, betapapun manisnya cara Anda meminta, yang didengarnya adalah bahwa ia tidak cukup memberi. Ia jadi merasa tidak disayang dan tidak dihargai, maka ia cenderung semakin mengurangi pemberiannya, sampai Anda menghargai apa yang telah diberikannya.



**Jika pria mendengar nada menuntut, betapapun manisnya Anda merumuskan permintaan Anda, yang didengarnya hanyalah bahwa ia kurang memberi. Ia akan cenderung semakin mengurangi pemberiannya, sampai Anda menghargai apa yang telah diberikannya.**



Barangkali dengan Anda (atau ibunya) ia terbiasa untuk segera mengatakan "tidak" terhadap permintaan-permintaan Anda. Dalam langkah pertama, Anda akan membiasakannya menjawab secara positif permintaan-permintaan Anda itu. Lambat laun ia akan menyadari bahwa ia dihargai dan tidak diandalkan begitu saja dan bahwa ia membuat Anda senang. Selanjutnya ia akan menjawab secara positif permintaan-permintaan Anda jika ia sanggup. Lalu ia secara otomatis akan

mulai menawarkan dukungannya. Tetapi tahap lanjut ini tidak boleh diharapkan pada awalnya.

Tapi ada alasan lain untuk mulai memintanya memberikan apa yang telah diberikannya. Anda harus yakin bahwa Anda meminta dengan cara yang dapat diterima dan ditanggapinya. Inilah yang saya maksudkan dengan "meminta dengan betul".

### **Nasihat-Nasihat untuk Memberi Motivasi kepada Pria**

Ada lima rahasia cara mengajukan permintaan dengan tepat kepada orang Mars agar memberikan dukungannya. Jika nasihat-nasihat ini tidak dipatuhi, ia akan mudah patah semangat. Rahasia-rahasia itu adalah: saat yang tepat, sikap yang tidak menuntut, singkat, langsung, dan menggunakan susunan kata yang tepat.

Marilah kita meninjau satu demi satu secara mendetail:

**1. Saat yang tepat.** Jangan memintanya melakukan sesuatu yang jelas-jelas sedang direncanakannya. Misalnya jika ia akan mengosongkan tempat sampah, jangan berkata "Dapatkah kau mengosongkan tempat sampah itu?" Ia akan merasa diperintah melakukan apa yang harus dikerjakan. Penentuan saat merupakan hal penting. Juga jika ia sedang memusatkan perhatian pada sesuatu, jangan berharap ia akan segera menanggapi permintaan Anda.



**2. Sikap yang tidak menuntut.** Ingat, permintaan bukanlah tuntutan. Jika Anda mengambil sikap marah atau menuntut, tak peduli betapapun hati-hatinya Anda memilih kata-kata, pria akan merasa tidak dihargai atas apa yang telah diberikannya dan barangkali ia akan mengatakan tidak.

**3. Harus singkat.** Jangan memberinya sebuah daftar alasan mengapa ia harus menolong Anda. Anggaplah ia tidak harus diyakinkan. Semakin lama Anda memberi penjelasan, semakin kuat ia bertahan. Penjelasan-penjelasan panjang mengenai permintaan Anda membuatnya merasa tidak dipercaya untuk mendukung Anda. Ia akan merasa dikuasai, bukannya bebas untuk menawarkan dukungannya.



**Kalau meminta dukungan pria,  
anggaplah ia tak perlu diyakinkan.**



Seperti halnya wanita yang sedang marah tak ingin mendengar alasan dan penjelasan mengapa ia tidak boleh kecewa, pria pun tak ingin mendengar alasan dan penjelasan mengenai mengapa ia harus memenuhi permintaan pasangannya.

Secara keliru wanita menyampaikan daftar alasan untuk membenarkan kebutuhan-kebutuhan mereka. Mereka pikir hal itu akan menolong pria memahami bahwa permintaannya sah, hingga si pria termotivasi. Tapi yang didengar si pria

adalah "Inilah sebabnya kau harus melakukannya." Semakin panjang daftar itu, semakin ia menolak untuk mendukung Anda. Jika ia bertanya kepada Anda "Mengapa?", barulah Anda dapat memberikan alasan, tapi sekali lagi, berhati-hatilah agar singkat. Berlatihlah untuk percaya bahwa ia akan melakukannya jika sanggup. Rumuskanlah sesingkat mungkin.

**4. Langsung.** Wanita sering berpikir bahwa mereka sudah meminta dukungan, padahal sebenarnya tidak. Jika membutuhkan dukungan, wanita biasanya menyampaikan kesulitannya, tapi tidak langsung meminta dukungan pasangannya. Ia mengharapkan pasangannya menawarkan dukungannya dan tidak mau langsung memintanya.

Permintaan-tak-langsung menyiratkan permintaan itu, tapi tidak mengatakannya secara gamblang. Permintaan-permintaan-tak-langsung ini membuat pria merasa tidak penting dan tidak dihargai. Kadang-kadang menggunakan permintaan permintaan-tak-langsung boleh saja, tapi jika digunakan berulang kali, pria akan kebal dan tidak memberikan dukungannya. Ia bahkan tidak tahu mengapa ia begitu kebal. Pernyataan-pernyataan berikut merupakan contoh permintaan-permintaan-tak-langsung dan bagaimana pria menanggapiya:



**YANG DIDENGAR PRIA SAAT WANITA  
MENGATAKAN SECARA TAK LANGSUNG**

<b>Yang seharusnya dikatakan wanita (singkat dan langsung)</b>	<b>Yang seharusnya tidak dikatakan wanita (tidak langsung)</b>	<b>Yang didengar pria saat wanita mengatakan secara tak langsung</b>
"Maukah kau menjemput anak-anak?"	"Anak-anak harus dijemput dan aku tak sempat"	"Kalau kau sempat seharusnya kau yang menjemput mereka. Kalau tidak, aku akan merasa sangat tidak didukung dan akan membencimu" (tuntutan).
"Maukah kau membawakan belanjaan	"Belanjaan-belanjaan itu masih di mobil."	"Tugasmulah memasukkan belanjaan. itu?" Aku kan sudah pergi belanja" (harapan).
"Maukah kau membuang sampah?"	"Aku tidak dapat membuang apa-apa lagi di tempat sampah itu.	"Kau belum membuang sampah. Seharusnya kau tidak menunggu terlalu lama" (kecaman).
"Maukah kau membersihkan halaman belakang?"	"Halaman belakang berantakan sekali."	"Kau tidak menyapu halaman lagi. Seharusnya kau lebih bertanggung jawab. Mestinya aku tak perlu mengingatkanmu" (penolakan).
"Maukah kau membawa masuk surat-surat itu?"	"Suratnya belum dibawa masuk."	"Kau lupa membawakan surat itu. Seharusnya kau ingat" (ketidaksetujuan).



"Maukah kau mengajak kami makan di luar malam ini?"	"Aku tak punya waktu menyiapkan makan malam sekarang ini."	"Aku telah melakukan begitu banyak. Setidaknya kau dapat membawa kami keluar malam ini" (rasa tak puas).
"Maukah kau mengajakku keluar Minggu ini?"	"Kita sudah berminggu-minggu tidak keluar."	"Kau melupakan aku. Aku tidak memperoleh apa yang kubutuhkan. Seharusnya kau lebih sering mengajakku keluar" (tidak puas).
"Maukah kau menyisihkan waktu untuk bicara denganku?"	"Kita perlu bicara."	"Salahmu kita tidak cukup banyak bicara. Kau seharusnya lebih banyak bicara denganku" (menyalahkan).

**5. Gunakan susunan kata yang tepat.** Salah satu kesalahan yang paling umum dalam meminta dukungan adalah penggunaan kata "dapat" dan "bisa" sebagai pengganti "mau" dan "bersedia". "Dapatkah kau membuang sampah itu?" adalah pertanyaan untuk mencari informasi. Tapi "Maukah kau membuang sampah?" adalah suatu permintaan.

Kaum wanita sering menggunakan "Dapatkah kau?" secara tak langsung untuk menyiratkan "Maukah kau?" Sebagaimana telah saya sebutkan di muka, permintaan-permintaan tak langsung itu dapat mematikan semangat. Jika hanya digunakan sesekali, mungkin tidak terlalu terasa, tapi kalau terus-menerus digunakan, pilihan kata itu dapat membuat marah kaum pria.

Ketika saya menyarankan kepada para wanita agar mereka mulai meminta dukungan, terkadang mereka bingung karena pasangan-pasangan mereka telah berkali-kali membuat komentar seperti:

- "Jangan merengek padaku."
- "Jangan memintaku melakukan segala-galanya sekaligus."
- "Jangan memerintah saja."
- "Aku sudah tahu apa yang harus dilakukan."
- "Kau tak usah mengatakan hal itu padaku."

Apa pun tanggapan wanita, bila pria membuat komentar semacam ini, maksudnya adalah "Aku tidak suka caramu meminta!" Jika si wanita tidak memahami bahwa tutur kata tertentu dapat memengaruhi pria, ia akan semakin terjebak. Wanita menjadi takut meminta dan mulai mengatakan "Bisakah kau ..." sebab pada pikirannya ia bersikap sopan. Cara ini bisa berhasil di Venus, tapi tidak akan berhasil sama sekali di Mars.

Di Mars, bertanya pada pria "Bisakah kau membuang sampah itu?" merupakan penghinaan. Tentu saja ia bisa membuang sampah itu! Pertanyaannya bukan apakah ia bisa atau tidak, melainkan maukah ia membuang sampah itu. Setelah merasa dihina, boleh jadi pria akan mengatakan "tidak", karena Anda telah membuatnya marah.

## Bagaimana Seharusnya Bertanya kepada Pria

Ketika saya menjelaskan perbedaan antara kata-kata "bisakah" dengan "maukah" dalam seminar-seminar saya, kaum wanita cenderung menganggap saya mengada-ada dengan mempersoalkan hal sepele. Bagi wanita, kedua kata itu tidak banyak bedanya. Malah mungkin kata "Bisakah kau?" terdengar lebih sopan daripada "Maukah kau?" Tapi bagi banyak pria, hal itu merupakan perbedaan besar. Karena perbedaan ini begitu penting, saya cantumkan di sini komentar 17 pria yang berbeda, yang mengikuti seminar-seminar saya.

1. Kalau ditanya "Bisakah kau membersihkan halaman belakang?", saya akan mengartikan secara harfiah. Saya mengatakan, "Saya bisa melakukannya. Ya, bisa saja." Tapi saya tidak mengatakan "Aku akan melakukannya," dan saya tidak merasa berjanji akan melakukannya. Sebaliknya, jika ditanya "Maukah kau membersihkan halaman belakang itu?" saya mulai membuat keputusan, dan saya bersedia mendukung. Jika saya menyanggupinya, saya jadi lebih mudah mengingatnya, sebab saya telah membuat janji.
2. Kalau dia berkata "Aku membutuhkan pertolonganmu. Bisakah kau menolong?" kedengarannya seperti mengecam, seolah-olah saya telah mengecewakannya. Kedengarannya bukan seperti ajakan untuk menjadi tokoh baik seperti yang saya inginkan, tokoh yang bisa mendukungnya. Sebaliknya, "Aku membutuhkan bantuanmu. Mau-



kah kau membawakan ini?" kedengarannya seperti suatu permintaan dan semacam peluang untuk menjadi tokoh yang baik. Saya ingin mengatakan ya.

3. Kalau istri saya berkata "Dapatkah kau mengganti popok Christopher?" dalam hati saya berpikir, tentu aku bisa menggantinya, aku sanggup. Itu soal mudah. Tapi kemudian kalau saya merasa tak mau melakukannya, saya akan mencari dalih. Sekarang, kalau dia bertanya "Maukah kau mengganti popok Christopher?" saya akan berkata "Ya, tentu" dan melakukannya. Dalam hati saya: merasa ingin bekerja sama dan saya senang membantu: mengasuh anak-anak kami. Saya ingin menolong!
4. Jika ditanya "Maukah kau menolongku?", pertanyaan itu memberi saya peluang untuk menolong, dan saya lebit dari bersedia untuk mendukungnya. Tapi kalau saya: mendengar "Bisakah kau menolongku?", saya merasa terhalang tembok, seolah-olah saya tak punya pilihan. Seandainya saya mampu menolong, maka saya diharuskan menolong! Saya tidak merasa dihargai.
5. Saya tidak suka ditanya "Dapatkah kau?" Saya merasa tak punya pilihan kecuali mengatakannya. Seandainya saya mengatakan tidak, istri saya akan marah. Ini bukan permintaan, melainkan tuntutan.
6. Saya menyibukkan diri atau setidaknya pura-pura sibuk agar wanita teman kerja saya tidak bertanya "Dapatkah kau?" Dengan "Maukah kau", saya merasa mempunyai pilihan, dan saya ingin menolong.

7. Baru minggu yang lalu istri saya bertanya "Dapatkah kau menanam bunga-bunga itu hari ini?" dan tanpa ragu saya berkata ya. Ketika pulang ke rumah, ia bertanya, "Kau sudah menanam bunga-bunga itu?" Saya berkata tidak. Ia berkata, "Dapatkah kau melakukannya besok pagi?" dan sekali lagi, tanpa ragu, saya berkata ya. Ini terjadi setiap hari minggu ini, dan bunga-bunga itu belum juga ditanam. Saya pikir seandainya ia bertanya, "Maukah kau menanam bunga-bunga itu besok pagi?" tentunya saya akan memikirkannya, dan jika saya telah menyanggupinya, tentunya saya sudah melakukannya.
8. Ketika saya berkata "Ya, aku dapat melakukannya", saya tidak berjanji untuk melakukannya. Saya hanya mengatakan bahwa saya dapat melakukannya. Saya tidak membuat janji untuk melakukannya. Kalau ia marah pada saya, saya merasa ia tidak berhak marah. Jika saya berkata saya mau melakukannya, barulah saya dapat memahami mengapa ia marah kalau saya tidak melakukannya.
9. Saya tumbuh dewasa dengan lima saudara perempuan. Sekarang saya sudah menikah dan mempunyai tiga anak perempuan. Bila istri saya berkata "Dapatkah kau membuang sampah itu?" saya tidak menjawabnya. Kemudian ia bertanya "Mengapa?" dan saya bahkan tidak tahu kenapa. Sekarang saya menyadari mengapa. Saya merasa dikuasai. Tapi saya dapat menjawab terhadap pertanyaan "Maukah kau?"
10. Jika mendengar pertanyaan "Dapatkah kau", saya akan

langsung mengatakan ya, dan 10 menit berikutnya saya baru menyadari mengapa saya tidak akan melakukannya dan kemudian mengabaikan pertanyaan itu. Tapi jika mendengar pertanyaan "Maukah kau", sebagian diri saya muncul dan mengatakan "Ya, aku ingin membantu." Walaupun muncul keberatan-keberatan dalam benak saya, saya masih akan memenuhi permintaannya karena saya telah berjanji.

11. Saya akan mengatakan ya terhadap pertanyaan "Dapatkah kau", tapi dalam hati saya marah kepadanya. Saya merasa jika saya mengatakan tidak, ia akan marah. Saya merasa dikuasai. Tapi jika ia bertanya "Maukah kau", saya merasa bebas untuk mengatakan ya atau tidak. Saya bisa memilih dan saya ingin mengatakan ya.
12. Jika seorang wanita berkata kepada saya "Maukah kau melakukan ini?" saya merasa yakin akan memperoleh satu nilai untuk hal ini. Saya merasa dihargai dan gembira memberikannya.
13. Mendengar pertanyaan "Maukah kau", saya merasa dipercaya untuk melayani. Tapi mendengar pertanyaan "Bisakah kau" atau "Dapatkah kau", saya merasa ada keraguan di balik pertanyaan itu. Ia bertanya kepada saya apakah saya dapat membuang sampah, padahal sudah saya bisa. Tetapi di balik pertanyaan itu terdapat permintaan. Permintaan itu tidak diucapkan secara langsung pada saya, karena ia tidak cukup percaya pada saya.
14. Saat seorang wanita berkata "Maukah kau" atau "Sudikah



- kau", saya dapat merasakan ketidakberdayaannya. Saya jadi jauh lebih peka terhadap dia dan kebutuhan-kebutuhannya; jelas saya tak ingin menolaknya. Jika ia berkata "Bisakah kau", saya jauh lebih siap untuk mengatakan tidak karena saya tahu itu bukan penolakan terhadapnya. Ini cuma pernyataan impersonal bahwa saya tak dapat melakukannya. Ia tidak akan menganggapnya sebagai serangan pribadi bila saya mengatakan tidak terhadap pertanyaan "Dapatkah kau melakukan ini?"
15. Bagi saya, pertanyaan "Maukah kau" merupakan permintaan pribadi dan saya ingin memberi, tapi "Mampukah kau" tidak terasa pribadi, dan saya akan menyanggupinya bila permintaan itu gampang atau saya tidak sedang melakukan hal lain.
  16. Saat wanita berkata "Dapatkah kau menolongku?" saya merasakan keengganannya dan saya akan menolaknya, tapi bila ia berkata "Maukah kau menolongku?" saya tidak mendengar nada kemarahan, meski seandainya ada. Saya bersedia mengatakan ya.
  17. Jika seorang wanita berkata "Dapatkah kau melakukan hal ini?" saya lebih suka berterus terang dan berkata "Barangkali tidak." Bagian diri saya yang malas muncul. Tapi jika mendengar "Maukah kau?", saya menjadi kreatif dan mulai memikirkan cara-cara untuk menolong.

Untuk dapat memahami perbedaan penting antara pertanyaan "maukah" dengan "dapatkah", wanita sebaiknya mem-

bayangkan sejenak adegan romantis ini. Bayangkan seorang pria melamar seorang wanita. Hati wanita itu penuh, seperti bulan yang bersinar di atas. Seraya berlutut di hadapannya, pria itu mengulurkan tangannya untuk menggenggam tangan wanita itu. Kemudian ia menatap mata si wanita dan dengan lembut berkata, "Dapatkah kau menikah denganku?"

Langsung kemesraan itu lenyap. Dengan menggunakan kata "dapat", pria itu tampak lemah dan tak berharga. Pada saat itu, ia tampak tidak yakin dan harga dirinya rendah. Tapi jika ia berkata "Maukah kau menikah denganku?", baik keperkasaan maupun kepekaannya terasa. Begitulah cara melamar.

Pria pun menuntut wanita menyampaikan permintaan-permintanya dengan cara ini. Gunakanlah kata "sudikah" atau "maukah". Kata "bisakah" atau "dapatkah" kedengarannya terlampau mencurigai, tidak langsung, lemah, dan mau menguasai.

Ketika wanita mengatakan "Dapatkah kau membuang sampah itu?" pesan yang diterima pria adalah "Kalau kau dapat membuangnya, kau harus melakukannya. Aku akan melakukannya untukmu!" Dari sudut pandangnya, pria merasa sudah jelas ia sanggup melakukan hal itu. Dengan lupa meminta dukungan pria, pria merasa wanita menguasainya atau mengandalkannya begitu saja. Pria tidak merasa dipercaya untuk mendampinginya bila ia dapat.

Saya ingat salah satu wanita dalam seminar menjelaskan perbedaan dalam istilah-istilah Venus. Ia berkata, "Semula saya tidak dapat merasakan perbedaan antara kedua cara ber-

tanya itu. Tapi kemudian saya membalikkannya. Bagi saya amat terasa bedanya jika pria berkata "Tidak, aku tidak dapat melakukannya" lawan "Tidak, aku tidak mau melakukannya." Kalimat "Aku tidak mau melakukannya" merupakan penolakan pribadi. Bila pria berkata "Aku tidak dapat melakukannya", itu bukan serangan terhadap saya; ia hanya tak mampu melakukannya.

### **Kesalahan-Kesalahan yang Umum Sewaktu Meminta**

Bagian paling sulit untuk belajar meminta adalah mengingat bagaimana melakukannya. Cobalah menggunakan kata "sudikah" atau "maukah" jika mungkin. Ini membutuhkan banyak latihan.

Untuk meminta dukungan pria:

1. Bersikaplah langsung.
2. Singkat.
3. Gunakan "Sudikah kau" atau "Maukah kau".

Yang terbaik adalah jangan terlampau tidak langsung, terlampau panjang, atau menggunakan ungkapan-ungkapan seperti "Dapatkah kau" atau "Mampukah kau". Marilah kita lihat sejumlah contoh.



Katakanlah	Jangan mengatakan
"Maukah kau membuang sampah itu?"	"Dapur ini berantakan; kotor sekali. Aku tak bisa menaruh apa-apa lagi di kantong sampah itu. Dapatkah kau melakukannya?" (Ini terlampau panjang dan menggunakan <i>dapatkah</i> .)
"Maukah kau menolongku memindahkan meja ini?"	"Aku tidak bisa menggeser meja ini. Aku perlu mengaturnya sebelum pesta kita malam ini. Dapatkah kau menolong?" (Ini terlampau panjang dan menggunakan <i>dapatkah</i> .)
"Maukah kau menyimpankan ini?"	"Aku tak bisa menyimpan semuanya ini." (Ini pesan tak langsung.)
"Maukah kau membawakan belanjaan dari mobil?"	"Masih ada empat kantong belanjaan di dalam mobil. Aku membutuhkan makanan itu untuk membuat makan malam. Dapatkah kau membawakannya masuk?" (Ini terlampau panjang, tidak langsung, dan menggunakan <i>dapatkah</i> .)
"Maukah kau membeli sebotol susu dalam perjalananmu pulang?"	"Kau akan pergi melewati toko itu. Lauren perlu sebotol susu. Aku tak mau keluar sekali lagi. Aku sudah lelah. Hari ini benar-benar buruk. Dapatkah kau membelikannya?" (Ini terlampau panjang, tidak langsung, dan menggunakan <i>dapatkah</i> .)
"Maukah kau menjemput Julie dari sekolah?"	"Julie perlu jemputan untuk pulang dan aku tak dapat menjemputnya. Apa kau punya waktu? Apa kau dapat menjemputnya?" (Ini terlampau panjang, tidak langsung, dan menggunakan <i>dapatkah</i> .)

"Maukah kau membawa Zoey ke dokter hewan hari ini?"	"Sudah waktunya Zoey diberi suntikan vaksinasi. Maukah kau membawanya ke dokter hewan?" (Ini terlampau tidak langsung.)
"Maukah kau mengajak makan di luar malam ini?"	"Aku terlalu lelah untuk mempersiapkan makan malam. Kita sudah lama tidak keluar. Maukah kau pergi keluar?" (Ini terlampau panjang dan tidak langsung.)
"Maukah kau mengancingkan bajuku?"	"Aku perlu bantuanmu. Dapatkah kau mengancingkan bajuku?" (Ini tidak langsung dan menggunakan <i>dapatkah</i> .)
"Maukah kau menyalakan api malam ini bagi kami?"	"Dingin sekali. Apa kau akan menyalakan api?" (Ini terlampau tidak langsung.)
"Maukah kau membawa kami menonton bioskop minggu ini?"	"Apa kau ingin nonton film minggu ini?" (Ini terlampau tidak langsung.)
"Maukah kau menolong Lauren mengenakan sepatunya?"	"Lauren belum bersepatu! Kita ketinggalan. Aku tak bisa melakukan semuanya sendirian! Dapatkah kau menolong?" (Ini terlampau panjang, tidak langsung, dan menggunakan <i>dapatkah</i> .)
"Maukah kau duduk di dekatku sekarang atau nanti malam dan membicarakan jadwal kita?"	"Aku tidak mempunyai gambaran apa yang terjadi. Kita sudah lama tidak berbicara dan aku harus tahu apa yang kau lakukan." (Ini terlampau panjang dan tidak langsung.)

Sekarang mungkin Anda tahu, apa yang Anda anggap permintaan bukanlah permintaan bagi orang-orang Mars itu—mereka mengartikannya sebagai sesuatu yang lain. Perlu upaya



sadar untuk melakukan perubahan-perubahan kecil yang penting dalam cara Anda meminta dukungan. Saya sarankan untuk berlatih sekurang-kurangnya tiga bulan, dengan membetulkan cara Anda meminta segala sesuatu, sebelum beralih ke langkah nomor dua. Pernyataan-pernyataan permintaan lainnya yang efektif adalah "Sudikah kau...?" dan "Apakah kau tidak keberatan untuk...?"

Mulailah pada langkah pertama dengan menyadari berapa kali Anda tidak meminta dukungan. Sadarilah bagaimana cara Anda meminta saat Anda melakukannya. Dengan kesadaran yang meningkat ini, kemudian berlatihlah meminta apa yang mudah diberikannya kepada Anda. Ingat, mintalah dengan singkat dan langsung, kemudian sampaikanlah banyak pujian dan terima kasih kepadanya.

### **Pertanyaan-Pertanyaan Umum Mengenai Meminta Dukungan**

Langkah pertama ini mungkin sulit. Berikut adalah sejumlah pertanyaan lazim yang memberi isyarat penolakan maupun perlawanan yang barangkali diperlihatkan kaum wanita.

**1. *Pertanyaan.*** Wanita barangkali merasa, "Mengapa aku harus meminta kepadanya, padahal aku tidak menuntut dia untuk meminta kepadaku?"

**Jawaban:** Ingatlah, kaum pria berasal dari Mars; mereka berbeda. Dengan menerima dan menyesuaikan diri dengan per-



bedaan-perbedaannya, Anda akan memperoleh apa yang Anda butuhkan. Sebaliknya jika Anda mencoba mengubahnya, ia akan bertahan dengan keras kepala. Meskipun meminta apa yang Anda inginkan bukanlah kodrat kedua bagi orang Venus, Anda dapat melakukannya tanpa melepaskan kepri badian Anda. Setelah merasa disayang dan dihargai, lambat laun pria akan semakin rela menawarkan dukungannya tanpa harus diminta. Ini baru terjadi pada tahap kemudian.

**2. *Pertanyaan.*** Wanita barangkali merasa, "Kenapa aku harus menghargai apa yang dilakukannya, padahal aku sudah berbuat lebih banyak?"

**Jawaban:** Orang Mars memberi lebih sedikit jika merasa tidak dihargai. Jika Anda ingin ia memberi lebih banyak, berilah ia lebih banyak penghargaan. Pria akan termotivasi dengan penghargaan. Tapi jika Anda sudah memberi lebih banyak, tentu saja sulit sekali menghargainya. Kurangilah pemberian Anda secara luwes, agar Anda dapat lebih menghargainya. Dengan melakukan perubahan ini, bukan saja Anda mendukungnya untuk merasa disayang, melainkan Anda pun akan memperoleh dukungan yang Anda butuhkan dan layak Anda terima.

**3. *Pertanyaan.*** Wanita barangkali merasa, "Kalau aku meminta dukungannya, jangan-jangan dia akan merasa telah berbaik hati padaku."

**Jawaban:** Memang itulah yang perlu dirasakannya. Hadiah cinta merupakan kebaikan budi. Jika pria merasa berbaik

budi pada Anda, ia akan memberi dengan setulus hati. Ingat, ia orang Mars dan caranya memberi angka tidak seperti cara Anda. Jika ia merasa Anda mewajibkannya memberi, hatinya akan tertutup dan ia akan mengurangi pemberiannya.

**4. *Pertanyaan.*** Wanita barangkali merasa, "Kalau dia mencintaiku, seharusnya dia menawarkan saja dukungannya tanpa perlu diminta.

**Jawaban:** Ingatlah bahwa pria berasal dari Mars; mereka berbeda. Pria menunggu untuk diminta. Daripada berpikir, "Kalau dia mencintaiku, dia akan menawarkan dukungannya", renungkanlah pikiran ini, "Kalau dia orang Venus, dia akan menawarkan dukungannya, tapi dia bukan orang Venus, dia orang Mars. Dengan menerima perbedaan ini, pria akan jauh lebih rela mendukung Anda, dan lambat laun ia akan mulai menawarkan dukungannya.

**5. *Pertanyaan.*** Wanita barangkali merasa, "Kalau aku harus meminta segala-galanya, dia akan menganggap aku tidak memberi sebanyak yang dia berikan. Aku khawatir—dia barangkali merasa ia tidak wajib memberi lebih padaku!

**Jawaban:** Pria akan lebih murah hati jika merasa tidak harus memberi. Selain itu, jika mendengar permintaan wanita untuk didukung (dengan cara penuh hormat), ia juga menganggap wanita itu merasa berhak memperoleh dukungan. Ia tidak menganggap wanita itu memberi lebih sedikit. Bahkan sebaliknya ia beranggapan tentunya si wanita telah memberi lebih

banyak atau setidaknya sama seperti yang dilakukannya; itu sebabnya wanita merasa berhak mengajukan permintaan.

**6. *Pertanyaan.*** Wanita barangkali merasa "Kalau aku meminta dukungan, aku khawatir tidak dapat berbicara singkat. Aku ingin menjelaskan mengapa aku membutuhkan bantuannya. Aku tidak mau tampak menuntut.

**Jawaban:** Saat mendengar permintaan dari pasangannya, pria yakin pasangannya mempunyai alasan-alasan yang baik untuk mengajukan permintaan itu. Jika wanita memberinya banyak alasan mengapa ia harus memenuhi permintaan tersebut, pria akan merasa tak dapat menolak, dan bila ia tidak dapat mengatakan tidak, ia akan merasa dikuasai atau diandalkan begitu saja. Biarkanlah dia memberi Anda hadiah daripada begitu saja mengandalkan dukungannya.

Jika perlu keterangan lebih lanjut, ia akan bertanya. Pada saat itu, barulah Anda bisa menyampaikan alasan-alasan Anda. Bahkan sekalipun ia bertanya, jangan bicara terlampau panjang. Sampaikanlah satu, atau paling banyak dua, alasan. Bila masih membutuhkan informasi lebih lanjut, ia akan memberi tahu Anda.

## **LANGKAH 2: BERLATIHLAH MEMINTA LEBIH BANYAK (MESKI ANDA TAHU IA AKAN MENGATAKAN TIDAK)**

Sebelum mencoba meminta pria memberi lebih banyak, pastikanlah bahwa ia merasa dihargai atas apa yang telah diberi-



kannya. Dengan terus-menerus meminta dukungan, tanpa mengharapkan ia berbuat lebih banyak, bukan saja ia akan merasa dihargai, melainkan juga diterima.

Setelah terbiasa mendengar Anda meminta dukungannya tanpa menghendaki lebih banyak, pria akan merasa dicintai. Ia merasa tidak harus berubah untuk memperoleh cinta Anda. Pada tahap ini, ia akan rela berubah dan berusaha sedapat mungkin untuk mendukung Anda. Pada tahap ini, Anda dapat mengambil risiko meminta lebih banyak tanpa memberikan pesan bahwa ia tidak cukup baik.

Langkah kedua proses ini adalah menunjukkan padanya bahwa ia dapat mengatakan tidak dan masih menerima cinta Anda. Jika ia merasa dapat menolak ketika Anda meminta lebih banyak, ia akan merasa bebas mengatakan ya atau tidak. Camkanlah bahwa kaum pria jauh lebih rela mengatakan ya bila mereka mempunyai kebebasan untuk mengatakan tidak.



**Pria jauh lebih rela mengatakan ya  
bila mereka mempunyai kebebasan  
untuk mengatakan tidak.**



Kaum wanita perlu mempelajari cara meminta dan menerima penolakan. Biasanya secara naluri wanita dapat menebak respons pasangannya sebelum meminta. Jika ia merasa pria akan menolak permintaannya, ia tidak akan meminta. Tapi ia

akan merasa ditolak. Tentu saja pria tidak mempunyai bayangan apa yang terjadi—semua ini hanya berlangsung di benak wanita.

Pada langkah kedua, belajarlah meminta dukungan dalam semua situasi tadi, di mana Anda ingin meminta tapi tidak melakukannya, karena Anda merasakan penolakan pria. Terus-kanlah dan mintalah dukungan, meski Anda merasakan penolakannya; juga bila Anda tahu ia akan mengatakan tidak.

Misalnya, seorang istri mengatakan kepada suaminya yang sedang asyik menonton berita, "Maukah kau pergi ke toko dan membelikan beberapa salmon untuk makan malam?" Ketika mengajukan pertanyaan ini, ia telah siap bila suaminya mengatakan tidak. Barangkali suaminya terkejut karena istrinya tak pernah menyelanya dengan permintaan seperti ini sebelumnya. Barangkali ia akan mengajukan sejumlah dalih seperti "Aku lagi asyik nonton berita. Kau bisa pergi sendiri, kan?"

Wanita mungkin ingin mengatakan "Tentu aku bisa, tapi di rumah ini selalu aku yang bekerja. Aku mau menjadi budakmu. Aku ingin dibantu sedikit!"

Bila Anda meminta dan merasa akan ditolak, bersiaplah menerima jawaban tidak itu dan siapkan jawaban seperti "Oke." Kalau Anda ingin menjawab sesuai bahasa Mars, katakan, "Tak ada masalah". Jawaban itu akan terdengar merdu di telinga pria. Tapi jawaban "Oke" saja sudah cukup.

Yang penting adalah meminta dan kemudian bertindak seolah-olah tak apa bagi pria mengatakan tidak. Ingatlah, Anda ingin ia tidak merasa bersalah jika menolak. Gunakanlah



pendekatan ini hanya untuk keadaan yang benar-benar oke bila ia mengatakan tidak. Pilihlah situasi-situasi di mana Anda akan menghargai dukungannya, tapi jarang memintanya. Pastikan bahwa Anda tidak apa-apa bila ia berkata tidak.

Berikut adalah sejumlah contoh apa yang saya maksudkan:

Kapan meminta	Apa yang harus dikatakan
Saat ia sedang mengerjakan sesuatu dan Anda ingin ia menjemput anak-anak. Biasanya Anda tidak akan mengganguya dan melakukannya sendiri.	Anda berkata "Maukah kau menjemput Julie? Dia baru saja menelepon." Kalau ia mengatakan tidak, dengan anggun dan sederhana katakanlah "Oke."
Biasanya ia pulang ke rumah dan mengharapkan Anda memasak makan malam. Anda ingin ia yang memasak, tapi Anda tak pernah meminta. Anda merasa ia tidak akan mau memasak.	Anda mengatakan "Maukah kau menolongku mengupas kentang?" atau "Maukah kau menyiapkan makan malam nanti?" Kalau ia mengatakan tidak, dengan anggun dan sederhana katakanlah "Oke."
Biasanya ia menonton televisi setelah makan malam, sementara Anda mencuci piring. Anda ingin ia yang mencuci piring, atau setidaknya membantu, tapi Anda tak pernah meminta. Anda merasa ia benci mencuci piring. Barangkali Anda tidak terlalu keberatan mencuci, karena itu teruskanlah dan lakukanlah sendiri.	Anda berkata "Maukah kau menolongku mencuci piring malam ini?" atau "Maukah kau membawa masuk piring-piring itu?" atau menunggu suatu malam yang santai dan berkata "Maukah kau mencuci piring malam ini?" Kalau ia mengatakan tidak, dengan anggun dan sederhana katakanlah "Oke."



<p>Ia ingin pergi ke bioskop, sedangkan Anda ingin pergi berdansa. Biasanya Anda bisa merasakan hasratnya menonton bioskop dan Anda tidak berusaha minta pergi berdansa.</p>	<p>Anda berkata "Maukah kau mengantarku ke acara dansa petang ini? Aku ingin berdansa denganmu." Bila ia mengatakan tidak, dengan anggun dan sederhana katakanlah "Oke."</p>
<p>Anda berdua kelelahan dan siap-siap tidur. Sampah akan diambil besok pagi. Anda merasa betapa lelahnya dia, maka Anda tidak memintanya membuang sampah itu.</p>	<p>Anda mengatakan "Maukah kau membuang sampah itu?" Bila ia mengatakan tidak, dengan anggun dan sederhana katakanlah "Oke."</p>
<p>Dia sangat sibuk dan pikirannya penuh dengan suatu proyek penting. Anda tak ingin mengganggu karena Anda merasa ia sedang memusatkan perhatian, tapi Anda juga ingin bicara dengannya. Biasanya Anda merasakan keengganannya dan tidak minta waktu.</p>	<p>Anda mengatakan "Maukah kau meluangkan sedikit waktu bersamaku?" Bila ia mengatakan tidak, dengan anggun dan sederhana katakanlah "Oke."</p>
<p>Dia sedang memusatkan perhatian dan sibuk, tapi Anda harus mengambil mobil Anda di bengkel. Biasanya Anda mengerti betapa sulit baginya untuk mengatur kembali jadwalnya, dan Anda tidak meminta dia mengantarkan Anda.</p>	<p>Anda berkata "Maukah kau mengantarku hari ini untuk mengambil mobilku? Mobil itu telah selesai diperbaiki." Bila ia mengatakan tidak, dengan anggun dan sederhana katakanlah "Oke."</p>

Pada masing-masing contoh di atas, bersiap-siaplah bila ia mengatakan tidak dan berlatihlah bersikap menerima dan

penuh kepercayaan. Terimalah jawaban "tidak" itu dan percayalah bahwa ia akan menawarkan bantuan kalau ia sanggup. Setiap kali Anda meminta dukungan dan ia tidak disalahkan karena menolak, ia akan memberi Anda nilai antara 5 hingga 10 *point*. Lain kali Anda meminta, ia akan lebih tanggap terhadap permintaan Anda. Dengan kata lain, dengan meminta dukungannya secara penuh cinta, Anda telah menolongnya menghimpun kekuatan untuk memberi lebih.

Saya pertama kali mengetahui hal ini dari seorang karyawan wanita beberapa tahun yang lalu. Kami sedang mengerjakan sebuah proyek nirlaba dan membutuhkan sukarelawan. Wanita itu akan menelepon Tom, salah seorang sahabat saya. Saya katakan padanya jangan menelepon, sebab saya sudah tahu ia tidak akan sanggup menolong kali ini. Wanita itu tetap akan meneleponnya. Saya bertanya kepadanya mengapa, dan ia menjawab, "Kalau saya menelepon, saya akan meminta dukungannya, dan kalau dia mengatakan tidak, saya akan bersikap lembut dan penuh pengertian. Lain kali, kalau saya menelepon untuk proyek yang akan datang, dia akan lebih rela membantu. Dia akan mempunyai kenangan positif terhadap saya." Ia betul.

Jika Anda meminta dukungan pria dan Anda tidak marah bila ia mengatakan tidak, ia akan mengingatnya, dan lain kali ia akan jauh lebih rela untuk memberi. Sebaliknya, jika Anda diam-diam mengorbankan kebutuhan Anda dan tidak meminta, pria itu tidak akan mempunyai bayangan berapa kali ia dibutuhkan. Bagaimana ia tahu bila Anda tidak memintanya?





**Jika Anda meminta dukungan pria dan tidak marah bila si pria mengatakan tidak, ia akan mengingatnya, dan lain kali ia akan jauh lebih bersedia memberi.**



Jika Anda dengan lembut terus meminta lebih banyak, kadang-kadang pasangan Anda akan sanggup memperluas wilayah kenyamanannya dan mengatakan ya. (Akan berlapang dada untuk mengatakan ya.) Pada tahap ini, Anda dapat meminta lebih banyak. Ini merupakan satu cara membina hubungan yang sehat.

## Hubungan-Hubungan yang Sehat

Hubungan disebut sehat bila kedua pihak bebas meminta apa yang mereka inginkan dan butuhkan, dan bebas untuk mengatakan tidak apabila mereka memilih begitu.

Misalnya, saya ingat berdiri di dapur dengan seorang teman keluarga pada suatu hari, ketika Lauren putri kami berusia lima tahun. Lauren meminta saya mengangkatnya ke atas dan mengayunkannya, dan saya berkata, "Tidak, hari ini tidak. *Daddy* sangat lelah."

Ia bersikeras, seraya meminta sambil bercanda, "Ayolah, *Daddy*. Ayolah, *Daddy*, satu kali saja!"

Kemudian teman saya berkata. "Nah, Lauren, ayahmu lelah. Dia habis bekerja keras hari ini. Seharusnya kau tidak meminta."



Lauren langsung menjawab, "Aku hanya minta!"

"Tapi kau tahu ayahmu sayang padamu," kata teman saya. "Dia tidak akan menolakmu."

(Kenyataannya, kalau ayahmu tak dapat menolak, itu masalahnya sendiri, bukan masalahmu.)

Segera istri saya dan ketiga putri kami berkata, "Oh, tentu dia dapat!"

Saya bangga akan keluarga saya. Memang perlu banyak usaha, tapi perlahan-lahan kami telah belajar meminta dukungan dan juga untuk menerima jawaban tidak.

### **LANGKAH 3: LATIHAN MENJAWAB DENGAN TEGAS**

Setelah Anda melatih langkah kedua dan dapat dengan anggun menerima jawaban tidak, berarti Anda telah siap untuk langkah ketiga. Dalam langkah ini, gunakan seluruh daya Anda untuk memperoleh apa yang Anda kehendaki. Anda meminta dukungannya, dan apabila ia mulai mencari dalih dan menolak permintaan Anda, Anda tidak mengatakan "Oke" seperti dalam langkah kedua. Sebaliknya Anda berlatih membuatnya oke apabila ia menolak, tapi terus menunggunya sampai ia mengatakan ya.

Andaikan suami Anda ingin tidur dan Anda memintanya, "Maukah kau pergi ke toko dan membelikan susu?" Ia menjawab, "Oh, aku lelah sekali. Aku ingin tidur."

Jangan langsung menyerah dengan mengatakan "Oke". Jangan mengatakan apa-apa. Berdirilah di situ dan terimalah

bahwa ia menolak permintaan Anda. Dengan tidak menolak perlawanannya, ada peluang amat besar bahwa ia akan mengatakan ya.

Seni meminta dengan tegas adalah tetap tinggal diam setelah Anda mengajukan permintaan. Setelah Anda meminta, jangan terkejut jika ia menggerutu, mengomel, bergumam, mengeluh, atau bersungut-sungut. Saya menyebut keengganan pria menanggapi permintaan-permintaan itu sebagai "menggrundel". Semakin ia memusatkan perhatian pada saat itu, ia akan menggrundel lebih banyak. Ini tidak ada kaitannya dengan kesediaannya menolong; gerundelannya merupakan simptom betapa ia memusatkan perhatiannya pada waktu itu, tatkala Anda meminta.

Wanita biasanya menyalahartikan omelan-omelan pria. Wanita secara keliru menganggap pria tidak mau memenuhi permintaannya. Padahal bukan begitu halnya. Omelan-omelannya merupakan tanda bahwa ia sedang mempertimbangkan permintaan wanita itu. Bila ia tidak mempertimbangkannya, ia akan mengatakan tidak, dengan sangat tenang. Jika pria menggrundel, itu merupakan tanda yang baik—ia sedang mencoba mempertimbangkan permintaan Anda, melawan kebutuhan-kebutuhannya.



**Jika pria menggrundel, itu merupakan pertanda baik—ia sedang berusaha mempertimbangkan permintaan Anda, melawan kebutuhan-kebutuhannya.**



Ia akan mengalami perjuangan batin ketika beralih dari pusat perhatiannya saat itu ke permintaan Anda. Seperti membuka pintu yang engselnya berkarat, pria itu akan mengeluarkan suara-suara aneh. Dengan mengabaikannya, omelan-omelannya akan cepat berhenti.

Jika pria mengomel, sering kali ia sedang dalam proses mengiyakan permintaan Anda. Kebanyakan wanita menyalahartikan reaksi ini, jadi mereka tidak mau meminta dukungan atau menganggap omelannya sebagai serangan pribadi dan menolak pria itu.

Pada contoh kita, di mana si pria bermaksud tidur dan Anda memintanya pergi ke toko membeli susu, besar kemungkinan ia akan mengomel.

"Aku lelah," katanya dengan ekspresi kesal. "Aku ingin tidur."

Jika Anda menyalahartikan jawabannya sebagai suatu penolakan, Anda akan bereaksi dengan mengatakan, "Aku memasak makan malammu, mencuci piring, mengantar anak-anak ke tempat tidur, sedangkan kau cuma berbaring di ranjang itu! Aku tidak meminta banyak, tapi setidaknya kau sekarang dapat menolong. Aku sangat lelah. Aku merasa harus melakukan segala-galanya di sini."

Pertengkaran pun mulai. Sebaliknya, bila Anda tahu bahwa omelan itu sekadar omelan dan sering kali merupakan cara pria untuk mulai mengatakan ya, jawaban Anda adalah berdiam diri. Sikap diam Anda merupakan isyarat bahwa Anda yakin ia sedang berusaha di dalam hati dan hampir mengatakan ya.



Peregangan merupakan cara lain untuk memahami penolakan pria terhadap permintaan-permintaan Anda. Setiap kali Anda meminta, ia harus meregangkan diri. Bila ia tidak sehat, ia tidak dapat melakukannya. Itulah sebabnya Anda harus mempersiapkan pria untuk langkah ketiga dengan melalui langkah satu dan langkah dua.

Apalagi Anda tahu bahwa jauh lebih sulit untuk berlapang dada di pagi hari. Setelah agak siang, Anda dapat meregang jauh lebih panjang dan lebih mudah. Jika pria mengomel, bayangkan saja ia sedang melapangkan dada di pagi hari itu. Setelah selesai melakukan peregangan, ia akan merasa segar bugar. Tapi ia perlu mengomel terlebih dahulu.

## **Memprogram Pria untuk Mengatakan Ya**

Saya pertama kali sadar akan proses ini ketika istri saya meminta saya membeli susu ke toko, padahal saya sudah ingin tidur. Saya mengomel keras-keras. Istri saya hanya mendengarkan. Ia menganggap pada akhirnya saya toh akan melakukannya. Akhirnya dengan marah-marah saya pergi keluar, naik mobil ke toko itu.

Lalu terjadilah sesuatu, sesuatu yang terjadi pada setiap pria, yang tidak diketahui kaum wanita. Semakin mendekati tempat tujuan dan sasaran saya, yaitu susu itu, omelan saya lenyap. Saya mulai merasakan cinta terhadap istri saya dan kesediaan saya membantu. Saya merasa menjadi tokoh yang baik, dan saya menyukai perasaan itu.

Saat berada di toko, saya merasa bahagia membeli susu itu. Ketika tangan saya memegang botol susu, saya telah mencapai sasaran baru saya. Prestasi senantiasa membuat pria senang. Dengan gembira saya ambil botol itu dengan tangan kanan, lalu berpaling dengan bangga seraya mengatakan, "Hei, lihat, aku membelikan susu untuk istriku. Aku salah satu pria hebat yang murah hati. Betapa hebatnya."

Ketika saya pulang membawa susu itu, Bonnie bahagia melihat saya. Ia memeluk saya erat-erat dan berkata, "Terima kasih banyak. Aku gembira tidak harus dandan."

Seandainya ia mengabaikan saya, barangkali saya akan marah kepadanya. Lain kali ia meminta saya membeli susu, saya akan mengomel lebih keras. Tetapi ia tidak mengabaikan saya, ia memperlihatkan cintanya pada saya.

Saya mengamati reaksi saya dan berpikir, "Betapa hebatnya istriku. Meski tadi aku begitu keras kepala dan mengomel, dia masih juga menghargaku."

Kali berikutnya ia meminta saya membeli susu lagi, saya tidak begitu banyak mengomel. Ketika saya kembali, ia sekali lagi mengucapkan terima kasih. Ketiga kalinya, secara otomatis saya berkata, "Tentu."

Lalu seminggu kemudian, saya memperhatikan bahwa ia kekurangan susu. Saya menawarkan untuk membelikannya. Ia berkata sudah siap pergi ke toko itu. Saya terkejut, sebagian dari diri saya kecewa! Saya ingin membelikan susu itu. Cintanya telah memprogram saya untuk mengatakan ya. Bahkan sampai hari ini, jika ia meminta saya pergi ke toko dan membeli susu, sebagian dari diri saya mengatakan ya dengan bahagia.

Saya mengalami secara pribadi perubahan batin ini. Karena ia menerima omelan saya dan menghargai saya ketika saya kembali, penolakan saya luntur. Sejak saat itu, bila ia mengajukan permintaan tegas, jauh lebih mudah bagi saya untuk menanggapi permintaan-permintannya.

## **Sikap Diam yang Efektif**

Salah satu kunci meminta dengan tegas adalah tetap diam setelah meminta pertolongan. Biarkan pasangan Anda melepaskan hambatannya. Jangan menolak omelannya. Jika Anda berhenti dan tetap diam, Anda mempunyai peluang untuk mendapatkan bantuannya. Jika Anda bicara, Anda akan kehilangan kekuatan.

Secara keliru kaum wanita memecah kesunyian itu dan kehilangan kekuatan mereka dengan membuat komentar-komentar seperti:

- "Oh, lupakanlah."
- "Masa kau sampai hati menolak. Aku telah melakukan begitu banyak hal bagimu."
- "Aku tidak meminta terlalu banyak darimu."
- "Cuma perlu 15 menit."
- "Aku kecewa. Ini betul-betul menyakiti perasaanku."
- "Maksudmu kau tidak mau melakukan ini bagiku."
- "Kenapa kau tak bisa melakukannya?"



Dan sebagainya dan sebagainya. Anda mengerti maksudnya. Jika pria mengomel, wanita merasa perlu membela permintaannya dan secara keliru berbicara. Wanita bertengkar dengan pasangannya untuk meyakinkannya bahwa ia harus melakukan hal itu. Entah ia melakukannya atau tidak, pria akan menjadi lebih keras kepala lain kali apabila wanita meminta bantuannya.



**Salah satu kunci meminta dengan tegas adalah tetap diam setelah Anda meminta dukungan.**



Untuk memberinya peluang memenuhi permintaan-permintaan Anda, mintalah kemudian diam. Biarkan ia mengomel dan bicara macam-macam. Dengarkan saja. Akhirnya ia akan mengatakan ya. Jangan secara keliru yakin bahwa ia akan dendam pada Anda. Ia tak mungkin dan tak akan merasa benci pada Anda, asalkan Anda tidak mendesak atau bertengkar dengannya. Kalaupun ia pergi dengan mengomel, kelak ia akan reda bila Anda berdua merasa ia bebas memilih untuk melakukan atau tidak melakukan hal itu.

Namun kadang-kadang ia barangkali tidak mengatakan ya. Atau barangkali berusaha mencari dalih dengan mengajukan sejumlah pertanyaan pada Anda. Berhati-hatilah. Selama Anda diam, mungkin ia akan mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti:

- "Kenapa kau tak bisa melakukannya?"
- "Aku tidak punya waktu. Maukah kau melakukannya?"
- "Aku sibuk dan tak punya waktu. Kau sendiri sedang apa?"

Terkadang ini pertanyaan-pertanyaan bersayap. Karena itu, sebaiknya Anda tetap diam. Jangan bicara, kecuali jika jelas-jelas ia mencari jawaban. Bila ia menginginkan jawaban, berikanlah satu jawaban yang amat singkat, kemudian mintalah lagi. Pemintaan tegas berarti meminta dengan keyakinan dan kepercayaan bahwa ia akan menolong Anda bila mampu.

Jika ia bertanya pada Anda atau mengatakan tidak, lalu berilah jawaban singkat yang intinya bahwa kebutuhan Anda sama pentingnya dengan kebutuhannya. Kemudian mintalah lagi.

Berikut adalah sejumlah contoh:

Ucapan pria sebagai penolakan terhadap permintaan wanita	Bagaimana wanita dapat menanggapi dengan permintaan tegas
"Aku tidak punya waktu. Tidak dapatkah kau melakukannya?"	"Aku juga terdesak. Maukah kau melakukannya?" Kemudian diamlah lagi.
"Tidak, aku tidak ingin melakukan itu."	"Aku akan sangat menghargainya. Maukah kau melakukannya bagiku?" Kemudian berdiam diri lagi.



"Aku sibuk, apa yang sedang kaulakukan?"	"Aku juga sibuk. Maukah kau melakukannya?" Kemudian sekali lagi tutuplah mulut Anda.
"Tidak, aku tidak suka melakukannya."	"Aku pun rasanya tak mau melakukannya. Maukah kau melakukannya?" Kemudian berdiam dirilah lagi.

Perhatikanlah bahwa wanita tidak berusaha meyakinkan pria, tapi sekadar mengimbangi keengganannya. Kalau pria lelah, jangan mencoba membuktikan bahwa Anda lebih lelah dan bahwa ia seharusnya menolong Anda. Atau jika pria merasa terlampau sibuk, jangan mencoba meyakinkannya bahwa Anda lebih sibuk. Hindari memberinya alasan mengapa ia harus melakukannya. Ingatlah, Anda hanya meminta, bukan memaksa.

Jika pria terus-menerus menolak, praktikkanlah tahap kedua dan secara anggun terimalah penolakannya. Ini bukan saatnya menyampaikan kekecewaan Anda. Pastikanlah bahwa jika Anda dapat menerima penolakannya pada tahap ini, ia akan ingat betapa Anda penuh cinta dan akan lebih rela membantu Anda lain kali.

Semakin lama Anda akan semakin berhasil dalam meminta dan memperoleh bantuannya. Bahkan seandainya Anda sedang berlatih diam pada langkah ketiga, toh masih harus terus berlatih dengan tahap-tahap pertama dan kedua. Yang penting, Anda harus senantiasa meminta dengan tepat untuk hal-



hal kecil maupun menerima penolakan penolakannya dengan anggun.

## MENGAPA PRIA BEGITU PEKA

Barangkali Anda bertanya-tanya, mengapa pria begitu peka kalau diminta bantuannya. Ini bukan karena pria malas, melainkan karena pria merasa sangat ingin diterima. Sebaliknya, setiap permintaan untuk lebih begini-begitu atau untuk memberi lebih banyak akan memberikan kesan bahwa ia tidak diterima sebagaimana adanya.

Seperti halnya wanita lebih peka mengenai keinginan dide-ngarkan dan dimengerti saat ia menyampaikan perasaan-perasaannya, pria lebih peka terhadap keadaan diterima sebagaimana adanya. Setiap usaha untuk memperbaikinya akan membuatnya merasa seolah-olah Anda berusaha untuk mengubahnya karena ia tidak cukup baik.

Di Mars, semboyannya adalah "Jangan memperbaiki sesuatu, kecuali kalau rusak". Jika pria merasa wanita menghendaki lebih banyak, dan bahwa wanita itu mencoba mengubahnya, ia akan merasa dianggap rusak; tentu saja ia tidak merasa dicintai sebagaimana adanya.

Dengan mempelajari seni meminta bantuan, hubungan-hubungan Anda secara bertahap akan jauh lebih kaya. Setelah Anda sanggup menerima lebih banyak cinta dan dukungan yang Anda butuhkan, pasangan Anda pun akan sangat bahagia. Pria merasa paling bahagia jika mereka berhasil memuaskan

orang yang mereka cintai. Dengan belajar mengajukan permintaan secara tepat, Anda bukan saja menolong suami Anda merasa lebih dicintai, melainkan juga memastikan bahwa Anda memperoleh cinta yang Anda butuhkan dan layak Anda terima.

Dalam bab berikut, kita akan menjajaki rahasia menjaga keajaiban cinta agar tetap hidup.

DigitalPublishing/KG-2/SC

## Bab 13

# MENJAGA AGAR KEAJAIBAN CINTA TETAP HIDUP

Salah satu paradoks dalam hubungan cinta adalah ketika segalanya berjalan lancar dan kita merasa dicintai, tiba-tiba secara emosional kita makin menjauhi pasangan kita atau menanggapi tidak dengan penuh cinta. Barangkali Anda pernah mengalami beberapa contoh ini:

1. Anda merasa sangat mencintai pasangan Anda, kemudian, pagi harinya, Anda bangun dan terganggu serta marah terhadapnya.
2. Anda mencintai, sabar, dan menerima, dan hari berikutnya Anda mulai memaksa atau tidak puas.
3. Anda tak dapat membayangkan tidak mencintai pasangan Anda, dan hari berikutnya Anda bertengkar dan tiba-tiba memikirkan untuk bercerai.



4. Pasangan Anda melakukan sesuatu untuk menyatakan cintanya pada Anda, dan Anda marah karena ketidakpeduliannya pada Anda di masa lampau.
5. Anda tertarik pada pasangan Anda, kemudian tiba-tiba Anda merasa mati rasa di hadapannya.
6. Anda bahagia dengan pasangan Anda, tapi tiba-tiba merasa tidak aman mengenai hubungan itu atau tak berdaya untuk memperoleh apa yang Anda perlukan.
7. Anda merasa yakin dan pasti bahwa pasangan Anda mencintai Anda, dan tiba-tiba Anda merasa putus asa dan sengsara.
8. Anda banyak menunjukkan cinta Anda, dan tiba-tiba Anda menarik diri, menghukum, mengecam, marah, atau mau menguasai.
9. Anda tertarik pada pasangan Anda, tapi ketika ia bersedia mengikat diri, Anda tidak tertarik lagi atau merasa orang-orang lain lebih menarik.
10. Anda ingin berhubungan badan dengan pasangan Anda, tapi saat ia menghendakinya, Anda tidak bergairah lagi.
11. Anda senang dengan keadaan dan kehidupan Anda sendiri, dan tiba-tiba Anda merasa tidak layak, ditinggalkan, dan tidak pantas.
12. Anda menikmati hari yang menyenangkan dan sangat ingin bertemu dengan pasangan Anda, tapi ketika Anda melihatnya, sesuatu yang dikatakan pasangan Anda membuat Anda kecewa, murung, ditolak, bosan, atau menjauh secara emosional.

Barangkali Anda pernah mengamati pasangan Anda mengalami perubahan-perubahan semacam ini. Luangkanlah waktu sejenak untuk membaca kembali daftar di atas, dengan memikirkan bagaimana pasangan Anda secara mendadak kehilangan kemampuannya untuk memberikan cinta yang layak Anda terima. Barangkali Anda pernah mengalami perubahan-perubahan mendadak ini sekali waktu. Dua orang yang sedang jatuh cinta bisa saja saling tergila-gila pada suatu hari dan saling membenci atau bertengkar hari berikutnya.

Perubahan-perubahan mendadak ini membingungkan, namun umum terjadi. Kalau kita tidak memahami sebabnya, kita akan bingung atau secara keliru menyimpulkan bahwa cinta kita telah mati. Untungnya ada suatu penjelasan.

Cinta memunculkan perasaan-perasaan yang belum terselesaikan. Suatu hari kita merasa dicintai, dan hari berikutnya tiba-tiba kita merasa takut memercayai cinta itu. Kenangan kenangan menyakitkan akibat ditolak mulai muncul kembali ke permukaan saat kita diharuskan memercayai dan menerima cinta pasangan kita.

Saat kita lebih mencintai diri sendiri atau dicintai oleh orang lain, perasaan-perasaan yang selama ini ditekan cenderung muncul dan untuk sementara mengalahkan kesadaran kita yang penuh cinta. Perasaan-perasaan itu muncul agar disembuhkan dan dilepaskan. Barangkali tiba-tiba kita merasa tersinggung, defensif, mengecam, mendendam, memaksa, mati rasa, atau marah.

Perasaan-perasaan yang tak dapat kita ungkapkan di masa

lampau tiba-tiba membanjiri kesadaran kita ketika kita aman untuk merasakannya. Cinta mencairkan perasaan-perasaan terpendam dan lambat laun perasaan-perasaan yang tidak terselesaikan ini muncul ke permukaan, ke dalam hubungan kita.

Seolah-olah perasaan-perasaan yang belum terselesaikan itu menunggu sampai Anda merasa dicintai, kemudian mereka muncul untuk disembuhkan. Kita semua mempunyai setumpuk perasaan yang belum terselesaikan, luka-luka dari masa lampau yang tertidur di dalam diri kita, sampai tiba saatnya kita merasa dicintai. Setelah kita merasa aman menjadi diri kita sendiri, perasaan-perasaan sakit hati itu muncul.

Jika kita dapat mengatasi perasaan-perasaan itu dengan baik, kita akan merasa jauh lebih ringan dan kemampuan kreatif serta cinta kita jadi semakin hidup. Tapi bila kita bertengkar dan menyalahkan pasangan kita, bukannya penyembuhan masa lampau yang kita peroleh; kita malah jadi marah dan kemudian menekan perasaan-perasaan itu lagi.

## **Munculnya Perasaan-Perasaan yang Ditekan**

Susahnya perasaan-perasaan yang ditekan itu tidak muncul dengan mengatakan "Hai-hai, aku perasaan-perasaan tertekan dari masa lampau." Bila perasaan ditinggalkan atau penolakan dari masa lampau Anda mulai muncul, Anda akan merasa ditinggalkan atau ditolak oleh pasangan Anda. Rasa sakit dari masa lampau itu diproyeksikan ke masa sekarang. Hal-hal yang biasanya sepele jadi terasa sangat menyakitkan.



Selama bertahun-tahun kita menekan perasaan-perasaan menyakitkan itu. Lalu pada suatu hari kita jatuh cinta, dan cinta membuat kita merasa aman untuk membuka hati dan menjadi sadar akan perasaan-perasaan kita. Cinta membuka hati kita dan kita mulai merasakan kepedihan itu.

### **Mengapa Terjadi Pertengkaran Selama Saat-Saat Indah**

Tiba-tiba perasaan-perasaan masa lampau kita muncul, bukan pada waktu kita jatuh cinta, melainkan pada saat kita merasa sangat nyaman, bahagia, atau penuh cinta. Pada saat-saat yang bagus itu, pasangan-pasangan bertengkar entah kenapa, padahal seharusnya mereka berbahagia.

Misalnya, pasangan-pasangan bertengkar saat memasuki rumah baru, mendekorasi ulang, menghadiri wisuda, perayaan keagamaan, atau pernikahan, menerima hadiah, pergi berlibur atau jalan-jalan naik mobil, menyelesaikan suatu proyek, merayakan Natal atau Thanksgiving, memutuskan untuk mengubah kebiasaan buruk, membeli mobil baru, membuat perubahan karier yang positif, memenangkan lotere, mendapat banyak uang, memutuskan untuk membelanjakan sejumlah besar uang, atau menikmati saat-saat berhubungan badan.

Pada setiap kesempatan istimewa ini, satu atau kedua pasangan itu bisa tiba-tiba mengalami suasana hati dan reaksi-reaksi yang tak dapat dijelaskan; kekecewaan cenderung berlangsung entah sebelum, atau selama, atau tepat setelah pe-

istiwa itu. Barangkali Anda perlu meninjau kembali daftar peristiwa di atas dan merenungkan bagaimana orangtua Anda mengalami peristiwa-peristiwa tersebut. Juga renungkan bagaimana Anda pernah mengalami peristiwa-peristiwa ini dalam hubungan-hubungan Anda.

## PRINSIP 90/10

Dengan memahami munculnya perasaan-perasaan yang tak terselesaikan dari masa lampau ini, mudahlah memahami mengapa kita dapat begitu mudah terluka oleh pasangan kita. Jika kita marah, sekitar 90% kemarahan itu berkaitan dengan masa lampau kita dan tidak ada kaitannya dengan apa yang membuat kita marah sekarang. Umumnya hanya sekitar 10% kemarahan kita yang berkaitan secara tepat dengan pengalaman masa kini.

Marilah kita meninjau sebuah contoh. Jika pasangan kita sedikit mengecam kita, barangkali kita akan sedikit sakit hati. Tapi karena kita orang dewasa, kita sanggup memahami bahwa mereka tidak bermaksud mengecam atau mungkin mereka sedang kesal. Pemahaman ini membuat kecaman mereka tidak terlampaui menyakitkan. Kita tidak menganggapnya sebagai serangan pribadi.

Tapi pada hari lainnya, kecaman mereka dapat terasa sangat menyakitkan. Pada hari lain ini, perasaan-perasaan terluka dari masa lampau kita sedang muncul ke atas. Akibatnya kita jadi lebih mudah terluka akibat kecaman pasangan kita.

Kecaman itu sangat menyakitkan, sebab ketika masih kecil kita pernah dikecam keras. Kecaman pasangan kita semakin pedih lagi karena memicu kepedihan masa lampau kita juga.

Ketika masih anak-anak, kita tak dapat memahami bahwa kita tidak bersalah dan bahwa faktor negatif orangtua kita bukanlah salah kita. Pada masa kanak-kanak, kita menelan semua kecaman, penolakan, dan tuduhan secara pribadi.

Ketika perasaan-perasaan yang tak terselesaikan dari masa kanak-kanak ini muncul, dengan mudah kita menafsirkan komentar-komentar pasangan kita sebagai kecaman, penolakan, dan tuduhan. Melangsungkan pembicaraan secara dewasa pada saat-saat semacam itu sulit dilakukan. Segala sesuatunya disalahartikan. Jika pasangan kita mengecam, 10% reaksi kita berkaitan dengan pengaruhnya pada kita dan 90% berkaitan dengan masa lampau kita.

Bayangkan seseorang menyentuh tangan Anda sedikit, atau dengan halus menabrak Anda. Tidak terlalu menyakitkan sebenarnya. Sekarang bayangkan Anda mempunyai luka terbuka atau koreng dan seseorang menyentuhnya atau menabrak Anda. Ini terasa jauh lebih menyakitkan. Begitu juga bila perasaan-perasaan yang belum terselesaikan itu bermunculan, kita jadi sangat peka terhadap sentuhan-sentuhan biasa dan tabrakan-tabrakan dalam berhubungan.

Pada permulaan suatu hubungan, mungkin kita tidak begitu peka. Perlu waktu agar perasaan-perasaan masa lampau kita muncul. Tapi saat perasaan-perasaan itu muncul, kita bereaksi secara berbeda terhadap pasangan kita. Dalam keba-



nyakan hubungan, 90% penyebab kita marah tidak akan membuat marah apabila perasaan-perasaan masa lampau yang belum terselesaikan itu tidak bermunculan.

## **Bagaimana Dapat Saling Mendukung**

Saat masa lampau pria muncul, umumnya ia bergegas masuk ke guanya. Ia jadi amat peka pada saat-saat seperti itu dan membutuhkan banyak penerimaan. Saat masa lampau wanita muncul, itulah saatnya harga dirinya jatuh. Ia turun ke dalam sumur perasaan-perasaannya dan membutuhkan perhatian yang penuh cinta.

Pemahaman ini dapat menolong Anda mengendalikan perasaan-perasaan Anda saat mereka bermunculan. Jika Anda marah dengan pasangan Anda, sebelum menghadapinya tuliskan perasaan-perasaan Anda pada secarik kertas. Melalui proses menulis Surat Cinta, perasaan-perasaan negatif Anda secara otomatis akan terlepas dan sakit hati Anda di masa lampau akan disembuhkan. Surat Cinta menolong memusatkan perhatian Anda di masa kini, sehingga Anda dapat mananggapi pasangan Anda dengan lebih percaya, menerima, memahami, dan mengampuni.

Memahami prinsip 90/10 juga bermanfaat jika pasangan Anda menanggapi dengan keras. Mengetahui bahwa ia sedang dipengaruhi masa lampaunya dapat menolong Anda untuk bersikap lebih memahami dan mendukung.

Jangan pernah mengatakan kepada pasangan Anda, jika ia

sedang dipengaruhi perasaan masa lampainya, bahwa reaksinya berlebihan. Ia akan lebih sakit hati. Jika Anda menyentuh luka seseorang, Anda tidak akan mengatakan reaksi mereka berlebihan.

Memahami munculnya perasaan-perasaan masa lampau dapat memberikan pengertian yang lebih besar mengenai mengapa pasangan kita menunjukkan reaksi tertentu. Ini merupakan bagian proses penyembuhan mereka. Beri mereka waktu untuk mendinginkan kepala dan menenangkan diri. Bila sangat sulit mendengarkan perasaan-perasaan mereka, doronglah mereka untuk menulis sepucuk Surat Cinta kepada Anda sebelum Anda berbicara mengenai penyebab kemarahan itu.

## **Sepucuk Surat yang Menyembuhkan**

Memahami pengaruh masa lampau Anda terhadap reaksi-reaksi Anda sekarang akan menolong Anda menyembuhkan perasaan-perasaan Anda. Bila pasangan Anda membuat Anda marah, tulislah kepadanya sepucuk Surat Cinta, dan sementara menulis, tanyalah diri Anda sendiri, apa kaitan hal itu dengan masa lampau Anda. Sewaktu menulis barangkali ada kenangan-kenangan bermunculan dari masa lampau dan ternyata Anda marah pada ibu atau ayah Anda sendiri. Pada tahap ini teruskanlah menulis, tapi sekarang alamatkan surat itu kepada orangtua Anda. Kemudian tulislah sepucuk surat jawaban. Biarkan pasangan Anda membacanya juga.

Ia akan senang mendengar surat Anda. Menyenangkan rasanya jika pasangan Anda memikul tanggung jawab 90% rasa sakit hati yang muncul dari masa lampau itu. Tanpa pemahaman terhadap masa lampau ini, kita cenderung menyalahkan pasangan kita, atau setidaknya mereka merasa disalahkan.

Jika Anda ingin pasangan Anda lebih peka terhadap perasaan-perasaan Anda, biarkan mereka mengalami perasaan-perasaan menyakitkan masa lampau Anda. Dengan demikian, mereka dapat memahami kepekaan-kepekaan Anda. Surat-Surat Cinta merupakan peluang unggul untuk melakukan hal ini.

## **PENYEBAB KEMARAHAHAN BUKANLAH APA YANG ANDA DUGA**

Sewaktu berlatih menulis Surat Cinta dan menjajaki perasaan-perasaan Anda, Anda mulai menyadari bahwa pada umumnya Anda marah karena alasan yang berbeda dengan yang pertama Anda duga. Dengan mengalami dan merasakan perasaan-perasaan yang lebih dalam, negativitas itu cenderung lenyap. Emosi-emosi negatif yang muncul mendadak juga dapat kita lepaskan dengan segera.

Berikut ada beberapa contoh:

1. Suatu pagi Jim bangun dengan perasaan kesal terhadap pasangannya. Apa pun yang dilakukan pasangannya membuatnya marah. Ketika menulis sepucuk Surat Cinta, ia



menemukan bahwa sesungguhnya ia marah pada ibunya yang begitu ingin menguasai. Perasaan-perasaan ini muncul begitu saja, jadi Jim menulis sepucuk Surat Cinta pendek untuk ibunya. Untuk menulis surat ini, ia membayangkan masa ketika ia merasa dikuasai. Setelah menulis surat itu, tiba-tiba ia tidak lagi merasa marah pada pasangannya.

2. Setelah berbulan-bulan jatuh cinta, Lisa tiba-tiba menjadi kritis terhadap pasangannya. Sewaktu menulis sepucuk Surat Cinta, ia mendapati bahwa sesungguhnya ia khawatir dirinya tidak cukup baik bagi pasangannya, dan ia khawatir pasangannya tidak lagi menaruh minat kepadanya. Setelah menyadari kekhawatiran-kekhawatiran yang lebih dalam, Lisa mulai mengalami perasaan-perasaan cintanya kembali.
3. Setelah menghabiskan petang yang mesra bersama-sama, Bill dan Jean bertengkar hebat hari berikutnya. Pertengkaran itu mulai ketika Jean agak marah kepada suaminya karena lupa melakukan sesuatu. Bukannya bersikap penuh pengertian sebagaimana biasa, tiba-tiba Bill merasa ingin bercerai. Belakangan, ketika menulis sepucuk Surat Cinta, ia menyadari bahwa sebenarnya ia khawatir ditinggalkan atau ditinggal pergi. Ia ingat perasaannya masa kecil, ketika orangtuanya bertengkar. Ia menulis sepucuk surat kepada orangtuanya, dan tiba-tiba ia merasa cinta kembali kepada istrinya.
4. Tom, suami Susan, sibuk mengejar batas waktu di tempat kerja. Ketika ia pulang ke rumah, Susan merasa amat jeng-

kel dan marah. Salah satu bagian dirinya memahami ketegangan yang sedang ditanggung suaminya, tapi secara emosional ia masih marah. Sementara menulis sepucuk Surat Cinta kepada suaminya, Susan menemukan bahwa sebenarnya ia marah terhadap ayahnya karena meninggalkannya bersama ibunya yang suka memukul. Sebagai anak kecil ia merasa tak berdaya dan ditinggalkan, dan perasaan-perasaan ini muncul kembali untuk disembuhkan. Ia menulis sepucuk Surat Cinta kepada ayahnya dan tiba-tiba ia tidak lagi marah kepada Tom.

5. Rachel tertarik kepada Phil sampai Phil mengatakan ia mencintai Rachel dan ingin bertunangan. Hari berikutnya suasana hati Rachel tiba-tiba berubah. Ia merasa ragu dan gairahnya lenyap. Ketika ia menulis sepucuk Surat Cinta kepada Phil, Rachel menemukan bahwa ia marah terhadap ayahnya karena begitu pasif dan menyakiti hati ibunya. Setelah ia menulis sepucuk Surat Cinta kepada ayahnya dan melepaskan perasaan-perasaan negatifnya, tiba-tiba ia merasa tertarik kembali kepada Phil.

Ketika mulai mempraktikkan Surat-Surat Cinta, Anda tidak senantiasa mengalami kenangan dan perasaan-perasaan masa lampau. Tapi ketika Anda membuka diri dan menjajaki lebih dalam perasaan-perasaan Anda, jelas bahwa penyebab kemarahan Anda ada hubungannya dengan sesuatu di masa lampau Anda.

## TANGGAPAN REAKSI YANG TERTUNDA

Seperti halnya cinta dapat menimbulkan perasaan-perasaan masa lampau yang belum terpecahkan, demikian juga halnya memperoleh apa yang Anda kehendaki. Saya ingat ketika pertama kali belajar tentang hal ini. Bertahun-tahun yang lalu saya ingin berhubungan badan dengan pasangan saya, tapi ia sedang tak ingin. Dalam pikiran saya, saya menerima hal itu. Hari berikutnya saya memberi isyarat, dan ia masih juga tidak berminat. Pola ini berlanjut setiap hari.

Pada akhir minggu kedua, saya mulai jengkel. Tapi pada waktu itu saya tidak tahu bagaimana menyampaikan perasaan saya. Bukannya membicarakannya, saya terus berpura-pura seolah-olah segalanya baik-baik saja. Saya menumpuk perasaan-perasaan negatif saya dan berusaha untuk bersikap penuh cinta. Selama dua minggu kejengkelan saya terus menumpuk.

Saya melakukan apa saja untuk menyenangkan hatinya dan membuatnya bahagia, sementara di dalam hati, saya jengkel atas penolakannya. Pada akhir dua minggu itu saya pergi membelikan gaun malam yang indah baginya. Saya membawanya pulang dan petang itu saya berikan gaun itu padanya. Ia membuka kotak tersebut dan sangat kegirangan. Saya memintanya mencoba gaun itu. Ia berkata sedang tidak berminat.

Pada saat itu, saya menyerah. Saya lupakan keinginan hubungan badan. Saya menenggelamkan diri dengan pekerjaan dan melepaskan hasrat untuk berhubungan badan. Pada pikiran saya, saya membuatnya oke-oke saja dengan menekan



perasaan-perasaan jengkel saya. Namun sekitar dua minggu kemudian, ketika saya pulang ke rumah dari kantor, ia telah mempersiapkan hidangan yang romantis dan mengenakan gaun malam yang saya belikan untuknya dua minggu sebelumnya. Lampu diredupkan dan musik lembut terdengar di latar belakang.

Anda dapat membayangkan tanggapan saya. Tiba-tiba saya merasakan lonjakan rasa jengkel. Dalam hati saya berkata "Sekarang kau yang menderita selama empat minggu." Seluruh kejengkelan yang telah saya tekan selama empat minggu itu tiba-tiba muncul. Setelah membicarakan perasaan-perasaan ini, saya menyadari bahwa kesediaannya memberikan apa yang saya minta dapat melepaskan kejengkelan-kejengkelan lama saya.

### **Bila Pasangan Tiba-Tiba Merasakan Kejengkelan Mereka**

Saya mulai melihat pola ini dalam banyak situasi lainnya. Dalam praktik bimbingan saya, saya juga mengamati gejala ini. Ketika salah satu pasangan akhirnya bersedia melakukan perbaikan, partnernya secara mendadak menjacli acuh tak acuh dan kurang penghargaan.

Begitu Bill bersedia memberi apa yang diminta Mary, Mary menunjukkan tanggapan jengkel seperti, "Wah, itu sudah terlambat" atau "Lalu bagaimana?"

Berulang kali saya membimbing pasangan-pasangan yang

telah menikah lebih dari 20 tahun. Anak-anak mereka telah dewasa dan meninggalkan rumah. Tiba-tiba si wanita menginginkan perceraian. Si pria tersentak dan menyadari bahwa ia ingin berubah dan mencari pertolongan. Ketika ia mulai melakukan perubahan-perubahan dan memberi kepada istrinya cinta yang diinginkannya selama 20 tahun, istrinya menanggapi dengan rasa jengkel yang dingin.

Seolah-olah istri menginginkan suaminya menderita selama 20 tahun, persis seperti yang telah dialaminya. Untungnya bukan begitu halnya. Setelah mereka terus berbagi perasaan dan suami mendengar serta memahami bagaimana istrinya merasa diabaikan, lambat laun istri jadi lebih mudah menerima perubahan-perubahan suaminya. Ini dapat juga berlaku sebaliknya; pria ingin bercerai dan si wanita ingin berubah, tapi pria menolaknya.

### **Krisis Harapan-Harapan yang Meningkat**

Contoh lain reaksi yang tertunda terjadi pada tingkat sosial. Dalam sosiologi, hal itu disebut krisis harapan-harapan yang meningkat. Krisis itu terjadi pada tahun 60-an semasa pemerintahan Presiden Johnson. Untuk pertama kali kaum minoritas diberi lebih banyak hak daripada sebelumnya. Akibatnya timbul ledakan amarah, kerusuhan, dan kekerasan. Segala perasaan kesukuan yang terpendam tiba-tiba lepas.

Ini merupakan contoh lain mengenai munculnya perasaan-perasaan tertekan ke permukaan. Ketika kaum minoritas itu

merasa lebih didukung, timbul lonjakan perasaan jengkel dan marah. Perasaan-perasaan masa lampau yang belum terselesaikan mulai bermunculan. Reaksi serupa sekarang terjadi di negara-negara yang rakyatnya akhirnya memperoleh kemerdekaan dari pemimpin-pemimpin pemerintahan yang sewenang-wenang.

## **MENGAPA ORANG SEHAT MEMBUTUHKAN BIMBINGAN**

Ketika hubungan Anda semakin mesra, cinta pun bertambah. Akibatnya perasaan-perasaan yang lebih mendalam dan menyakitkan akan muncul. Perasaan itu harus disembuhkan—misalnya rasa malu dan takut. Karena kita pada umumnya tidak tahu cara menghadapi perasaan-perasaan menyakitkan ini, kita menemui jalan buntu.

Untuk menyembuhkannya, kita perlu membagikannya, tapi kita terlampau takut atau malu untuk mengungkapkan apa yang kita rasakan. Pada saat-saat seperti itu kita jadi murung, cemas, bosan, jengkel, atau kelelahan tanpa alasan yang masuk akal. Semua ini adalah simptom-simptom "simpanan kita" yang bermunculan dan tersumbat.

Secara naluriah Anda ingin melarikan diri dari cinta atau meningkatkan kecanduan-kecanduan Anda. Inilah saatnya menyelesaikan perasaan-perasaan Anda, bukannya melarikan diri. Saat perasaan-perasaan mendalam itu bermunculan, sebaiknya Anda mencari pertolongan terapis.



Ketika perasaan-perasaan mendalam itu bermunculan, kita memproyeksikannya kepada pasangan kita. Bila kita tidak merasa aman mengungkapkan perasaan-perasaan kita kepada orangtua atau bekas pasangan kita, tiba-tiba kita jadi mati rasa di hadapan pasangan kita sekarang. Pada tahap ini, betapapun mendukungnya pasangan Anda, saat bersamanya, Anda tidak akan merasa aman. Perasaan-perasaan Anda tersumbat.

Ini merupakan paradoks: karena Anda merasa aman dengan pasangan Anda, perasaan-perasaan takut Anda yang paling dalam mempunyai peluang untuk muncul ke permukaan. Ketika perasaan-perasaan itu muncul, Anda jadi takut dan tak mampu menyampaikan apa yang Anda rasakan. Ketakutan itu bahkan membuat Anda mati rasa. Jika ini terjadi, perasaan-perasaan yang sedang muncul akan terjebak.



**Ini merupakan paradoks; karena  
Anda merasa aman dengan pasangan Anda,  
ketakutan-ketakutan Anda yang paling dalam  
mempunyai peluang untuk muncul ke permukaan.  
Saat perasaan-perasaan itu muncul, Anda jadi  
takut dan tak sanggup menyampaikan  
apa yang Anda rasakan.**



Pada saat-saat demikian, sangat baik jika Anda pergi ke seorang terapis atau pembimbing. Bersama orang yang bukan sasaran proyeksi perasaan-perasaan takut Anda, Anda dapat

memproses perasaan-perasaan yang bermunculan itu. Tapi jika Anda hanya berada dengan pasangan Anda, Anda akan mati rasa.

Inilah sebabnya orang-orang yang memiliki hubungan yang amat penuh cinta pun membutuhkan bantuan seorang terapis. Berbagi perasaan dalam kelompok-kelompok pendukung juga mempunyai efek yang membebaskan. Bersama orang-orang yang tidak kita kenal secara intim tapi bersikap mendukung akan menciptakan peluang bagi perasaan-perasaan terluka kita untuk dibagikan.

Jika perasaan-perasaan kita yang tak terselesaikan diproyeksikan kepada pasangan intim kita, ia akan tidak berdaya untuk menolong kita. Paling banyak yang dapat dilakukannya hanyalah membesarkan hati kita untuk mencari dukungan. Memahami pengaruh masa lampau terhadap hubungan kita akan membebaskan kita untuk menerima pasang-surutnya cinta. Kita mulai memercayai cinta dan proses-proses penyembuhannya. Untuk menjaga agar api cinta tetap hidup, kita harus bersikap luwes dan menyesuaikan diri dengan iklim cinta yang terus-menerus berubah-ubah.

## MUSIM-MUSIM CINTA

Suatu hubungan mirip dengan taman. Bila taman itu diharapkan tumbuh subur, taman itu harus diairi secara teratur. Harus diberi perhatian khusus, dengan memperhitungkan musim-musim maupun cuaca yang tak dapat diramalkan.

Benih-benih baru harus ditebarkan dan rumput-rumput dicabuti. Demikian juga untuk menjaga keajaiban cinta agar tetap hidup, kita harus memahami musim-musimnya dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan khususnya.

### **Musim Seminya Cinta**

Jatuh cinta dapat diibaratkan musim semi. Kita merasa akan bahagia selamanya. Kita tak dapat membayangkan untuk tidak menyayangi pasangan kita. Ini merupakan saat polos. Cinta terasa abadi. Suatu saat ajaib, segala sesuatu tampak sempurna dan berhasil tanpa usaha. Pasangan kita tampaknya sempurna. Dengan amat gampang kita berdansa bersama dalam keselarasan dan riang gembira mengarungi nasib baik kita.

### **Musim Panasnya Cinta**

Sepanjang musim panas cinta, kita menyadari bahwa pasangan kita tidak sesempurna yang kita duga, dan kita harus menjaga hubungan kita. Bukan saja pasangan kita berasal dari planet lain, tapi ia pun manusia yang bisa membuat kekeliruan dan dalam segi-segi tertentu mempunyai cacat.

Kekecewaan dan putus asa bemunculan; rumput-rumput harus dicabuti dan tanaman membutuhkan tambahan air di bawah teriknya matahari. Tidak lagi mudah memberi dan memperoleh cinta yang kita perlukan. Ternyata kita tidak



senantiasa bahagia dan tak senantiasa merasa dicintai. Ini bukanlah gambaran kita tentang cinta.

Banyak pasangan menjadi kecewa pada tahap ini. Mereka tidak mau menjaga hubungan itu. Secara tidak realistis mereka mengharapkan hubungan itu berlangsung terus dalam musim semi. Mereka menyalahkan pasangannya dan menyerah kalah. Mereka tidak menyadari bahwa cinta tidak senantiasa mudah; terkadang cinta menuntut kerja keras di bawah terik matahari. Pada musim panasnya cinta, kita harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan pasangan kita maupun meminta dan mendapatkan cinta yang kita butuhkan. Itu tidak terjadi secara otomatis.

### **Musim Gugurnya Cinta**

Setelah memelihara taman pada musim panas, kita harus menuai hasil kerja keras kita. Musim gugur telah tiba. Ini merupakan saat emas—kaya dan memuaskan. Kita mengalami cinta yang lebih matang, yang bisa menerima dan memahami cacat-cacat pasangan kita maupun cacat kita sendiri. Ini merupakan masa untuk berterima kasih dan saling berbagi rasa. Setelah bekerja keras selama musim panas, kita dapat beristirahat dan menikmati cinta yang kita ciptakan.

### **Musim Dinginnya Cinta**

Ketika musim berubah lagi, muncullah musim dingin. Selama bulan-bulan musim dingin yang hampa dan beku, seluruh

alam menarik diri. Ini merupakan saat untuk beristirahat, merenung, dan memperbaiki. Ini saat-saat kita mengalami kepedihan atau bayangan diri kita sendiri yang belum terselesaikan. Ini saat katup kita lepas dan perasaan-perasaan pedih bermunculan. Ini merupakan saat tumbuh menyendiri. Kita perlu melihat lebih dalam ke diri sendiri, bukan ke pasangan-pasangan kita, untuk mencari cinta dan kepuasan. Ini merupakan saat penyembuhan. Saat pria masuk ke gua mereka dan wanita tenggelam ke dasar sumur mereka.

Setelah mencintai dan menyembuhkan diri sendiri dalam kegelapan cinta musim dingin, musim semi akan kembali. Sekali lagi kita diberkati dengan harapan, cinta, dan melimpahnya berbagai kemungkinan. Berdasarkan kesembuhan batin dan pencarian jiwa selama perjalanan musim dingin kita, kita akan sanggup membuka hati dan merasakan musim seminya cinta.

## **HUBUNGAN-HUBUNGAN YANG BERHASIL**

Setelah mempelajari pedoman untuk memperbaiki komunikasi ini, dan mendapatkan apa yang Anda kehendaki dalam hubungan-hubungan Anda, Anda telah betul-betul siap menjalin hubungan yang berhasil. Anda mempunyai alasan yang baik untuk merasa penuh harapan. Anda akan mampu bertahan menembus musim-musim cinta.

Saya telah menyaksikan ribuan pasangan mengubah hubungan mereka—ada yang terjadi dalam semalam. Mereka

datang pada hari Sabtu dalam seminar *relationship* saya, dan pada saat makan malam hari Minggu mereka jatuh cinta lagi. Dengan menerapkan pemahaman-pemahaman yang telah Anda peroleh dari buku ini dan dengan mengingat bahwa pria berasal dari Mars dan wanita dari Venus, Anda akan mengalami sukses yang sama.

Tapi saya harap Anda ingat bahwa cinta bersifat musiman. Dalam musim semi, cinta terasa mudah, tapi pada musim panas cinta memerlukan kerja keras. Pada musim gugur barangkali Anda merasa sangat ramah dan puas, tapi pada musim dingin Anda akan merasa hampa. Informasi yang Anda butuhkan agar berhasil mengatasi musim panas dan dapat menjaga hubungan Anda dengan mudah terlupakan. Cinta yang Anda rasakan pada musim gugur mudah lenyap pada musim dingin.

Pada musim panasnya cinta, ketika segala sesuatu terasa sulit dan Anda tidak memperoleh cinta yang Anda perlukan, mungkin Anda akan melupakan segala yang telah Anda pelajari dari buku ini. Dalam sekejap semuanya hilang. Anda mulai menyalahkan pasangan Anda dan lupa bagaimana memuaskan kebutuhan-kebutuhan mereka.

Ketika kekosongan musim dingin merasuk, Anda mungkin merasa putus asa. Anda menyalahkan diri sendiri dan lupa bagaimana mencintai dan merawat diri sendiri. Anda meragukan diri Anda dan pasangan Anda. Anda menjadi sinis dan ingin menyerah kalah. Semuanya ini merupakan bagian dari siklus tersebut. Saat-saat menjelang fajar selalu terasa paling gelap.



Agar sukses dalam hubungan-hubungan kita, kita harus menerima dan memahami perbedaan musim-musim cinta itu. Terkadang cinta mengalir dengan mudah dan otomatis; pada saat-saat lain cinta membutuhkan usaha. Terkadang hati kita penuh dan pada waktu lain kita merasa kosong. Kita tak boleh mengharapkan pasangan kita untuk senantiasa bersikap penuh cinta atau bahkan untuk ingat bagaimana mencintai. Kita harus pula memberikan kepada diri kita sendiri anugerah pengertian, dan tidak berharap untuk senantiasa ingat segala sesuatu yang telah kita pelajari mengenai bersikap penuh cinta.

Proses belajar bukan berarti hanya mendengar dan melaksanakan, melainkan juga melupakan dan mengingat kembali. Sepanjang buku ini Anda telah mempelajari hal hal yang tak mungkin diajarkan orangtua Anda. Mereka tidak mengetahuinya. Tetapi sekarang Anda tahu, jadi bersikaplah realistis. Izinkan diri Anda terus membuat kesalahan. Banyak pandangan baru yang Anda peroleh akan terlupakan untuk sementara waktu.

Teori pendidikan mengatakan bahwa untuk mempelajari sesuatu yang baru, kita perlu mendengarnya 200 kali. Kita tak bisa mengharapkan diri kita (atau pasangan kita) untuk mengingat segala pandangan baru dalam buku ini. Kita harus bersabar dan penuh penghargaan terhadap setiap langkah kecil yang mereka ayunkan. Perlu waktu untuk menerima gagasan-gagasan ini dan menyatukannya dalam kehidupan Anda.

Kita bukan saja perlu mendengarnya 200 kali, tapi juga

perlu melepaskan apa yang telah kita pelajari di masa lampau. Kita bukanlah anak-anak yang sedang belajar cara membina hubungan yang berhasil. Kita telah diprogram oleh orangtua kita, oleh kebudayaan tempat kita tumbuh dewasa, dan oleh pengalaman-pengalaman menyakitkan di masa lampau. Mempersatukan kebijaksanaan baru untuk membina hubungan-hubungan penuh cinta ini merupakan tantangan baru. Anda seorang perintis. Anda sedang bepergian di tanah yang baru. Bersiap-siaplah untuk sesekali kehilangan arah. Bersiap-siaplah apabila pasangan Anda tersesat. Gunakan pedoman ini sebagai peta untuk membimbing Anda berulang kali menempuh tanah-tanah yang belum dipetakan.

Lain kali kalau Anda kecewa dengan lawan jenis Anda, ingatlah bahwa pria berasal dari Mars dan wanita dari Venus. Bahkan seandainya Anda tidak ingat sedikit pun isi buku ini, dengan mengingat bahwa kita memang makhluk berbeda sudah akan menolong Anda untuk lebih penuh cinta. Perlahan-lahan lepaskan penilaian-penilaian dan tuduhan Anda, dan tekunlah meminta apa yang Anda inginkan; dengan demikian, Anda dapat menciptakan hubungan yang penuh cinta yang Anda inginkan, Anda butuhkan, dan layak Anda terima.

Anda mempunyai harapan besar di masa mendatang. Semoga Anda terus tumbuh dalam cinta dan cahaya. Terima kasih telah rnengizinkan saya membuat perbedaan dalam hidup Anda.

DigitalPublishing/KG-2/SC



## Tentang Pengarang



**JOHN GRAY, Ph.D.,** adalah penulis *What You Feel, You Can Heal, Men Women and Relationships*, dan banyak seri Mars-Venus lainnya. Ia telah menyelenggarakan seminar-seminar di banyak kota besar selama 20 tahun dan membuka praktik terapi pribadi untuk pasangan suami-istri. Ia tinggal di Mill Valley, California, dengan istrinya, Bonnie, dan ketiga anak mereka.

### Catatan dari Pengarang

Lebih dari 100.000 individu dan pasangan di dua puluh kota besar telah memetik manfaat dari seminar-seminar saya. Saya mengundang dan mendorong Anda untuk berbagi pengalaman menyembuhkan, penuh wawasan, dan aman ini. Saya berharap dapat berjumpa dengan Anda. Saat itu akan merupakan kenangan indah yang takkan pernah Anda lupakan.

Untuk informasi tentang seminar-seminar atau apa saja, silakan menyurati atau menelepon:

**John Gray Seminars**  
**22 Sunnyside Ave., Suite A-130**  
**Mill Valley, CA 94941**  
**1-800-821-3033**

DigitalPublishing/KG-2/SC

DigitalPublishing/KG-2/SC



Dahulu kala, orang Mars berjumpa dengan orang Venus. Mereka jatuh cinta dan menjalin hubungan yang membahagiakan karena mereka saling menghormati dan menerima perbedaan-perbedaan mereka. Kemudian mereka tiba di Bumi dan mulai menderita amnesia. Mereka lupa bahwa mereka berasal dari planet yang berlainan.

Dengan kiasan ini sebagai ilustrasi pertengkaran yang umum terjadi antara pria dan wanita, Dr. John Gray menjelaskan alasan munculnya perbedaan antara kedua jenis kelamin itu yang mengganggu terciptanya hubungan cinta yang saling melengkapi. Berdasarkan keberhasilannya memberi bimbingan selama bertahun-tahun terhadap pasangan suami istri dan perorangan, ia memberi nasihat mengenai cara mengatasi perbedaan dalam gaya berkomunikasi, kebutuhan emosional, dan perilaku untuk meningkatkan pemahaman yang lebih besar antara masing-masing pasangan.

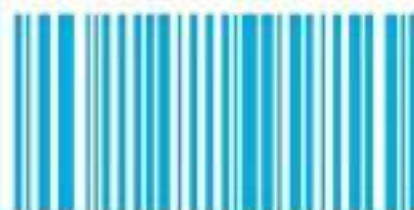
*Men Are from Mars, Women Are from Venus* merupakan sarana untuk mengembangkan hubungan yang lebih mendalam dan lebih memuaskan.

Penerbit  
PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29-37  
Jakarta 10270

@bukugpu @bukugpu www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT

18+



620221020

Harga P. Jawa Rp120.000