



Kehilangan pada musim panas

Pada suatu petang, sewaktu di pusat membeli-belah, telefon bimbit saya bergetar. Panggilan itu datangnya daripada abang sulung saya, Steve. Dia hanya menyebut tiga patah perkataan, “Ibu sudah tiada.” Tiba-tiba saya berasa sakit hati sementara abang saya menangis terisak-isak di telefon sejauh 1120 kilometer—saya berasa tidak berdaya dan keseorangan.

Saya ibarat berada di luar realiti. Segala perkara yang di sekeliling saya berjalan seperti biasa, tetapi saya merasakan sesuatu melenyap dalam diri saya. Saya perlu meneruskan hidup tanpa Ibu di dunia ini.

Lapan minggu kemudian, saya menerima panggilan kedua, kali ini daripada adik lelaki saya.

Dia memberitahu saya bahawa bapa telah dikalahkan oleh penyakit Alzheimer, selepas enam tahun bergelut dengannya. Air mata mengalir sewaktu saya memandu pulang ke rumah. Itulah kehilangan yang saya alami pada musim panas.

Saya telah menolong ramai orang yang bergelut dengan kehilangan yang berbeza-beza.

Bagaimanapun, dalam perjalanan hidup yang saya masih jalani, iman merupakan sesuatu yang sangat penting. Tuhan menolong saya menghadapi dan sembuh daripada kesakitan teramat perih akibat kehilangan saya.

Kesedihan adalah sesuatu yang pasti akan dihadapi oleh semua orang. Maka buku ini dihasilkan untuk memberitahu kita tentang cara yang sepatutnya untuk menghadapi kesedihan, dan mengapa kita dapat berharap kepada pertolongan Tuhan dalam kesedihan kita. —*Tim Jackson*

.....

*Tuhan menolong
saya **menghadapi**
dan **sembuh**
daripada
kesakitan teramat
perih yang saya
alami akibat
kehilangan saya.*

—**Tim Jackson**

.....



Mengalami masa kehilangan

Orang yang bergelut dengan kematian seorang sahabat atau ahli keluarga selalu bertanya: “Adakah keadaan hidup akan kembali seperti biasa? Adakah rasa sakit ini akan berlalu? Adakah saya dapat menghadapi semua ini?”

Kesedihan adalah proses yang sangat menyakitkan ketika kita menghadapi apa pun jenis kehilangan dalam hidup kita. Pada

bila-bila masa sahaja, sesuatu benda boleh rosak, perhubungan boleh terputus dan orang boleh mati. Semakin rapat hubungan kita dengan orang lain, perasaan ini semakin kuat apabila kita kehilangan mereka.

Walaupun kesedihan adalah sesuatu yang kita semua akan hadapi, tiada seorang pun dapat

.....
Kesedihan
adalah *proses yang sangat menyakitkan ketika kita menghadapi apa pun jenis kehilangan dalam hidup kita.*
.....

memberitahu bagaimana kita sepatutnya bersedih. Kesedihan atas suatu kehilangan adalah sesuatu yang bersifat sangat peribadi. Tiada satu-satunya cara bersedih yang betul. Namun, harap-harap pengenalan singkat dalam subjek ini dapat menolong anda memahami proses kesedihan dan membantu anda menghadapinya, serta bergantung kepada kasih dan pemeliharaan Tuhan.



Apakah yang anda boleh jangkakan

Jangkakan kekeliruan: Seorang penulis Kristian menggambarkan pergelutannya dengan kesedihan: “Dalam kesedihan, tidak ada apa-apa akan menjadi tetap, [Anda] sentiasa keluar dari [kesakitan], tetapi ia akan sentiasa berulang. Berputar-putar. Semuanya berulang. Adakah saya bergerak dalam suatu pusingan ...

adakah emosi saya akan terus naik turun?”

Kesedihan boleh menjadi suatu gangguan. Tiada siapa pun akan melalui masa-masa kesedihan dalam keadaan atau gerak langkah yang sama. Kita tidak perlu berasa terkejut apabila perkara-perkara tidak masuk akal berlaku atau minda kita menjadi bingung. Proses bersedih bukan mudah diterima atau difahami. Ia adalah kucar-kacir, bahkan

.....

Sikap yang tidak mahu bersedih akan menghalang kita mengalami kesembuhan.

.....

kadangkala anda mungkin berasa bahawa anda telah kehilangan akal. Anda bukannya hilang akal, cuma tiada corak tertentu untuk menghadapi kesedihan.

Jangan berpura-pura: Hadapilah kenyataan. Usaha yang menafikan kesakitan hati dengan 'menjadi kuat' tidak akan berjaya. Cara ini hanya akan memusnahkan jiwa dalaman kita. Seorang lelaki bernama Frederick Buechner menyedari bahawa penafiannya menghentikan dirinya menghadapi kenyataan bahawa ayahnya telah membunuh diri. Frederick berkata jika kita membuat diri kita 'teguh seperti besi' terhadap realiti kematian, ia mungkin dapat melindungi kita daripada mengalami kesakitan, tetapi "besi" yang sama dapat menjadi batang besi yang memenjarakan kita. Dia menjelaskan lagi dengan berkata "Anda dapat meneruskan hidup secara sendiri. Anda dapat menjadi kuat seorang diri. Anda juga dapat [berjaya] atas usaha sendiri. Tetapi anda tidak dapat menjadi manusia seorang diri." Sikap yang tidak mahu bersedih akan menghalang kita mengalami kesembuhan.

Ini adalah sangat penting bagi seseorang untuk menerima realiti bahawa sesuatu atau seseorang telah hilang daripada hidupnya. Terimalah kenyataan. Sekiranya anda telah kehilangan seseorang, cakaplah



dengan seorang sahabat Kristian atau seseorang dari gereja anda. Jangan terpendam dalam hati. Walaupun ia sangat sukar, namun memandang jasad orang yang dikasihi dapat menolong ramai orang yang bersedih untuk menerima kenyataan tentang kehilangan itu. Manakala kebanyakan orang yang tidak pernah melihat jasad orang yang dikasihi sering berkata, mereka seumpamanya telah mengalami suatu mimpi buruk yang berpanjangan.



Jujur tentang perasaan anda

Katakan perasaan sebenar anda: Rasa sedih sebenarnya membawa pelbagai curahan perasaan dan tindak balas. Senarai ini kelihatan tiada penghujung: kejutan, kesakitan, rasa tidak percaya, kebingungan, rasa terasing, penafian, kemarahan, ketidakadilan, ketakutan, rasa tidak berdaya, kesunyian, kemurungan dan rasa bimbang. Sebelum memulakan proses penyembuhan, kita perlu mengatur semua timbunan perasaan yang terkumpul dalam diri kita.

Sebagai contoh, kemarahan bukan sesuatu yang pelik, terutamanya perasaan marah terhadap Tuhan. Rasa marah ini selalunya timbul kerana kita mahu mempersalahkan seseorang. Kadangkala, seolah-olah hanya Tuhan yang dapat kita salahkan. Lagipun,

.....

Sebelum proses penyembuhan berlaku, kita perlu mengatur semua timbunan perasaan yang terkumpul dalam diri kita.

.....

bukankah Dia mempunyai kuasa untuk menghalang orang yang kita kasihi daripada meninggal dunia?

Saya teringat saya sangat marah apabila kawan saya terbunuh dalam satu kemalangan mendaki gunung. Saya menjerit kepada Tuhan. Semua ini tidak masuk akal! Mengapakah Dia harus mengambil nyawa kawan saya itu? Kejadian ini terasa sangat kejam dan menakutkan. Tetapi Tuhan cukup besar, cukup kuat dan cukup mengasihi kita untuk menangani perasaan kita, walaupun ketika kita memarahi-Nya kerana kesakitan yang teramat sangat. Dalam Alkitab, kitab Mazmur penuh dengan jeritan orang terhadap Tuhan kerana kesakitan yang dialami. Mereka berteriak meminta jawapan daripada-Nya. Mereka bercakap kepada orang lain dan bercakap kepada Tuhan, walaupun ia bermula dengan jeritan, ini merupakan bahagian yang sangat penting dalam proses bersedih, dan hal itu dapat membantu menyusun semula fikiran kita. Jangan cuba menghadapi kesedihan ini berseorangan.

Nyatakan kehilangan anda: Memberitahu Tuhan dan orang lain tentang kehilangan anda adalah sangat penting. Saya kerap bertemu dengan sekumpulan lelaki untuk mendapatkan sokongan. Ini telah menjadi tempat yang selamat bagi saya untuk

meluahkan rasa kehilangan saya. Dalam banyak waktu bersarapan, mereka telah mendengar pergelutan dan kesakitan saya, serta memberi kata-kata pengharapan bahawa saya akan akhirnya dapat mengatasi kesedihan ini. Mereka bukan sahaja membenarkan saya bersifat jujur tentang perasaan saya, malah mereka menggalakkannya. Waktu berkongsi tersebut

.....
*Kehidupan
Yesus yang baru
merupakan satu
janji akan hidup
baru selepas
kematian untuk
sesiapa yang
percaya
kepada-Nya.*
.....

dan bertindak jujur merupakan langkah-langkah menuju kesembuhan saya. Ia adalah penting juga untuk kita bersikap terbuka terhadap bantuan dan sokongan orang lain. Pengasingan diri hanya akan menambahkan perasaan sakit. Kita perlu berkongsi keadaan kita dengan orang lain dan diberikan perhatian yang sewajarnya.

Dalam Alkitab, Raja Daud (seorang askar dan raja) kehilangan kerajaannya dan dikhianati oleh anaknya sendiri (2 Samuel 15). Namun, dia mendorong para

pengikutnya, “Beritahukanlah segala kesusahan kamu kepada-Nya, kerana Dialah penaung kita” (Mazmur 62:9). Daud tahu bahawa bercakap dengan Tuhan dapat membantu mereka menerima hakikat kehilangan itu dan keadaan mereka yang baru. Dia tahu bahawa Tuhan itu setia dan sentiasa mengasihi, dan Tuhan sebenarnya amat memahami kematian serta kehilangan, lebih daripada yang kita sedari. Yesus, iaitu Tuhan, telah menderita kematian yang sangat dahsyat lebih daripada 2,000 tahun yang lalu, sewaktu Dia hanya berusia awal 30-an. Dia memilih untuk datang ke bumi walaupun Dia tahu Dia akan dibunuh di atas kayu salib. Tuhan memahami kematian dan kehilangan.

Terimalah emosi anda: Ada orang berkata, kita perlu sentiasa mengawal perasaan kita. Tetapi kita tidak perlu berusaha untuk menjadi kuat dan bersendirian sewaktu bersedih. Jangan takut untuk menyatakan kesedihan kita dengan jujur kepada Tuhan. Dia memahami kita.

Dalam 1 Tesalonika, Paulus menjelaskan bahawa orang Kristian “tidak bersedih seperti orang yang tidak mempunyai harapan” (1 Tesalonika 4:13). Sebaliknya, mereka bersedih dengan pengharapan kerana Yesus hidup kembali, selepas tiga hari

kematian-Nya. Kehidupan-Nya yang baru merupakan satu janji bahawa sesiapa pun yang percaya kepada-Nya akan memiliki hidup baru, malah “Dia akan menyapu air mata mereka. Kematian akan tiada lagi, demikian juga kesedihan, tangisan, dan kesakitan.” (Wahyu 21:4).

Semasa Yesus berada di bumi, Dia “menderita kesengsaraan dan kesakitan” (Yesaya 53:3). Yesus berasa sakit apabila Dia kehilangan seorang sahabat karib (Yohanes 11:32-37), dan benar-benar memahami kesakitan yang kita rasakan dalam kesedihan. Tetapi Yesus kemudiannya melangkah keluar dari kubur-Nya selepas Dia penyaliban-Nya. Sekarang, Dia juga menawarkan masa depan itu kepada kita. Anda dapat berharap kepada Yesus, yang telah melalui kematian, untuk berjalan bersama-sama anda dalam menghadapi perasaan anda yang bercampur aduk, dan memberikan anda penghiburan yang hanya dapat diberikan oleh-Nya.



Hiduplah dengan menerima kehilangan anda

Terimalah keadaan yang baru: Kehilangan mengubah kita.

Ia tidak dapat dielakkan. Bagaimanakah kita berubah? Itu terpulang kepada kita. Suatu kehilangan yang bermakna menjadi satu penanda dalam hidup kita. Ungkapan-ungkapan seperti “sebelum kemalangan itu”, “selepas perlanggaran itu”, atau “sebelum mereka dihantar ke medan perang” merupakan cara-cara biasa untuk menggambarkan keadaan normal yang baru.

Empat bulan selepas ayah saya meninggal dunia, saya meluangkan masa petang dengan pergi memburu. Ini merupakan kegiatan kegemaran antara ayah dan saya. Sewaktu saya duduk dalam hutan, saya didatangi perasaan sedih dan mula menangis. Saya berfikir, *“Saya tidak dapat mengawal emosi, apakah telah terjadi kepada saya?”* Kemudian saya tersedar: *Ayah tiada lagi di sini untuk berkongsi pengalaman dengan saya. Dia pasti suka semua ini.* Inilah keadaan “normal” saya yang baru. Walaupun saya

terus melangkah dalam hidup, saya tidak pernah berhenti merasai kehilangan saya. Kadangkala rasa kehilangan itu muncul pada waktu saya sangat tidak menjangkakannya dan ia mengingatkan saya betapa saya merindukan mereka yang sudah meninggal. Tetapi kita bukannya mengkhianati mereka sekiranya kita kembali tertawa dan menikmati persekutuan bersama rakan-rakan atau meneruskan kehidupan anda.

Bersedia untuk menolong orang

lain: Pengalaman yang mengharungi masa kesedihan akan melengkapkan kita untuk memberi sokongan kepada mereka yang sedang bergelut dengan kehilangan. Penghiburan, keyakinan dan sokongan yang diberikan kepada kita sewaktu

*Marilah kita bersyukur kepada Allah, Bapa Tuhan kita ... **Dia menolong kami semasa kami mengalami kesusahan ... kami pun dapat menolong semua orang yang mengalami kesusahan.***

2 Korintus 1:3-4
(penekanan ditambah)

.....

menghadapi kehilangan, bukan hanya untuk kita. Kita boleh berkongsinya!

Paulus menyatakan itu dengan jelas sewaktu dia menulis kepada jemaah di Korintus:

Marilah kita bersyukur kepada Allah, Bapa Tuhan kita Yesus Kristus. Dia Bapa yang berbelas kasihan dan Dia Allah yang sentiasa menolong kita. Dia menolong kami semasa kami mengalami kesusahan, supaya dengan pertolongan yang kami terima daripada Allah, kami pun dapat menolong semua orang yang mengalami kesusahan.

—2 Korintus 1:3-4

Penghiburan yang diberikan oleh Tuhan kepada kita harus dikongsi. Dengan itu, apabila kita melihat keperluan orang lain, mereka bukan sahaja ditolong, tetapi kita juga tidak terlalu memandang kepada kesakitan kita sendiri. Tindakan yang memberi perhatian dan pertolongan kepada orang lain merupakan satu cara penyembuhan yang sangat berkesan, dan ia dapat membantu kita meneruskan hidup.



Apakah yang tidak akan hilang?

Setiap orang pasti akan mengalami kehilangan pada titik tertentu dalam hidup. Tetapi adakah sesuatu yang akan wujud selama-lamanya? Adakah sesuatu yang tidak akan hilang?

Kasih Tuhan: Sebagai orang Kristian, kebenaran tentang kasih Tuhan telah menolong saya melalui masa-masa kesedihan apabila tidak ada perkara lain yang mampu melakukannya. Pernyataan kasih Tuhan yang paling jelas bagi kita adalah apabila Dia mati dan bangkit semula dengan mengalahkan kematian untuk setiap kita yang percaya kepada-Nya (Roma 5:8). Apa pun kehilangan yang telah membuat kita menderita dalam kesedihan, kita boleh mendapat keyakinan dan kekuatan dalam kasih Tuhan (Mazmur 46; Roma 8:35-39). Kasih-Nya kekal selamanya kerana Tuhan kekal selamanya. Oleh sebab Yesus mengalahkan kematian, apabila Dia bangkit semula, kita juga akan hidup selama-lamanya. Tetapi kita perlu menyerahkan hidup kita kepada-Nya.

Hadirat Tuhan yang meyakinkan: Walaupun kita dikelilingi dengan kematian pada hari ini, kita boleh mendapat penghiburan apabila kita menyedari bahawa kita tidak perlu berhadapan dengan kesakitan dan kehilangan seorang diri. Tuhan rindu untuk menghiburkan kita dan memberi keyakinan kepada kita. Tidak ada jawapan yang 'mudah' untuk masa kesedihan. Tetapi kita tahu bahawa Tuhan juga turut merasakan emosi kita, sebab Dia pun pernah mengalami pengalaman yang serupa. Dia memberikan Anak-Nya, Yesus, untuk mati di kayu salib. Dia tahu perasaan yang kehilangan seseorang. Tetapi Kristus hidup kembali dan tidak akan mati lagi. Sekiranya kita percaya kepada-Nya dan membawa kesakitan kita kepada-Nya, Dia tidak akan meninggalkan atau melupakan kita (Roma 8:31; Ibrani 13:5).

Sejak kematian ibu bapa saya, saya menjadi lebih rapat dengan Yesus, yang memungkinkan kehidupan kekal diberikan kepada semua orang yang percaya kepada-Nya (Yohanes 11:25-26). Saya semakin menyedari bahawa betapa singkatnya hidup ini dan saya sangat perlu bergantung kepada Tuhan. Pengetahuan ini membantu saya lebih fokus kepada apa yang lebih penting dalam hidup ini, iaitu percaya kepada Tuhan serta berharap kepada-Nya dalam semua perkara.

Apabila dunia kita dilanda kehilangan, pemikiran yang berkata bahawa sesuatu yang baik akan timbul daripada kehilangan adalah kedengaran ganjil. Tetapi Yesus mengajar para pengikut-Nya, “Berbahagialah orang yang bersedih hati, Allah akan menghiburkan mereka!” (Matius 5:4). Kesedihan boleh mempunyai kesan yang baik, jika ini membawa kita mencari Yesus untuk mendapatkan penghiburan, kekuatan dan kehidupan baru (4:23–5:1).

Tuhan mahu kita bergantung kepada-Nya (Roma 5:2-5). Kebaikan dan kasih-Nya sentiasa dinyatakan apabila kita berfikir bahawa kita sudah tidak mempunyai apa-apa lagi. Kematian bukanlah penentu terakhir. Ya, kematian merupakan musuh terakhir yang akan dimusnahkan (1 Korintus 15:26), tetapi Yesus, pengharapan kita, telah mengalahkan maut dengan kebangkitan-Nya (15:54-57). Oleh itu, kita mempunyai keyakinan tentang hidup baru selepas kehidupan sekarang ini jika kita percaya kepada-Nya. Kita juga dapat memberikan harapan dan penghiburan ini kepada mereka yang turut menderita dan bersedih.

Rasa sakit yang dialami akibat kehilangan tidak akan benar-benar pudar, dan ada waktunya, ia akan menyelubungi kita (sebagaimana ia berlaku sewaktu saya menulis topik ini). Tetapi setiap kali kita

bersedih, kita juga boleh ingat bahawa Kristus telah mengalahkan kematian–kehidupan baru ditawarkan untuk semua orang. Kematian tidak lagi menjadi penentu terakhir. Yesus Kristuslah penentunya!