

#### Minggu ke-4

Sebelum mulai: komentar lagi about konseling → bahwa Tuhan dapat memakai cara apapun untuk memulihkan kita, salah satunya melalui konseling.

#### Recovery Potential Survey (merefleksikan luka-luka kita)

Lingkari atau tandai pernyataan ini yang paling menggambarkan keadaanmu

1. Kamu mencari persetujuan atau penegasan?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
2. Kamu gagal menyadari pencapaian-pencapaianmu?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
3. Kamu takut terhadap kritik?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
4. Kamu memaksa dirimu sendiri terlalu berat?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
5. Apakah kamu memiliki masalah dengan *compulsive behaviour*?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
6. Apakah kamu butuh untuk harus menjadi sempurna?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
7. Apakah kamu merasa gelisah ketika hidupmu berjalan lancar?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
8. Apakah kamu merasa banyak hidupmu di tengah-tengah krisis?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
9. Apakah kamu sangat mudah peduli terhadap orang lain, tetapi menemukan kesulitan untuk peduli dengan dirimu sendiri?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
10. Apakah kamu mengucilkan dirimu sendiri dari orang lain?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
11. Apakah kamu berespon dengan kecemasan terhadap figur otoritas dan orang yang marah?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
12. Apakah kamu merasa bahwa individu-individu dan lingkungan pada umumnya menarik/mencari keuntungan atasmu?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
13. Apakah kamu memiliki masalah dengan relasi yang intim/dekat?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
14. Apakah kamu menyerang atau mencari orang yang cenderung untuk *compulsive*?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
15. Apakah kamu melekat pada sebuah relasi karena takut sendirian?  
Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu
16. Apakah kamu sering tidak percaya pada perasaanmu sendiri dan untuk mengekspresikannya pada orang lain?

- |                                                                                                                    | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------|--------|--------|
| 17. Apakah kamu menemukan kesulitan untuk mengekspresikan emosi-emosimu?                                           | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 18. Apakah kamu takut:                                                                                             |              |        |               |        |        |
| • Hilang kontrol                                                                                                   | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| • Perasaan-perasaanmu sendiri                                                                                      | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| • Konflik dan kritik                                                                                               | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| • Ditolak dan ditinggalkan                                                                                         | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| • Gagal                                                                                                            | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 19. Apakah sulit bagimu untuk relaks dan fun?                                                                      | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 20. Apakah kamu menemukan dirimu <i>compulsive eating, working, drinking, using drug</i> atau mencari kegembiraan? | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 21. Kamu pernah mencoba untuk konseling , dan tetap merasa bahwa ada “sesuatu” yang hilang atau salah?             |              |        |               |        |        |
| 22. Apakah kamu sering merasa mati rasa/tidak dapat merasa apa-apa, kosong atau sedih?                             | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 23. Apakah sulit bagimu untuk percaya pada orang lain?                                                             | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 24. Apakah kamu mengembangkan rasa sangat bertanggungjawab?                                                        | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 25. Apakah kamu merasa kurang akan pencapaiamu dalam hidup, baik secara personal atau dalam pekerjaanmu?           | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 26. Apakah kamu memiliki rasa bersalah, penghargaan diri yang tidak tepat/ rendah?                                 | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 27. Apakah kamu memiliki kecenderungan memiliki kelelahan, sakit, dan luka yang kronis?                            | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 28. Apakah sulit bagimu untuk berkunjung/menemui orang tuamu lebih dari 5 menit atau beberapa jam?                 | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 29. Apakah kamu bingung berespon ketika orang lain bertanya tentang perasaanmu?                                    | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |
| 30. Apakah kamu merasa ketika kamu kecil kamu mengalami pelecehan atau pengabaian?                                 | Tidak pernah | jarang | kadang-kadang | sering | selalu |

31. Apakah kamu mengalami kesulitan menjawab apa yang kamu inginkan dari orang lain?

Tidak pernah      jarang      kadang-kadang      sering      selalu

### Trauma dan Luka Batin

Trauma:

- Trauma secara teknis disebut gangguan stress pasca trauma. Penyebab adalah kejadian traumatic (peristiwa luar biasa)
- Trauma seringkali ada satu peristiwa yang terjadi atas kita atau kita menjadi saksi kejadian tersebut yang sangat luar biasa yang dapat mengancam kematian atau luka yang serius atas diri atau orang lain.  
Misalnya seorang anak melihat ayahnya mau membunuh ibunya
- Trauma bukan hanya dalam pikiran seseorang tetapi juga pada tubuh seseorang. Misalnya jantung berdebar kencang, keringat dingin
- Trauma biasanya ada pemicunya: misalnya suara nada tinggi, bunyi telp
- Luka batin bisa terjadi akibat hal-hal yang biasa maupun yang luar biasa
- Trauma bisa menimbulkan luka batin, sedang luka batin tidak hanya disebabkan trauma

Luka batin: batinnya terluka

<b>Luka Fisik</b>	<b>Luka batin</b>
Kelihatan	Tidak kelihatan, tetapi nampak pada tingkah laku orang tersebut -> ini bahayanya karena orang lain tidak bisa menolong kalau tidak membuka mulut.
Terasa menyakitkan perlu dirawat dengan hati-hati	Terasa menyakitkan perlu dirawat dengan hati-hati
Kalau diabaikan kemungkinan akan bertambah parah	Kalau diabaikan kemungkinan akan bertambah parah->bahkan bisa menyakiti orang lain
Perlu dibersihkan untuk mengeluarkan benda asing atau kotoran	Rasa sakit harus dinyatakan dan setiap dosa harus diakui
Kalau luka di permukaan kulit telah sembuh padahal di dalam ada infeksi, bisa menyebabkan orang itu merasa sakit sekali	Kalau seseorang merasa luka batin mereka sudah sembuh padahal sebenarnya belum, akan menimbulkan masalah yang lebih besar bagi orang tersebut
Kalau tidak dirawat akan mengundang alat	Kalau tidak dirawat akan mengundang dosa
Perlu waktu untuk sembuh	Perlu waktu untuk sembuh
Hanya Tuhan yang dapat menyembuhkan, namun Ia juga memakai orang lain dan	Hanya Tuhan yang dapat menyembuhkan, dan Ia sering memakai orang lain dan pengertian tentang bagaimana

obat untuk mencapai tujuan itu	penyembuhan luka batin dapat terjadi.
Luka yang sembuh dapat menimbulkan bekas	Luka batin yang sembuh juga bisa meninggalkan bekas. Orang dapat disembuhkan, namun mereka tidak bisa sama persis dengan keadaan sebelumnya.

Awal Mula:

Kej 1:27-> Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambar-Nya menurut gambar Allah diciptakan-Nya di; laki-laki dan perempuan diciptakan-Nya mereka.

Manusia diciptakan Allah sempurna, manusia dapat berelasi dengan Allah. Tetapi, setelah manusia itu jatuh dalam dosa, manusia terpisah dari Allah.-> manusia kehilangan kemuliaan Allah-> roma 3:23 "Karena semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah"

Sejak dosa masuk ke dalam kehidupan manusia, orang mulai menyakiti satu dengan yang lain. Manusia mulai saling membunuh-> Kain membunuh Habel, Saul berusaha membunuh Daud, Daud merekaya membunuh Uria, Saulus menganiaya orang-orang Kristen. Orang mulai mencari keuntungan diri sendiri-> Yakub menipu Esau, Laban menipu Yakub, Ananias dan Safira menipu tentang penjualan tanah. Sistem keluarga yang tidak ideal-> anak favorit dalam keluarga-> Iskah dan Ribkah (Ishak= Esau, Ribkah= Yakub) keluarga terpecah menjadi dua kubu, bisa bayangkan seorang ibu membujuk anaknya menipu kakaknya yang juga merupakan anaknya sendiri. Abraham menyetujui usul Sara istrinya untuk mengusir hagar dan ismael. Bagaimana perasaan Ismael, ditolak oleh ayahnya sendiri. keluarga Yakub pun pilih kasih, lebih mengasihi Yusuf. Seorang ayah tidak dapat mendidik anak-anaknya->Imam Eli tidak dapat mendidik anak-anaknya. Semua campur aduk menjadi bentuk-bentuk kekacauan yang ada di dalam dunia. Seorang melukai yang lain.

Saat ini pun sama, perceraian meningkat, orang tua membunuh anak, anak membunuh orang tua. Saudara saling membenci. Ada jarak antara orang tua dan anak, Orang tua yang selalu membandingkan anak-anaknya. Bukan dengan anaknya sendiri saja kadang membandingkan dengan anak tetangga. Tuntutan-tuntutan tanpa sadari diberikan kepada anak-anak. Seorang guru dapat melakukan pelecehan terhadap anak-anak muridnya. Kata-kata yang tajam dapat merupakan senjata yang tajam yang dapat membunuh karakter seseorang misalnya saja kata-kata yang mengatakan "bodoh". Begitu banyak luka.

Orang mulai saling melukai. Keadaan kita semakin jauh dari keadaan semula.

**Mendata luka-luka yang ada di dalam diri kita:**

- Dibandingkan
- Penolakan
- Kata-kata (dibandingkan, merendahkan, melabelkan sesuatu, dll)

- Perceraian orang tua
- Pertengkaran orang tua
- Bully
- Pergumulan masa remaja → pencarian jati diri, permasalahan dengan teman
- Pelecehan secara fisik, seksual
- Dll

Ilustrasi: masing-masing diberi gambar hati → kemudian masing-masing merobek sesuai keadaan bagaimana mereka terluka

### **Dampak luka batin?**

- Gambar diri yang buruk
- Ketidakstabilan emosi
- Kecanduan (obat, kerja, dll)
- Hubungan dengan orang lain memburuk

### **Langkah-Langkah pemulihan:**

1. Sadarilah bahwa kamu memiliki luka → hanya orang yang sakit yang butuh obat. Apa yang terjadi jika seseorang yang merasa diri tidak sakit/tidak luka? → ia gak merasa butuh pengobatan dan akibatnya lukanya semakin luas/parah. Tetapi memang ada kalanya orang tanpa sadar “melupakan” peristiwa/luka yang sedang ia alami
2. Pengakuan kepada Tuhan  
Jujur kepada Allah atas semua yang kita rasakan, alami
3. Pengakuan kepada orang lain (mengaku pada orang yang tepat)  
Beberapa langkah:
  - Identifikasi luka → visit the past
  - Mengeluarkan emosi-emosi yang ada
  - Mengenal dampak luka tersebut
  - Pengampunan

### **Penutup:**

Semakin banyak memori-memori yang menyakitkan semakin banyak yang disembunyikan. Apa yang kita lalukan dengan memori-memori yang menyakitkan? Kamu mencoba untuk melupakannya atau kamu menganggap bahwa kejadian itu tidak pernah terjadi. Mencoba untuk melupakan luka-luka masa lalu dan melanjutkan hidup dengan menyeret beban. Kamu mempunyai emosi yang timpang. Kamu mencoba untuk memperbaiki sejarah pribadimu sendiri dan menyeleksi apa saja yang bisa diingat, tetapi, ada dua kali lipat kerugian: kamu terus timpang dalam menjalani hidup dan kamu melewatkan kesempatan untuk bertumbuh dan menjadi dewasa.

The healing memory mungkin terjadi dengan seketika tetapi seringkali itu adalah sebuah proses. Inner healing dapat terjadi berbulan-bulan atau beberapa tahun.

Menyembunyikan kemarahan yang belum diselesaikan adalah indikasi yang lain dari child within you. Di masa lalumu itu signifikan dengan individu atau kelompok yang kamu rasa mengabaikan kamu, meremehkan, meninggalkan atau cara lain yang menyerangmu.

Pemulihan adalah sebuah proses.

Kalau ada waktu → dengarkan perasaan anda