

FORMASI KITA- LAHIR UNTUK MENCINTAI

Seluruh rangkaian formasi menuju imamat akan kehilangan dasarnya yang penting jika formasi tersebut kurang memberi perhatian pada formasi manusiawi yang cocok dan tepat (Pastores Dabo Vobis 43)

Sebuah studi yang baru saja diadakan sehubungan dengan kesehatan psikologis dan spiritual para imam di Amerika Serikat telah dipublikasikan di bawah judul: "Mengapa Para Imam Berbahagia". Ini merupakan hasil studi yang menyingkap sebuah kenyataan bertolak belakang dengan dugaan kebanyakan orang sehubungan dengan skandal-skandal kaum klerus di barat yang dipublikasikan secara luas, di mana kehidupan selibat dan keimamatan dianggap sebagai kehidupan yang diliputi kesedihan dan kesepian diri, yang menarik kaum laki-laki yang tidak sehat secara psikologis. Survey yang diadakan dengan mengambil sample acak pada 2.482 imam dari 23 diosesan di sekitar Amerika Serikat. Dari hasil survey terkuak secara jelas bahwa: Para imam secara keseluruhan merupakan orang-orang yang sangat bahagia dengan kehidupan dan panggilan mereka. Mereka adalah orang-orang yang sangat berbahagia di antara orang-orang lain di Negara itu (p.202). Faktor-faktor yang menyokong pencapaian kebahagiaan mereka adalah: keseimbangan antara kehidupan spiritual yang dalam dan psikologi yang sehat. Semua keadaan nyata yang berkaitan dengan meninggalkan kehidupan imamat, pada telusuran lebih jauh ternyata datang dari kisah derita masa kecil dan masalah-masalah psikologis masa silam yang tidak terselesaikan dengan baik. Sarana pendukung rohani seperti: doa, relasi dengan para pemimpin, serta kehidupan sacramental begitu lemah. Pada hemat saya, studi ini dapat memberi pencerahan pada situasi actual para imam dan religius di tempat lain, serta kebutuhan yang bermanfaat bagi formasi para calon imam dan kehidupan religious dalam dimensi manusiawi, Kristiani dan Kharisma Tarekat masing-masing.

Pada hari pertama seminar kita tentang hidup religius, kita akan menekankan beberapa aspek penting dalam kaitan dengan formasi manusiawi. Seorang yang sehat akan menikmati damai dalam bathinya secara mendalam dan akan saling memperkuat relasi yang sehat dengan sesama. Pertumbuhan dan perkembangan yang lebih maju dalam satu kepribadian yang utuh, dimediasi oleh relasi antar sesama yang bagus sejak tahap-tahp kehidupan sebelumnya. Dalam tulisan ini, kita akan memberi perhatian yang sungguh pada factor formasi manusiawi yang memainkan peranan sangat penting dalam kehidupan kaum religius yakni: corak-bentuk kelekatan.

Formasi mengenai bentuk-bentuk kelekatan sejak kehidupan sebelumnya dan pengaruh-pengaruh kelekatan tersebut pada kehidupan religius.

Kita akan melihat secara cermat bentuk-bentuk kelekatan dan pengaruh-pengaruh kelekatan tersebut ketika kita membangun relasi dengan anggota komunitas kita, anggota keluarga kita, teman-teman dan orang-orang di tempat misi kita.

Teori kelekatan.

Teori kelekatan dari Bowlby, seorang psikolanalis kenamaan asal British, merupakan salah satu dari begitu banyak teori kelekatan yang sangat berpengaruh, yang memperhatikan dan menyoroti perkembangan relasi manusia. Teori Bowlby telah membuka jalan bagi berbagai penelitian dan studi yang mengkhususkan diri pada relasi manusia dan telah meyodorkan penerapan-penerapan praktis demi menolong para tenaga kerja professional. Kelekatan merupakan ikatan afeksional antara seseorang dengan seorang figure pemberi perhatian, yang pada seorang anak kecil merupakan pemberi perhatian utama, yang secara normal adalah seorang ibu dari sisi biologis. Sementara pada diri seorang dewasa-remaja, kelekatan atau kedekatan biasanya bersifat saling memberi perhatian. Anak-anak membentuk kelekatan-kedekatan terhadap seorang pemberi

perhatian yang tetap, yang peka dan tanggap dalam interaksinya dengan mereka. Pola kelekatan anak-anak yang bermanfaat sebagai “satu model pengolahan internal” yang termodifikasi dengan usia dan pengalaman. Model-model pengolahan internal merupakan representasi-representasi mental pribadi dan orang-orang lain yang menolong seseorang untuk melihat sebelumnya dan mengerti lingkungan mereka dan berinteraksi dengan lingkungan dan kenyataan yang ada. Keterampilan-keterampilan di bidang social yang dituntut dipadukan dalam model pengolahan internal untuk dipakai dalam berelasi dengan kawan-kawan sebayanya, para pembesar dan teman-teman pada umumnya. Anak-anak, biasanya mengartikan pengalaman dari sudut-pandang model pengolahan mereka ketimbang berusaha mengubah model pengolahan mereka menjadi pengalaman baru bagi mereka.

Fungsi-fungsi kelekatan-kedekatan: membentuk lingkaran kenyamanan.

Lihat pada gambar dan nomornya:

1. Saya membutuhkanmu untuk: memperhatikanku, menolongku, dan bergembira bersamaku.
2. Saya membutuhkanmu untuk: menyambut kedatanganku padamu.
3. Saya membutuhkanmu untuk: melindungiku, menghiburku, menyenangkan aku dan mengatur semua perasaanku.
4. Saya membutuhkanmu: untuk mendukungku ke manapun saya pergi (penjelajahanku).

Dari ke-empat bidang lingkaran tuntutan kenyamanan ini, kita juga dapat melihat empat hal utama dalam lingkaran kenyamanan tadi.

1. **Tumpuan-pijakan yang aman** (kenyamanan-keamanan dasar untuk memulai satu roda perkembangan yang terus melaju atau penjelajahan/ruang gerak yang bebas dalam hidup).
2. **Tempat berlindung yang aman** (mencari perlindungan pada diri seseorang yang lebih kuat dan bijaksana di saat dihadang bahaya dan ditimpa kesulitan).
3. **Perhatian yang melekat** (jaminan dan kelekatan-kedekatan).
4. **Pemisahan yang menyedihkan-menyakitkan** (proses pembungkaman yang efektif, keputus-asaan, sifat yang tak terpengaruh dalam menyikapi keterpisahan dan kehilangan).

Bowlby, bersama para peneliti yang lain seperti: Ainsworth dan Mary Main telah mengidentifikasi bentuk-bentuk kedekatan sebagai berikut:

1. Kelekatan yang nyaman-aman-terjamin: Perhatian yang diberikan dirasakan dan dipahami sebagai satu rasa nyaman-aman pokok serta terjamin betul bagi suatu kegiatan penjelajahan hidup. Anak-anak sering mengalami kesedihan-kesusahan ketika orang yang memberi perhatian kepada mereka itu pergi, namun itu akan segera berubah ketika mereka bermain bersama. Karena yang mengalir dalam diri mereka adalah mencari hiburan dan berkontak dengan teman-teman. Ketika si pemberi perhatian/pemelihara menanggapi dengan tepat, cepat dan terus-menerus, semua kebutuhan dari si anak yang bersangkutan maka ada rasa aman-nyaman-terjamin dan ada kedekatan yang kuat yang terikat dengan anak itu.

2. Perasaan yang tidak menentu serta keinginan untuk menentang/ambivalen dan resisten (Seorang anak akan menanggapi dengan cemas dan gelisah terhadap pemisahan dan kelekatan pada ibunya serta menentang keterpisahan. Si anak enggan untuk berkumpul bersama temannya. Secara mendasar kecemasan, kegelisahan terjadi karena kesiap-sediaan si pemberi perhatian tidak konsisten. Sikap tidak konsisten itu terjadi antara memberikan tanggapan yang tepat atau melalaikan).

3. Menghindari kelekatan: Seorang anak menunjukkan **sharing afektif yang tidak seberapa** dalam, untuk menutup-nutupi atau memperlihatkan sedikit rasa menjauh, tidak merasa sedih-susah ketika orang yang memberi perhatian padanya pergi, bahkan sedikit saja menunjukkan respons ketika ia kembali. Anak yang bersangkutan dapat saja tidak mengambil pusing atau mengelak atau tidak berusaha untuk memperbaiki kontak dengan si pemberi perhatian. Ketika akan didekati,

digendong atau dijamah anak yang bersangkutan akan berontak atau berdiam diri. Si pemberi perhatian memberikan tanggapan seadanya, atau tidak ada tanggapan sama sekali pada si anak itu, bahkan mengeluarkan teriakan yang mengecilkan hati dan menakutkan anak itu.

4. Ketidak-teraturan: Anak yang bersangkutan menunjukkan pola-pola kedekatan yang tidak saling berkaitan (tidak koheren). Pemberi perhatian dapat saja menunjukkan kelakuan yang mengejutkan dan menakutkan, yang sangat mengganggu, menarik kembali perhatian yang selama ini diberikan, tindakan yang lebih tidak menguntungkan, membingungkan bahkan sampai menganiaya anak yang bersangkutan.

Kelekatan dalam relasi-rekasi kaum remaja-dewasa.

Berbagai bentuk relasi sebelumnya akan mewarnai dan meletakkan dasar bagi relasi-relasi selanjutnya, kendatipun tidak disangkal bahwa ada factor-faktor lain yang ikut berperan ketika anak itu mengalami pertumbuhan. Tentu saja, pola kelekatan yang aman-nyaman-terjamin yang terjadi sebelumnya, secara baik mempengaruhi pola-pola relasi seorang anak remaja-dewasa. Sekitar 70-80% orang mengalami perubahan-perubahan yang tidak berarti dalam corak-corak kelekatan di waktu berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa bagi kebanyakan orang, model pengolahan interna relative stabil.

Berikut ini diketengahkan beberapa penegasan yang diambil dari studi kelekatan:

- Secara biologis, manusia digerakkan menuju satu kelekatan dengan orang lain, namun proses pembentukan kelekatan itu dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman dipelajari.
- Semua pribadi, membentuk jenis-jenis kelekatan yang berbeda yang tergantung pada pengharapan-pengharapan dan keyakinan-keyakinan yang mereka miliki sehubungan dengan relasi-relasi mereka. Semua pengharapan dan keyakinan ini membentuk model-model pengolahan internal yang digunakan untuk menuntun tata-tingkah dalam berelasi.
- “Model-model pengolahan internal” secara relative dapat dikatakan mapan kendatipun dapat dipengaruhi oleh pengalaman seseorang.
- Perbedaan-perbedaan dalam diri setiap orang untuk membangun satu kelekatan, dapat memberikan sesuatu entah secara positif ataupun negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas relasi-relasi yang dibangun dengan orang lain.

Ke-empat bentuk kelekatan yang telah diidentifikasi dalam diri para remaja-dewasa yakni: rasa nyaman-aman-terjamin; cemas-mengikat perhatian; terlepas-dijauhkan; ketakutan-menjauhi, (menurut Cyndy Hasan dan Philip Shavar).

1. **Anak-anak remaja-dewasa yang terlindungi karena kelekatan**, cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap diri mereka sendiri, terhadap teman-teman (pasangan mereka), dan juga terhadap relasi mereka. Mereka merasa terhibur dengan kekaraban dan kebebasan yang terjadi. Adanya keseimbangan antara keduanya.
2. **Para remaja-dewasa yang membutuhkan perhatian dan cemas** selalu mencari tingkat-tingkat keakraban yang tinggi, pengakuan dan tanggapan dari sesama mereka. Menjadi pribadi yang lebih bergantung pada pihak lain. Ada kecenderungan untuk tidak percaya, berpandangan yang kurang positif tentang diri mereka sendiri, tentang sesama mereka, dan dapat saja menampilkan ungkapan-ungkapan emosional yang tinggi, sering kuatir, lebih mengikuti kata hati dan perasaannya dalam membangun relasi-relasi mereka.
3. **Para remaja-dewasa yang hilang perhatian dan dijauhi** menghendaki satu tingkat kebebasan yang tinggi terkadang menampilkan sikap menghindari kelekatan-kedekatan dengan orang lain dalam kebersamaan. Mereka memandang diri mereka sebagai sosok yang bisa mandiri, yang tak dapat dikalahkan, yang bertahan terhadap dorongan perasaan-perasaan kelekatan dan tidak memerlukan relasi-relasi yang lebih dekat. Mereka

cenderung untuk menekan perasaan-perasaan mereka, seerta mengdapi sikap penolakan dari orang lain dengan cara menjauhi sesama yang sering dipandang tidak punya apa-apa.

4. **Para remaja-dewasa yang ketakutan-dijauhi** cenderung mencampun-adukkan perasaan-perasaan tentang relasi-relasi yang dekat, kesenangan-keinginan, perasaan yang tidak menyenangkan dengan ketertutupan emosional. Mereka cenderung untuk tidak percaya pada kawan karib mereka, dan memandang diri mereka sebagai yang tidak layak-tidak mampu. Seperti mereka yang hilang perhatian-dijauhi, kelompok ini pun, cenderung untuk menekan perasaan-perasaan dan tidak membangun keakraban dengan sesama.

Silahkan memperhatikan pernyataan-pernyataan berikut yang berhubungan dengan ke-empat bentuk kedekatan para remaja-dewasa:

^ Kehidupan Komunitas

Relasi-relasi yang dikembangkan seseorang di dalam satu komunitas religius dipengaruhi oleh *model pengolahan internal* yang telah ia kembangkan dalam satu perjalanan waktu. Kendatipun telah ada begitu banyak studi menyangkut corak-corak kelekatan di antara orang-orang yang saling mencinta sebagaimana lazimnya, namun belum ada studi yang cukup banyak untuk mendalami corak-corak kelekatan di kalangan religius. Pribadi-pribadi yang penting perannya dalam komunitas perlu memberikan kelekatan yang nyaman-aman-terjamin untuk mengembangkan satu lingkungan yang nyaman dan tempat berlindung aman pula di dalam komunitas. Satu komunitas yang sehat sangat diharapkan untuk menyediakan dukungan kepada para anggota yang meliputi: penghiburan, bantuan dan informasi-peneguhan dalam berbagai situasi yang sulit. Corak-cara kelekatan mempengaruhi baik pandangan sokongan dari orang lain maupun kecenderungan untuk mencari dukungan dari komunitas sendiri.

Setiap orang memiliki ber-anekaragam model pengolahan internal yang diterapkan pada relasi-relasi yang berbeda. Sebagai misal, seseorang dalam komunitas dapat saja sangat bersahabat dengan orang-orang di luar komunitas, namun ketika kembali ke komunitas, begitu banyak permintaan pada orang tertentu dalam komunitasnya.

Pola-pola kelekatan yang tidak nyaman-aman-terjamin, menggerakkan dinamika-dinamika komunitas yang berbeda, seperti: tidak membiarkan terjadinya kebersamaan yang akrab (tidak mau bergabung bersama teman-teman), mengikat dan mempererat bagian-bagian eksternal, mempertahankan kelekatan yang kuat terhadap keluarga, teman-teman dan lain sebagainya. Adalah menarik untuk dicatat bahwa: pada umumnya terdapat sikap kurang toleransi terhadap keterbatasan dan kekurangan yang ada pada para superior dan anggota-anggota komunitas dibandingkan dengan anggota-anggota keluarga yang biasa.

Adalah lebih penting bagi para pemimpin untuk membangun kelekatan-kedekatan yang aman-terjamin dan nyaman yang mempermudah para anggota-anggota komunitas agar lebih bergembira dalam kehidupan komunitas daripada para pemimpin komunitas itu bergaya seperti “**meneger**” satu kelompok tertentu. Tugas para formator adalah menciptakan kelekatan-kelekatan yang aman-nyaman dan terjamin yang menguntungkan bagi perkembangan daripada melatih tingkah laku religius yang benar bagi para calon di dalam formasi. Pertumbuhan pribadi menghasilkan komitmen yang menyenangkan yang sangat membutuhkan kelekatan yang nyaman-aman dan terjamin dalam kehidupan.

Sadar akan pentingnya peran gaya-gaya kelekatan dalam membangun relasi-relasi akan membantu kekuatan ikatan relasi dalam kehidupan religius. Adalah mungkin untuk memberikan satu pengalaman yang tetap untuk menyediakan satu **tempat perlindungan yang dapat**

dipercaya dan **tumpuan-pijakan yang nyaman, aman-terjamin** bagi proses perkembangan anggota-anggota komunitas, dan memberikan kepada mereka dukungan dalam menghadapi keadaan-keadaan sulit dan yang menyusahkan. Kelekatan yang begitu terikat, yang aman-nyaman dan terjamin akan membantu para pemimpin dan formator untuk dengan penuh perhatian dan tanggungjawab mendampingi proses perkembangan dari mereka semua yang telah dipercayaskan kepada mereka.

^Gaya-gaya kelekatan dan kehidupan rohani.

Hidup Bakti dikaitkan dengan begitu dekat pada gaya-gaya kelekatan seseorang yang telah memilih Allah sebagai bagiannya dan juga cita-cita serta perjuangannya. Model-model pengolahan internal memainkan peranan yang sangat berarti dalam relasi seseorang dengan Allah. Perjumpaan dengan Tuhan yang bangkit memberikan kepentingan kelekatan yang aman-nyaman-terjamin bagi kehidupan komunitas yang menghendaki dan menentukan sikap radikal dalam mengikuti Yesus seturut Injil. Pengalaman akan Allah *sebagai* tumpuan dan pijakan yang aman-nyaman-terjamin bagi usaha-usaha dan perjalanan misionaris, *sebagai* tempat berlindung yang aman bagi keakraban pribadi, sumber penghiburan dalam kesulitan dan kesusahan, serta *sebagai* teman yang tetap di dalam perjalanan kehidupan merupakan dasar untuk menghayati hidup bakti dengan penuh kegembiraan. Kemantapan cinta Allah yang tak tergoyahkan mudah merambat ke mana saja. Cinta Allah itu memberikan kekokohan dan kemantapan dalam kehidupan kaum religius yang kemudian menjadi satu tumpuan-pijakan yang aman-nyaman-terjamin bagi semua yang menjalani-memasuki kehidupannya. Kerikatan dan keakraban dengan Kristus memberikan perbaikan-perbaikan dalam model-model pengolahan internal di dalam diri seseorang yang menyokong kesehatan dan kehidupan yang membangun relasi-relasi. Penyerupaan diri dengan Kristus membuka dua saluran cinta dalam hati para murid Kristus yakni: secara vertikal, sebagai ketergerakan hati kepada Allah dan secara horizontal, sebagai ketergerakan hati kepada manusia.

Untuk Permenungan saudara-saudari sekalian

Silahkan mengingat kembali relasimu dengan para pemimpinmu, dengan anggota komunitas, teman-teman, serta mengidentifikasi cara-gaya kedekatanmu. Bagaimana saudara/saudari membiarkan sat-sat susah-sulit bergerak di dalam kehidupanmu?

Bagaimana saudara/i dapat menjadikan relasimu sebagai satu pijakan yang nyaman, aman, dan terjamin dan tempat berlindung yang aman bagi semua yang tinggal di komunitas dan tempat kerja?

Apakah saudara/i menemukan dalam diri Yesus, satu kelekatan yang nyaman-aman-terjamin yang memberikan kekuatan bagi relasi-relasimu yang lain?

Sumber bacaan yang dianjurkan

^ Bowlby J (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock Publication

^ Bowlby J (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge.

^ Keren R (1998). *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love*. Oxford and New York: Oxford University Press.

^ Grossmann KE, Waters E (2000). *Attachment from infancy to adulthood: The Major Longitudinal Studies*. New York: Guilford Press.