INTERNATIONAL BESTSELLER

"Marie Kondo, tapi untuk jiwa." —HelloGiggles

berani tidak disukai

THE COURAGE TO BE DISLIKED

fenomena dari jepang
untuk membebaskan diri,
mengubah hidup, dan
meraih kebahagiaan sejati

Ichiro Kishimi &
Fumitake Koga

berani
tidak
disukai

Ichiro Kishimi lahir pada tahun 1956 di Kyoto, tempat tinggalnya hingga saat ini. Dia bercita-cita menjadi filsuf sejak SMA. Sejak tahun 1989, saat mengambil spesialisasi pada bidang studi filosofi Klasik Barat dengan berfokus pada filosofi Plato, ia sudah meneliti teori psikologi Adler; dia membuat berbagai tulisan dan makalah tentang topik ini serta memberikan konseling untuk anak-anak muda di klinik kejiwaan sebagai konselor bersertifikat dan menjadi konsultan bagi Perhimpunan Psikologi Adler di Jepang. Dia menerjemahkan beberapa karya terpilih Alfred Adler ke bahasa Jepang—*Kojin Shinrigaku Kogi* (*Ilmu Kehidupan*) dan *Hito wa Naze Shinkeisho ni Naru no ka* (*Masalah Neurosis*)—serta menulis buku *Adora Shinrigaku Nyumon* (Pengantar Teori Psikologi Adler), selain buku-buku lainnya.

Fumitake Koga, lahir pada tahun 1973, adalah penulis profesional pemenang penghargaan yang telah merilis banyak karya tulis di bidang bisnis dan nonfiksi umum yang terjual laris. Dia mulai mengetahui teori psikologi Adler di usia akhir dua puluhan tahun dan sangat dipengaruhi oleh gagasan-gagasan Adler yang bertentangan dengan kebijaksanaan konvensional. Sesudahnya, Koga sering menemui Ichiro Kishimi di Kyoto, perlahan-lahan mengumpulkan esensi teori psikologi Adler darinya, dan membuat catatan untuk menyusun metode "format dialog" klasik ala filsuf Yunani yang dipakai dalam buku ini.

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).

berani tidak disukai

fenomena dari jepang untuk membebaskan diri, mengubah hidup, dan meraih kebahagiaan sejati

Ichiro Kishimi & Fumitake Koga

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

KIRAWARERU YUKI
by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga
in this translated edition 2017
All rights reserved.

First published in Japan as
KIRAWARERU YUKI by Diamond, Inc., Tokyo in 2013.

This Indonesian edition published
by arrangement with Diamond Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

BERANI TIDAK DISUKAI
Ichiro Kishimi dan Fumitake Koga

GM 619221070

Hak cipta terjemahan Indonesia:
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Penerjemah: Agnes Cynthia
Perwajahan isi: Mulyono
Perwajahan sampul: Suprianto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2019

www.gpu.id

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

ISBN: 978-602-06-3321-3
ISBN DIGITAL: 978-602-06-3322-0

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

CATATAN PENULIS

Sigmund Freud, Carl Jung, dan Alfred Adler adalah tokoh-tokoh penting di dunia psikologi. Buku ini merupakan ekstraksi berbagai pemikiran serta ajaran filosofis dan psikologis Adler, yang mengambil bentuk dialog naratif antara seorang filsuf dan seorang pemuda.

Teori psikologi Adler mendapat dukungan yang luas di Eropa dan AS, serta menyajikan jawaban-jawaban sederhana yang tidak berbelit-belit atas pertanyaan filosofis berikut: bagaimana manusia bisa meraih kebahagiaan? Teori psikologi Adler mungkin memegang kunci jawabannya. Membaca buku ini dapat mengubah hidup Anda. Jadi, marilah bersama-sama menemani pemuda tersebut dan menjelajah lebih jauh ke balik "pintu".

DAFTAR ISI

Pendahuluan xv

MALAM PERTAMA

Menyangkal keberadaan trauma

"Raksasa Ketiga" yang Tak Dikenal 3
Mengapa Manusia Bisa Berubah 7
Trauma Itu Tidak Ada 12
Manusia Menciptakan Amarah 17
Cara untuk Hidup Tanpa Dikendalikan Masa Lalu 21
Socrates dan Adler 25
Apakah Kau Puas dengan Apa Adanya Dirimu? 28
Ketidakbahagiaan Adalah Sesuatu yang Kaupilih untuk Dirimu Sendiri 32
Manusia Selalu Memilih untuk Tidak Berubah 36
Hidupmu Diputuskan di Sini, Saat Ini 42

MALAM KEDUA

Semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal

Kenapa Engkau Membenci Dirimu Sendiri 49
Semua Persoalan Adalah tentang Hubungan Interpersonal 58
Perasaan Inferior Adalah Asumsi yang Subjektif 62
Kompleks Inferioritas Hanyalah Alasan 68
Pembual Memiliki Perasaan Inferior 74
Hidup Bukanlah Persaingan 83
Hanya Kaulah yang Mencemaskan Penampilanmu 88
Dari Perebutan Kekuasaan Hingga Balas Dendam 95
Mengakui Kesalahan Bukan Berarti Kalah 101
Membereskan Tugas-Tugas yang Mengadang Hidup Kita 105
Benang Merah dan Rantai yang Kaku 111
Jangan Tertipu oleh "Dusta Kehidupan" 117
Dari Psikologi Kepemilikan Hingga Psikologi Praktik 122

MALAM KETIGA

Menyisihkan tugas-tugas orang lain

Menyangkal Hasrat untuk Diakui 127
Jangan Hidup demi Memenuhi Ekspektasi Orang Lain 133
Cara Membagi Tugas 140
Menyisihkan Tugas Orang Lain 145
Cara Mengesampingkan Masalah dalam Hubungan Interpersonal 149
Memotong Simpul Gordia 154

Hasrat untuk Diakui Membuatmu Terbelenggu 161
Seperti Apakah Kebebasan Sejati Itu? 166
Kau Memegang Kartu Penting dalam Hubungan Interpersonal 172

MALAM KEEMPAT
Di manakah pusat dunia ini

Psikologi Individual dan Holisme 181
Tujuan dari Hubungan Interpersonal Adalah Perasaan Sosial 186
Mengapa Hanya Aku yang Tertarik pada Diriku Sendiri? 191
Kau Bukanlah Pusat Dunia Ini 195
Mendengar Suara dari Komunitas yang Lebih Besar 200
Jangan Menegur atau Memuji 207
Pendekatan yang Memberi Semangat 214
Bagaimana Cara Merasakan Bahwa Engkau Berarti 219
Hadir di Sini Saat Ini 224
Manusia Tidak Bisa Memanfaatkan Dirinya dengan Benar 230

MALAM KELIMA
Hidup dengan sungguh-sungguh di sini pada saat ini

Kesadaran Diri yang Berlebihan Akan Melumpuhkan Diri Sendiri 241
Bukan Penegasan Diri, tapi Penerimaan Diri 245

Perbedaan Antara Yakin dan Percaya 250
Esensi dari Bekerja Adalah Berkontribusi bagi Kepentingan Umum 258
Anak Muda yang Berjalan di Depan Orangtua 263
Gila Kerja Adalah Dusta Kehidupan 268
Engkau Bisa Berbahagia Sekarang 275
Dua Jalan yang Dilewati oleh Mereka yang Ingin Menjadi "Spesial" 282
Keberanian untuk Menjadi Normal 287
Hidup Adalah Rangkaian Momen 291
Hiduplah Seperti Sedang Menari 294
Bersinarlah di Sini pada Saat Ini 299
Dusta Kehidupan Terbesar 303
Memberi Makna pada Hidup yang Terlihat Sia-Sia 307

Kata Penutup 315

Di pinggiran kota berusia seribu tahun, tinggal seorang filsuf yang mengajarkan bahwa dunia ini sederhana, dan bahwa kebahagiaan dapat diraih dalam sekejap mata oleh setiap manusia. Seorang pemuda yang tidak puas dengan hidupnya mengunjungi filsuf ini untuk mencaritahu inti masalahnya. Dia mendapati dunia ini sebagai gumpalan kontradiksi yang carut-marut dan, di matanya yang gelisah, gagasan apa pun tentang kebahagiaan adalah hal yang sangat tidak masuk akal.

PENDAHULUAN

PEMUDA: Aku ingin bertanya sekali lagi; Apakah kau percaya bahwa dunia ini, dalam segala cara, adalah tempat yang sederhana?

FILSUF: Ya, dunia ini sangatlah sederhana, dan demikian juga kehidupan.

PEMUDA: Jadi, apakah ini argumenmu yang bersifat idealis, atau teori yang bisa diterapkan? Maksudku, apakah engkau akan berkata bahwa segala persoalan yang kita hadapi dalam hidup juga sederhana?

FILSUF: Ya, tentu saja.

PEMUDA: Baiklah kalau begitu, tapi izinkan aku menjelaskan mengapa aku berkunjung hari ini. Pertama-tama, aku ingin memperdebatkan hal ini denganmu sampai puas, lalu, bila memungkinkan, aku ingin kau menarik teori ini.

FILSUF: Ha-ha.

PEMUDA: Karena aku sudah mendengar semua reputasimu. Kabarnya ada seorang filsuf eksentrik yang tinggal di sini, yang ajar-

an serta argumennya sulit diabaikan, yakni bahwa orang-orang bisa berubah, bahwa dunia ini sederhana, dan bahwa semua orang bisa berbahagia. Itulah yang kudengar, tapi aku mendapati pandangan tersebut sama sekali tidak bisa diterima, jadi aku ingin mengonfirmasinya sendiri. Kalau aku mendapati apa pun yang kaukatakan benar-benar keliru, aku akan menunjukkannya lalu mengoreksimu. . . Tapi apakah kau akan menjadi kesal karenanya?

FILSUF: Tidak, aku akan menyambut kesempatan itu dengan gembira. Aku berharap bisa mendengar dari anak-anak muda sepertimu dan belajar sebanyak mungkin dari apa yang bisa kauberitahukan padaku.

PEMUDA: Terima kasih. Aku tidak bermaksud menolak pemikiranmu mentah-mentah dari awal. Aku akan mempertimbangkan pandanganmu, lalu melihat berbagai kemungkinan yang muncul. "Dunia ini sederhana, dan hidup ini juga sederhana"—kalau ada satu hal saja dari tesis ini yang mungkin mengandung kebenaran, itu adalah hidup dari sudut pandang seorang anak. Anak-anak tidak memiliki kewajiban yang jelas seperti membayar pajak atau bekerja. Mereka dilindungi oleh orangtua dan masyarakat, serta bisa menghabiskan hari tanpa beban. Mereka dapat membayangkan masa depan yang berlangsung seterusnya dan melakukan apa pun yang mereka mau. Mereka tidak perlu melihat kenyataan yang suram—mata mereka ditutupi. Jadi, bagi mereka dunia tentu memiliki bentuk yang sederhana. Akan tetapi, saat ia mulai beranjak dewasa, dunia memperlihatkan wujud yang sesungguh-

nya. Dalam waktu sangat singkat, ia akan tahu bagaimana keadaan yang sebenarnya dan apa yang bisa dilakukannya. Pendapatnya akan berubah dan yang dilihatnya hanyalah kemustahilan. Fantasinya akan berakhir dan digantikan dengan kenyataan yang kejam.

FILSUF: Begitu. Pandangan yang menarik.

PEMUDA: Bukan itu saja. Setelah bertumbuh dewasa, anak itu akan terjerat dalam semua jenis hubungan yang rumit dengan orang-orang dan dibebani segala macam tanggung jawab. Begitulah hidup ini nantinya, baik di tempat kerja maupun di rumah, dan dalam peran apa pun yang dilakoninya dalam kehidupan sosial. Tak perlu dikatakan lagi bahwa ia akan menjadi sadar akan berbagai isu di masyarakat yang dulu tidak dapat dipahaminya saat masih kanak-kanak, termasuk diskriminasi, perang, dan ketidaksetaraan, dan ia takkan bisa mengabaikannya. Apakah aku salah?

FILSUF: Kedengarannya tidak masalah bagiku. Teruskan.

PEMUDA: Kalau kita hidup di era ketika agama mendominasi, keselamatan mungkin bisa menjadi pilihan, karena ajaran tentang ketuhanan adalah segalanya bagi kita. Yang perlu kita lakukan hanyalah menaatinya dan tidak terlalu memikirkannya. Namun, tanpa sesuatu yang bisa diandalkan, semua orang dipenuhi rasa cemas dan bimbang. Setiap orang hidup untuk dirinya sendiri. Begitulah masyarakat kita hari ini, jadi tolong beritahu aku dengan realitas semacam ini dan mempertimbangkan apa yang tadi

kukatakan—apakah kau masih bisa berkata bahwa dunia ini sederhana?

FILSUF: Perkataanku tetap tak berubah. Dunia ini sederhana dan hidup ini juga sederhana.

PEMUDA: Bagaimana bisa? Siapa pun bisa melihat bahwa dunia ini adalah sekumpulan kontradiksi yang ruwet.

FILSUF: Bukan dunia yang rumit. Tapi kaulah yang *membuat* dunia ini rumit.

PEMUDA: Aku?

FILSUF: Tidak ada seorang pun di antara kita yang tinggal di dunia yang objektif, melainkan di dunia yang kita maknai secara subjektif. Dunia yang engkau lihat berbeda dengan dunia yang kulihat, dan mustahil berbagi duniamu dengan orang lain.

PEMUDA: Bagaimana mungkin? Engkau dan aku tinggal di negara yang sama, di waktu yang sama, dan kita melihat hal-hal yang sama—benar kan?

FILSUF: Engkau terlihat cukup muda bagiku, tapi pernahkah kau meminum air sumur yang baru saja ditimba?

PEMUDA: Air sumur? Hmm, sudah lama, tapi ada sumur di rumah nenekku di desa. Aku ingat pernah menikmati air segar yang baru saja ditimba dari sumur itu pada suatu hari yang terik di musim panas.

FILSUF: Engkau mungkin tahu bahwa air sumur memiliki temperatur yang kurang lebih sama sepanjang tahun, yaitu sekitar 18 derajat. Ini angka yang objektif—angkanya tetap sama siapa pun yang mengukurnya. Tapi, sewaktu engkau meminumnya di musim panas, air itu terasa sejuk dan ketika engkau meminum air yang sama di musim dingin, air itu terasa hangat. Meskipun airnya tidak berbeda, sama-sama bersuhu 18 derajat pada termometer, rasanya akan bergantung pada apakah saat itu sedang musim panas atau musim dingin.

PEMUDA: Jadi, ini ilusi yang disebabkan oleh perubahan lingkungan.

FILSUF: Bukan, ini bukan ilusi. Begini, saat itu, bagimu kesejukan atau kehangatan air sumur adalah fakta yang tak bisa disangkal. Itulah arti dari tinggal di dunia yang subjektif. Kita tidak mungkin lari dari subjektivitas kita sendiri. Saat ini, dunia terlihat rumit dan misterius bagimu, tapi jika engkau berubah, dunia ini akan terlihat lebih sederhana. Persoalannya bukanlah tentang bagaimana dunia ini, tapi tentang bagaimana engkau.

PEMUDA: Bagaimana aku?

FILSUF: Benar . . . Ini seperti engkau seolah-olah sedang melihat dunia melalui kacamata hitam, jadi wajar saja semua terlihat gelap. Tapi, kalau demikian halnya, daripada meratapi kegelapan dunia, engkau bisa langsung saja melepaskan kacamata itu. Mungkin dunia akan terlihat menyilaukan sehingga mau tidak mau engkau harus memejamkan mata. Barangkali engkau malah ingin mengenakan kacamata itu lagi, tapi bisakah engkau melepaskannya dari

awal? Bisakah engkau menatap langsung pada dunia ini? Apakah engkau memiliki keberanian untuk itu?

PEMUDA: Keberanian?

FILSUF: Ya, ini tentang keberanian.

PEMUDA: Ya, baiklah. Ada banyak sekali bantahan yang ingin kusampaikan, tapi aku merasa akan lebih baik bila kita membicarakannya nanti. Sebagai konfirmasi, engkau berkata "manusia bisa berubah", benar?

FILSUF: Tentu saja manusia bisa berubah. Manusia juga bisa menemukan kebahagiaan.

PEMUDA: Semuanya, tanpa kecuali?

FILSUF: Tanpa kecuali.

PEMUDA: Ha-ha! Sekarang engkau membual! Ini mulai terlihat menarik. Aku akan segera membantahnya.

FILSUF: Aku tidak akan lari atau menyembunyikan apa pun. Mari memperdebatkannya. Jadi, posisimu adalah bahwa "manusia tidak bisa berubah"?

PEMUDA: Benar, manusia tidak bisa berubah. Sebenarnya, aku sendiri menderita karena hal serupa.

FILSUF: Dan di waktu yang sama, engkau berharap bisa berubah.

PEMUDA: Tentu saja. Kalau aku bisa berubah, kalau aku bisa memulai hidup dari awal, dengan gembira aku akan berlutut di hadapanmu. Tapi nanti bisa-bisa kaulah yang akan berlutut di hadapanku.

FILSUF: Engkau mengingatkanku akan hari-hariku dulu saat masih menjadi murid, ketika aku masih seorang pemuda berdarah panas yang mencari kebenaran, berjalan lesu kian kemari, meminta pencerahan kepada para filsuf. . .

PEMUDA: Ya. Aku sedang mencari kebenaran. Tentang kehidupan.

FILSUF: Aku tidak pernah merasa perlu mengambil murid dan tidak pernah melakukannya. Tapi, sejak mempelajari filosofi Yunani lalu bersinggungan dengan filosofi lain, aku sudah lama menanti-nantikan kunjungan dari anak muda sepertimu.

PEMUDA: Filosofi lain? Apa itu?

FILSUF: Ruang belajarku persis di sana. Silakan masuk. Ini akan menjadi malam yang panjang. Aku akan menyeduh kopi panas.



MALAM PERTAMA

Menyangkal Keberadaan Trauma

Sang pemuda masuk ke ruang belajar dan duduk membungkuk di kursi. Mengapa ia begitu bertekad menolak teori-teori sang filsuf? Alasannya sudah jelas. Dia tidak memiliki rasa percaya diri dan, sejak kecil, keadaan ini diperburuk dengan rasa rendah diri mendalam terkait dengan latar belakang pribadi dan akademisnya, serta penampilan fisiknya. Barangkali, karena itulah ia cenderung bersikap terlalu canggung saat orang memandangnya. Dalam banyak kesempatan, ia sepertinya tak mampu sungguh-sungguh mengapresiasi kebahagiaan orang lain, dan terus mengasihani diri sendiri.
Baginya, berbagai klaim dari sang filsuf hanyalah buah imajinasi.

"RAKSASA KETIGA" YANG TAK DIKENAL

PEMUDA: Baru saja kau memakai istilah "filosofi lain", tapi kudengar keahlianmu adalah filsafat Yunani.

FILSUF: Ya, filsafat Yunani sudah menjadi pusat hidupku sejak remaja. Figur-figur intelektual besar seperti Socrates, Plato, Aristoteles. Aku sedang menerjemahkan karya Plato, dan berharap bisa menghabiskan sisa hidupku dengan mempelajari pemikiran Yunani klasik.

PEMUDA: Kalau begitu, apa yang dimaksud dengan "filosofi lain"?

FILSUF: Itu adalah aliran psikologi yang benar-benar baru yang didirikan oleh ahli kejiwaan dari Austria, Alfred Adler, pada permulaan abad kedua puluh. Di Jepang, aliran ini umumnya disebut teori psikologi Adler.

PEMUDA: Eh. Aku tidak pernah membayangkan pakar filosofi Yunani bisa tertarik pada psikologi.

FILSUF: Aku tidak terlalu familier dengan alur pemikiran yang diambil oleh aliran lain dalam psikologi. Tapi, kurasa adil kalau

dikatakan bahwa teori psikologi Adler sejalan dengan filosofi Yunani, dan layak menjadi kajian tersendiri.

PEMUDA: Aku punya pengetahuan sekilas tentang teori psikologi Freud dan Jung. Bidang yang menarik.

FILSUF: Ya, Freud dan Jung sama-sama terkenal. Di Jepang sekalipun. Adler merupakan salah satu anggota inti asli Masyarakat Psikoanalisis Vienna, yang saat itu dipimpin oleh Freud. Gagasannya bertolak belakang dengan Freud sehingga dia memisahkan diri dari kelompok tersebut dan mengusulkan teori "psikologi individual" yang berbasis pada teori orisinalnya sendiri.

PEMUDA: Teori psikologi individual? Satu lagi istilah yang asing. Jadi, Adler dulu murid Freud?

FILSUF: Tidak, bukan begitu. Ini kesalahpahaman yang umum dijumpai; kita harus meluruskannya. Sebagian besar alasannya, Adler dan Freud punya rentang usia yang relatif dekat, dan hubungan mereka sebagai sesama peneliti terbentuk dengan kedudukan yang setara. Dalam hal ini, Adler berbeda jauh dari Jung, yang memuja Freud sebagai figur ayah. Meskipun ilmu psikologi pada intinya cenderung dikaitkan dengan Freud dan Jung, Adler dihormati di seluruh dunia, bersama Freud dan Jung, sebagai salah satu dari tiga sosok berpengaruh di bidang ini.

PEMUDA: Oh, begitu. Aku seharusnya belajar lebih banyak tentang hal itu.

FILSUF: Kurasa wajar engkau tidak pernah mendengar tentang

Adler. Seperti yang dia katakan sendiri, "Mungkin akan ada saat-saat ketika tidak ada orang yang mengingat namaku; mereka mungkin malah lupa bahwa aliran kami ada." Lalu dia melanjutkan dengan berkata bahwa itu tidak masalah. Implikasinya adalah jika alirannya dilupakan, itu karena gagasan-gagasannya sudah berkembang menjadi lebih besar dari batas-batas sebuah area disiplin ilmu tertentu dan menjadi hal yang lumrah; perasaan yang sama-sama dirasakan oleh semua orang. Contohnya Dale Carnegie, yang menulis buku terlaris di tingkat internasional *How to Win Friends and Influence People* serta *How to Stop Worrying and Start Living*, menyebut Adler sebagai "seorang psikolog besar yang mengabdikan hidup untuk meneliti manusia dan kemampuan terpendam mereka". Pengaruh pemikiran Adler jelas tersaji di seluruh tulisannya. Dan sebagian besar karya Stephen Covey, *7 Habits of Highly Effective People*, sangat mirip dengan gagasan-gagasan Adler. Dengan kata lain, daripada menjadi area disiplin ilmu yang kaku, teori psikologi Adler diterima sebagai perwujudan; puncak kebenaran dan pemahaman manusia. Namun gagasan-gagasan Adler dikatakan lebih maju ratusan tahun dari masanya, dan bahkan hari ini kita belum sungguh-sungguh berhasil memahaminya. Seorisinal dan seinovatif itulah gagasan-gagasan yang dimilikinya.

PEMUDA: Jadi, pada awalnya teorimu dikembangkan bukan dari filosofi Yunani, namun dari sudut pandang teori psikologi Adler?

FILSUF: Ya, benar.

PEMUDA: Oke. Satu hal lagi yang ingin kutanyakan tentang sikap dasarmu. Apakah engkau seorang filsuf? Atau psikolog?

FILSUF: Aku adalah seorang filsuf; orang yang hidup berfilosofi. Bagiku, teori psikologi Adler adalah bentuk pemikiran yang sejalan dengan filsafat Yunani, dan *itu* adalah filosofi.

PEMUDA: Baik kalau begitu. Mari kita mulai.

MENGAPA MANUSIA BISA BERUBAH

PEMUDA: Pertama-tama, kita perlu merencanakan poin-poin yang akan didiskusikan. Kau bilang manusia bisa berubah. Lalu, kau membawanya selangkah lebih jauh dengan mengatakan bahwa semua orang bisa menemukan kebahagiaan.

FILSUF: Ya, semua orang, tanpa terkecuali.

PEMUDA: Kita bisa menyimpan percakapan tentang kebahagiaan untuk nanti dan membahas perubahan terlebih dulu. Semua orang berharap bisa berubah. Aku tahu aku ingin berubah, dan aku yakin siapa pun yang mungkin kaucegat dan tanyai di jalanan akan setuju. Tapi, mengapa semua orang merasa ingin berubah? Hanya ada satu jawaban: karena mereka tidak bisa berubah. Kalau mudah saja bagi manusia untuk berubah, mereka tidak akan menghabiskan begitu banyak waktu berharap mereka bisa melakukannya. Tak peduli sekuat apa pun mengharapkannya, manusia tidak bisa berubah. Itulah sebabnya ada begitu banyak orang yang terbawa oleh agama-agama baru dan seminar-seminar *self-help* yang meragukan, serta pengajaran tentang bagaimana setiap orang bisa berubah. Apakah aku salah?

FILSUF: Nah, sebagai jawabannya, aku akan bertanya mengapa engkau begitu bersikeras bahwa manusia tidak bisa berubah.

PEMUDA: Inilah sebabnya. Aku punya seorang kawan, seorang pria, yang telah mengunci diri di kamar beberapa tahun lamanya. Dia berharap bisa keluar, dan bahkan berpikir ingin punya pekerjaan, jika memungkinkan. Jadi, dia ingin dirinya berubah. Aku mengatakan ini sebagai temannya, tapi yakinlah bahwa dia adalah orang yang sangat serius yang bisa memberikan manfaat besar bagi masyarakat. Hanya saja, dia takut meninggalkan kamar. Kalau dia mengambil satu langkah saja untuk keluar, jantungnya berdebar dan lengan serta kakinya menjadi goyah. Kurasa, ini sejenis neurosis atau rasa panik. Dia ingin berubah, tapi tidak bisa.

FILSUF: Menurutmu, apa alasan dia tidak bisa keluar?

PEMUDA: Aku tidak terlalu yakin. Bisa saja karena hubungannya dengan orangtua, atau karena dia dirundung di sekolah atau di tempat kerja. Dia mungkin pernah mengalami sejenis trauma akibat sesuatu yang seperti itu. Namun, bisa jadi kebalikannya—mungkin dia terlalu dimanja saat masih kanak-kanak dan tidak bisa menghadapi kenyataan. Aku sama sekali tidak tahu, dan aku tidak bisa mengorek masa lalunya atau situasi keluarganya.

FILSUF: Jadi, maksudmu ada insiden pada masa lalu temanmu yang menjadi penyebab trauma, atau sesuatu yang serupa itu, dan sebagai hasilnya dia tidak bisa lagi keluar?

PEMUDA: Tentu saja. Selalu ada sebab sebelum akibat. Tidak ada yang misterius tentang hal itu.

FILSUF: Barangkali alasan dia tidak bisa keluar lagi terletak pada lingkungan rumahnya saat masih kecil. Dia dianiaya oleh orangtuanya dan tumbuh dewasa tanpa pernah merasakan kasih sayang. Karena itulah dia takut berinteraksi dengan orang dan karena itulah dia tidak bisa keluar. Itu mungkin, bukan?

PEMUDA: Ya, sepenuhnya mungkin. Kubayangkan pasti rasanya sangat sukar.

FILSUF: Lalu engkau berkata, "Ada sebab sebelum akibat." Atau, dengan kata lain, siapa aku sekarang (efek) ditentukan oleh kejadian-kejadian di masa lalu (sebab). Apakah aku memahaminya dengan benar?

PEMUDA: Ya.

FILSUF: Jadi, kalau keadaan setiap orang di bumi di sini pada saat ini terjadi karena insiden masa lalu mereka, menurutmu, bukankah banyak hal akan berubah sangat aneh? Tidakkah kau mengerti? Semua orang yang tumbuh dewasa dengan perlakuan kejam orangtuanya harus menderita efek yang sama seperti temanmu dan menjadi penyendiri, atau seluruh gagasan itu akan menjadi tidak logis. Itu bila masa lalu benar-benar menentukan masa kini, dan sebab mengontrol akibat.

PEMUDA: Apa persisnya yang kaumaksud?

FILSUF: Kalau kita berfokus hanya pada sebab-sebab di masa lalu dan mencoba menjelaskan berbagai hal semata-mata melalui hubungan sebab dan akibat, akhirnya kita akan tiba pada "deter-

minisme". Karena yang dinyatakannya adalah bahwa masa kini dan masa depan kita sudah diputuskan oleh kejadian-kejadian di masa lalu, dan tidak dapat diubah. Apakah aku keliru?

PEMUDA: Jadi, maksudmu masa lalu tidak penting?

FILSUF: Ya, itulah pendirian dari sudut pandang teori psikologi Adler.

PEMUDA: Aku mengerti. Poin-poin yang dipertentangkan tampaknya menjadi sedikit lebih jelas. Tapi begini, kalau kita mengikuti versimu, bukankah pada akhirnya ini berarti tidak ada alasan mengapa temanku tidak bisa lagi keluar? Sebab kau berkata insiden masa lalu tidaklah penting. Maaf, tapi itu benar-benar mustahil. Pasti ada alasan di balik pengasingan dirinya. Pasti ada, atau ini tidak akan bisa dijelaskan!

FILSUF: Benar, tidak akan ada penjelasan untuk itu. Jadi, dalam teori psikologi Adler, kita tidak memikirkan "sebab" yang sudah lewat, tapi "tujuan" saat ini.

PEMUDA: Tujuan saat ini?

FILSUF: Temanmu merasa tidak aman, jadi dia tidak bisa pergi keluar. Pikirkan hal itu dengan cara sebaliknya. Dia tidak mau keluar, jadi dia menciptakan kondisi kecemasan.

PEMUDA: Hah?

FILSUF: Pikirkan dengan cara ini. Temanmu sudah bertujuan untuk tidak pergi keluar, dan dia menciptakan keadaan cemas dan

takut sebagai sarana untuk mencapai tujuan itu. Dalam teori psikologi Adler, ini disebut "teleologi".

PEMUDA: Jangan bercanda! Temanku membayangkan rasa cemas dan takutnya? Jadi, apakah engkau lalu akan mengatakan bahwa temanku hanya sedang berpura-pura sakit?

FILSUF: Dia tidak sedang berpura-pura sakit. Rasa cemas dan takut yang dirasakannya nyata. Terkadang, dia mungkin juga menderita akibat migrain dan rasa mulas yang parah. Akan tetapi, itu juga merupakan gejala-gejala yang dia ciptakan demi mewujudkan tujuannya untuk tidak keluar.

PEMUDA: Itu tidak benar! Tidak mungkin! Itu terlalu menyedihkan!

FILSUF: Tidak. Inilah perbedaan antara "aetiologi" (studi tentang hubungan sebab dan akibat) dan teleologi (ilmu yang mempelajari tujuan dari suatu fenomena tertentu, ketimbang penyebabnya). Segala sesuatu yang tadi kausampaikan kepadaku didasarkan pada aetiologi. Selama tinggal di dalamnya, kita tidak akan mengambil langkah maju.

TRAUMA ITU TIDAK ADA

PEMUDA: Jika engkau hendak menyatakan berbagai hal dengan begitu memaksa, tolong beri penjelasan secara lengkap. Sebagai awalnya, apa perbedaan aetiologi dan teleologi?

FILSUF: Misalkan kau terkena flu dan demam tinggi, lalu pergi menemui dokter. Lalu, misalkan sang dokter berkata penyebab sakitmu adalah karena kemarin, saat keluar, kau tidak berpakaian cukup tebal, jadi itulah sebabnya kau terkena flu. Sekarang, apakah engkau akan merasa puas dengan itu?

PEMUDA: Tentu saja tidak. Bagiku alasan itu tidak penting—entah caraku berpakaian atau karena saat itu hujan, atau apa pun. Gejala yang kuderita, fakta bahwa aku menderita demam tinggi saat ini, itulah yang penting. Kalau dia dokter, aku perlu dia menyembuhkanku dengan meresepkan obat, memberi suntikan, atau mengambil apa pun tindakan khusus yang diperlukan.

FILSUF: Tapi mereka yang memiliki pendirian aetiologis, termasuk sebagian besar konselor dan psikiater, akan beralasan bahwa apa yang sedang kauderita bersumber dari penyebab ini dan itu di masa lalu, lalu mereka pada akhirnya hanya akan menghibur-

mu dengan berkata, "Kau lihat, itu bukan salahmu." Pendapat apa yang disebut-sebut sebagai trauma adalah ciri khas aetiologi.

PEMUDA: Tunggu dulu! Apakah engkau sama sekali menyangkal keberadaan trauma?

FILSUF: Ya, benar. Dengan tegas.

PEMUDA: Apa! Bukankah kau, atau dalam hal ini kurasa Adler, memiliki otoritas dalam psikologi?

FILSUF: Dalam teori psikologi Adler, trauma secara definitif tidak diterima. Ini poin yang benar-benar baru dan revolusioner. Tentu saja, pandangan penganut gagasan Freud tentang trauma adalah hal yang menarik. Gagasan Freud ialah bahwa luka batin seseorang (trauma) menyebabkan ketidakbahagiaannya saat ini. Sewaktu kau memperlakukan hidup seseorang sebagai narasi yang luas, ada hubungan sebab-akibat yang mudah dipahami dan kesadaran tentang perkembangan dramatis yang menciptakan kesan yang kuat dan sangat menarik. Tapi Adler, yang menolak alasan trauma tersebut, menyatakan sebagai berikut: "Tidak ada pengalaman yang dengan sendirinya menyebabkan keberhasilan atau kegagalan kita. Kita tidak menderita syok akibat pengalaman kita—yang dinamakan trauma—namun sebaliknya, kita mengartikannya sesuai dengan tujuan kita. Kita tidak ditentukan oleh pengalaman kita, namun arti yang kita berikan pada pengalaman-pengalaman itu menentukan dengan sendirinya."

PEMUDA: Jadi, kita mengartikan pengalaman-pengalaman itu sesuai dengan tujuan kita?

FILSUF: Tepat sekali. Berfokuslah pada poin yang ditekankan Adler di sini, ketika dia menyebutkan bahwa diri kita ditentukan bukan oleh pengalaman kita sendiri, tapi oleh *makna yang kita berikan pada pengalaman kita.* Bukan berarti dia mengatakan bahwa pengalaman tentang malapetaka buruk atau perlakuan kejam saat kanak-kanak atau insiden lain semacam itu tidak memengaruhi pembentukan kepribadian; pengaruhnya kuat. Namun, yang penting di sini adalah bahwa tidak ada yang benar-benar ditentukan oleh pengaruh tersebut. Kita menentukan hidup kita sendiri menurut makna yang kita berikan pada pengalaman di masa lalu. Hidupmu bukanlah sesuatu yang diberikan orang lain, tapi sesuatu yang engkau pilih sendiri, dan kaulah yang bisa memutuskan bagaimana caramu menjalani hidup.

PEMUDA: Oke, jadi maksudmu temanku mengunci diri di kamar karena dia sebenarnya memilih hidup dengan cara itu? Ini serius. Percayalah padaku, itu bukan kemauannya. Kalaupun iya, keadaanlah yang memaksanya untuk memilih. Dia tidak punya pilihan selain menjadi dirinya yang sekarang.

FILSUF: Tidak. Meskipun seandainya kawanmu benar-benar berpikir *aku tidak bisa berbaur dengan masyarakat karena aku telah diperlakukan kejam oleh orangtuaku,* ini tetap saja karena *tujuannya* adalah berpikir dengan cara demikian.

PEMUDA: Tujuan macam apa itu?

FILSUF: Tujuan yang mendesak barangkali adalah tujuan untuk "tidak keluar". Dia menciptakan rasa cemas dan takut sebagai alasannya untuk tetap tinggal di dalam.

PEMUDA: Tapi mengapa dia tidak mau keluar? Di situlah persoalannya.

FILSUF: Yah, pikirkan ini dari sudut pandang orangtuanya. Bagaimana rasanya kalau anakmu mengunci diri di kamar?

PEMUDA: Aku pasti khawatir, tentu saja. Aku pasti ingin membantunya kembali ke masyarakat; aku pasti ingin dia baik-baik saja, dan aku pasti bertanya-tanya apakah aku membesarkannya dengan cara yang kurang tepat. Aku yakin aku pasti merasa sangat prihatin, dan mencoba segala cara yang terpikir untuk membantunya kembali ke eksistensi yang normal.

FILSUF: *Itulah* masalahnya.

PEMUDA: Di mana?

FILSUF: Kalau aku tinggal di dalam kamar sepanjang waktu dan tidak pernah keluar sekali pun, orangtuaku akan cemas. Aku bisa membuat seluruh perhatian orangtuaku terpusat padaku. Mereka akan bersikap sangat hati-hati di sekitarku, dan selalu memperlakukanku seperti barang yang mudah pecah. Di sisi lain, kalau pergi keluar selangkah saja, aku hanya akan menjadi bagian dari keramaian yang tidak diperhatikan oleh siapa pun. Aku akan dikelilingi orang yang tidak kukenal, dan berakhir sebagai orang biasa, atau kurang dari rata-rata. Dan tidak ada lagi yang akan memperhatikanku secara khusus.... Cerita tentang orang-orang penyendiri semacam itu bukanlah hal yang tidak biasa.

PEMUDA: Kalau begitu, mengikuti alur logikamu, temanku sudah berhasil mewujudkan tujuannya dan puas dengan situasinya saat ini?

FILSUF: Aku ragu dia merasa puas, dan aku yakin dia juga tidak bahagia. Tapi bisa dipastikan bahwa dia juga mengambil tindakan yang sejalan dengan tujuannya. Ini bukanlah sesuatu yang hanya terjadi pada temanmu. Kita masing-masing menjalani hidup yang sejalan dengan suatu tujuan. Itulah yang disampaikan teleologi kepada kita.

PEMUDA: Tidak mungkin. Aku menolaknya. Ini sama sekali tidak bisa diterima. Begini, temanku—

FILSUF: Dengar, diskusi ini tidak akan sampai ke mana pun kalau kita terus membicarakan temanmu. Pembicaraan ini akan menjadi pemeriksaan *in absentia,* dan itu tidak ada gunanya. Coba kita gunakan contoh lain.

PEMUDA: Oke, bagaimana kalau yang ini? Ini cerita tentang sesuatu yang baru saja kualami kemarin.

FILSUF: Oh? Aku mendengarkan.

MANUSIA MENCIPTAKAN AMARAH

PEMUDA: Kemarin sore, ketika aku sedang membaca buku di sebuah kedai kopi, seorang pelayan lewat dan menumpahkan kopi di jaketku. Aku baru saja membelinya dan jaket itu adalah pakaianku yang paling bagus. Aku tidak bisa menahan diri dan langsung meledak marah. Aku meneriakinya sekencang mungkin. Aku biasanya bukan tipe orang yang bicara kencang di muka umum. Tapi kemarin, kedai itu berdengung oleh teriakanku karena aku murka dan lupa apa yang sedang kulakukan. Jadi, bagaimana dengan itu? Adakah ruang bagi terciptanya tujuan di sini? Dilihat dari sisi mana pun, bukankah perilaku ini memiliki pencetus?

FILSUF: Jadi, engkau terdorong oleh amarah, dan akhirnya berteriak. Meskipun temperamenmu biasanya tenang, kau tidak bisa menahan diri untuk tidak marah. Itu kejadian yang tidak bisa dihindari, dan kau tak berdaya mengatasinya. Itukah maksudmu?

PEMUDA: Ya, karena kejadiannya begitu mendadak. Kata-kataku langsung keluar sebelum aku sempat memikirkannya.

FILSUF: Lalu, misalkan engkau kemarin kebetulan membawa pisau, dan waktu meledak marah kau terbawa emosi dan menusuk-

nya. Apakah kau masih bisa beralasan bahwa, "Ini kejadian yang tidak bisa dihindari, dan aku tidak bisa berbuat apa-apa tentangnya"?

PEMUDA: Itu.... Ayolah, itu argumen yang ekstrem!

FILSUF: Ini bukan argumen yang ekstrim. Kalau kita mengikuti logikamu, setiap pelanggaran yang dilakukan karena emosi bisa disalahkan pada emosi itu sendiri, dan tak lagi menjadi tanggung jawab orang tersebut sebab, pada dasarnya, engkau mengatakan bahwa manusia tidak bisa mengendalikan emosi.

PEMUDA: Nah, kalau begitu, bagaimana engkau menjelaskan amarahku?

FILSUF: Mudah saja. Engkau tidak meledak marah lalu mulai berteriak. Kau marah justru supaya kau bisa berteriak. Dengan kata lain, untuk bisa memenuhi tujuanmu berteriak, kau menciptakan emosi amarah.

PEMUDA: Apa maksudmu?

FILSUF: Tujuan berteriak muncul lebih dulu dari yang lain. Artinya, dengan berteriak, kau ingin membuat pelayan itu tunduk dan mendengarkan apa yang harus kaukatakan. Sebagai alat untuk melakukannya, kau menciptakan emosi amarah.

PEMUDA: Aku menciptakannya? Kau pasti bercanda!

FILSUF: Lalu kenapa kau menaikkan volume suara?

PEMUDA: Seperti yang kubilang tadi, aku meledak marah. Aku merasa sangat frustrasi.

FILSUF: Tidak. Kau bisa saja menjelaskan persoalannya tanpa menaikkan volume suara, dan pelayan itu kemungkinan besar akan sungguh-sungguh meminta maaf, mengelap jaketmu dengan kain bersih, lalu melakukan upaya-upaya lain yang sesuai. Malah, dia mungkin akan mengirimkan jaketmu ke jasa cuci profesional. Dan di benakmu, engkau telah mengantisipasi bahwa dia mungkin melakukan hal-hal ini. Meskipun demikian, kau tetap berteriak. Prosedur menjelaskan berbagai hal dalam kata-kata yang normal rasanya terlalu menyusahkan, dan engkau mencoba menghindarinya dan membuat orang yang tidak melawan ini tunduk padamu. Alat yang kaupakai di sini adalah emosi amarah.

PEMUDA: Tidak mungkin. Kau tidak bisa membodohiku. Aku menciptakan amarah untuk membuat pelayan itu tunduk padaku? Sungguh, aku tidak punya waktu sedetik pun untuk memikirkan hal semacam itu. Aku tidak berpikir lalu menjadi marah. Amarah adalah emosi yang lebih bersifat impulsif.

FILSUF: Benar, amarah adalah emosi sesaat. Sekarang dengarkan, aku punya cerita. Suatu hari, seorang ibu dan anak perempuannya sedang bertengkar dengan suara nyaring. Lalu, tiba-tiba telepon berbunyi. "Halo?" Sang ibu bergegas mengangkat gagang telepon, suaranya masih kental dengan amarah. Sang penelepon adalah wali kelas putrinya. Segera setelah sang ibu menyadari siapa yang sedang menelepon, nada suaranya berubah dan dia menjadi sangat sopan. Lalu, selama kurang lebih lima menit berikut-

nya, dia melanjutkan percakapan dengan nada suara terbaiknya. Begitu menutup telepon, ekspresinya berubah dan dia langsung berteriak lagi pada putrinya.

PEMUDA: Ah, itu bukan cerita yang jarang ditemui.

FILSUF: Tidakkah kau mengerti? Singkat kata, amarah adalah alat yang bisa dikeluarkan saat diperlukan. Amarah bisa dikesampingkan ketika telepon berbunyi, dan dikeluarkan lagi setelah seseorang menutup telepon. Sang ibu tidak berteriak dengan amarah yang tidak dapat dikendalikan. Dia hanya menggunakan amarah dengan suara nyaring untuk menaklukkan putrinya, dan dengan demikian menegaskan pendapatnya.

PEMUDA: Jadi, amarah adalah cara untuk meraih tujuan?

FILSUF: Itulah yang dikatakan teleologi.

PEMUDA: Ah, aku mengerti sekarang. Di balik topeng kelembutan yang kaukenakan, kau sangat nihilis! Entah itu tentang amarah atau temanku yang penyendiri, semua pemikiranmu dijejali dengan rasa tak percaya terhadap umat manusia!

CARA UNTUK HIDUP TANPA DIKENDALIKAN MASA LALU

FILSUF: Bagaimana bisa aku bersikap nihilis?

PEMUDA: Pikirkan saja. Sederhananya, kau mengingkari emosi manusia. Kau berkata emosi tak lebih dari sekadar alat; bahwa emosi hanyalah cara untuk meraih tujuan. Tapi dengarkan. Kalau kau menyangkal emosi, kau sedang mengagulkan pandangan yang berupaya menyangkal kemanusiaan kita juga. Karena emosi kita, dan fakta bahwa kita diombang-ambingkan segala macam perasaan, itulah yang menjadikan kita manusia. Jika kita menyangkal emosi, manusia akan menjadi tak lebih dari tiruan buruk mesin. Kalau itu bukan nihilis, lalu apa?

FILSUF: Aku tidak menyangkal bahwa emosi ada. Semua orang memilikinya. Itu sudah pasti. Tapi kalau kau hendak memberitahuku bahwa orang adalah makhluk yang tidak bisa menahan emosi, aku akan membantahnya. Teori psikologi Adler adalah bentuk pemikiran, filosofi yang sama sekali bertolak belakang dengan nihilisme. Kita tidak dikendalikan oleh emosi. Dalam artian ini, meskipun menunjukkan bahwa "manusia tidak dikendalikan oleh emosi", teori itu juga menunjukkan bahwa "kita tidak dikendalikan oleh masa lalu".

PEMUDA: Jadi, manusia tidak dikendalikan oleh emosi dan masa lalunya?

FILSUF: Oke, misalkan ada seseorang yang orangtuanya bercerai di masa lalu. Bukankah ini hal yang objektif, sama seperti air sumur yang selalu bersuhu delapan belas derajat? Tapi kemudian, apakah perceraian itu terasa dingin atau hangat? Jadi, persoalannya adalah "sekarang", hal yang subjektif. Terlepas dari apa yang mungkin terjadi dulu, makna yang diberikan pada peristiwa itulah yang menentukan seperti apa masa kini seseorang.

PEMUDA: Persoalannya bukanlah "apa yang terjadi?", tapi "bagaimana menyikapinya"?

FILSUF: Tepat sekali. Kita tidak bisa kembali ke masa lalu dengan mesin waktu. Kita tidak dapat memutar balik jarum waktu. Kalau memilih tinggal dalam aetiologi, kau akan terikat oleh masa lalu dan takkan pernah bisa menemukan kebahagiaan.

PEMUDA: Itu benar! Kita tidak bisa mengubah masa lalu, dan itulah sebabnya hidup ini begitu sulit.

FILSUF: Hidup ini bukan hanya sulit. Kalau masa lalu menentukan segalanya dan tidak bisa diubah, kita yang hidup hari ini tidak akan bisa lagi mengambil langkah-langkah maju yang efektif dalam hidup. Apa yang akan terjadi sebagai hasilnya? Kita akan berakhir dengan jenis nihilisme dan pesimisme yang hilang harapan pada dunia ini dan menyerah dengan hidup.

Pandangan aetiologis Freud yang dicirikan dengan keberadaan trauma merupakan determinisme dalam bentuk yang berbeda, dan jalan menuju nihilisme. Apakah kau akan menerima nilai-nilai seperti itu?

PEMUDA: Aku tidak mau menerimanya, tapi masa lalu sangatlah kuat.

FILSUF: Pikirkan berbagai kemungkinannya. Kalau seseorang berasumsi manusia adalah makhluk yang bisa berubah, rangkaian nilai yang didasarkan pada aetiologi menjadi tidak bisa dipertahankan, dan tentu saja dia harus mengambil posisi teleologi.

PEMUDA: Jadi maksudmu seseorang harus selalu mengadopsi dasar pemikiran bahwa "manusia dapat berubah"?

FILSUF: Tentu saja. Dan tolong dipahami, pandangan aetiologis Freud itulah yang mengingkari kehendak bebas kita, dan memperlakukan manusia tak lebih dari mesin.

Pemuda itu berhenti sejenak dan menatap sekeliling ruang belajar sang filsuf. Berbagai rak buku yang menjulang tinggi hingga ke atap memenuhi dinding, dan di satu meja kayu kecil terletak pena dan sesuatu yang terlihat seperti naskah yang baru sebagian ditulis. "Manusia tidak digerakkan oleh pencetus di masa lalunya, namun bergerak menuju tujuan yang mereka tetapkan sendiri"—itulah klaim sang filsuf. Teleologi yang dianutnya adalah gagasan yang menjungkirba-

likkan hubungan sebab-akibat dalam psikologi konvensional sampai ke akar-akarnya, dan sang pemuda mendapati hal ini sulit diterima. Jadi, dari sudut pandang mana dia seharusnya mulai menyanggahnya? Pemuda itu menghela napas dalam.

SOCRATES DAN ADLER

PEMUDA: Baiklah. Aku ingin bercerita tentang temanku yang lain, seorang pria bernama Y. Dia adalah orang yang selalu ceria dan supel. Dia seperti bunga matahari—semua orang menyukainya, dan orang tersenyum setiap kali dia ada. Sebaliknya, aku tipe yang tidak pernah mudah bersosialisasi, dan dalam berbagai hal agak menyimpang dari norma pada umumnya. Nah, kau mengklaim bahwa manusia bisa berubah lewat teleologi Adler?

FILSUF: Ya. Kau, dan aku, dan semua orang bisa berubah.

PEMUDA: Lalu, apakah menurutmu aku bisa menjadi orang seperti Y? Jauh di lubuk hatiku, aku sungguh-sungguh berharap bisa menjadi seperti dirinya.

FILSUF: Di titik ini, aku harus berkata bahwa itu sama sekali tidak mungkin.

PEMUDA: Aha! Sekarang kau memperlihatkan warna aslimu! Jadi, apakah kau akan mencabut teorimu?

FILSUF: Tidak, aku tidak akan mencabutnya. Sayangnya, engkau hampir tidak memiliki pemahaman tentang teori psikologi Adler. Langkah pertama untuk berubah adalah mengetahui.

PEMUDA: Jadi, kalau bisa memahami satu hal saja tentang teori psikologi Adler, aku bisa menjadi seperti Y?

FILSUF: Kenapa kau terburu-buru mencari jawabannya? Kau seharusnya sampai pada jawaban itu dengan usahamu sendiri, dan tidak mengandalkan apa yang kaudapatkan dari orang lain. Jawaban orang lain itu tak lebih dari upaya pencegahan sementara; tidak ada nilainya. Contohlah Socrates, yang tidak meninggalkan satu pun buku yang benar-benar ditulis olehnya sendiri. Dia menghabiskan hari berdebat di depan umum dengan warga Athena, khususnya anak-anak muda, dan muridnyalah, Plato, yang menerjemahkan filosofinya ke dalam tulisan untuk generasi mendatang. Adler juga tidak terlalu berminat pada kegiatan sastra, lebih memilih mengadakan dialog personal di kedai-kedai kopi di Wina, dan mengadakan kelompok diskusi kecil. Dia jelas bukan jenis intelektual yang hanya duduk di belakang meja.

PEMUDA: Jadi, Socrates dan Adler sama-sama menyampaikan gagasan lewat dialog?

FILSUF: Itu benar. Semua keraguanmu akan disingkirkan melalui dialog ini. Dan kau akan mulai berubah. Bukan oleh kata-kataku, tapi oleh tindakanmu sendiri. Aku tidak ingin menghilangkan proses yang penting untuk sampai pada jawabannya melalui dialog.

PEMUDA: Jadi, apakah kita akan mencoba menghidupkan kembali sejenis dialog yang dilakukan oleh Socrates dan Adler? Di ruang belajar kecil ini?

FILSUF: Apakah ini tidak cukup?

PEMUDA: Itulah yang ingin kuketahui! Jadi, ayo diskusikan sejauh mungkin, sampai engkau mencabut teorimu atau aku membungkuk kalah di hadapanmu.

APAKAH KAU PUAS DENGAN APA ADANYA DIRIMU?

FILSUF: Oke, ayo kembali pada pertanyaanmu. Jadi, kau ingin menjadi orang yang lebih optimistis, seperti Y?

PEMUDA: Tapi kau baru saja menolaknya, dan mengatakan itu sama sekali tidak mungkin. Yah, kurasa memang begitulah keadaannya. Aku hanya mengatakannya untuk membuatmu mengalami kesulitan—aku cukup mengenal diriku sendiri. Aku takkan pernah bisa menjadi orang seperti itu.

FILSUF: Kenapa tidak?

PEMUDA: Sudah jelas. Karena kami memiliki kepribadian yang berbeda, atau kurasa kau bisa bilang watak yang berbeda.

FILSUF: Hmm.

PEMUDA: Kau, misalnya, hidup dengan dikelilingi semua buku ini. Kau membaca buku baru dan memperoleh pengetahuan baru. Pada dasarnya, engkau terus-menerus mengumpulkan pengetahuan. Semakin banyak yang kaubaca, semakin meningkat pula pengetahuanmu. Kau menemukan konsep-konsep baru

tentang nilai, dan bagimu, tampaknya hal itu mengubahmu. Begini, aku benci mengatakannya, tapi tak peduli sebanyak apa pun pengetahuan yang kauperoleh, watak atau pribadimu pada dasarnya tidak akan berubah. Kalau fondasimu bengkok, semua yang sudah kaupelajari akan sia-sia. Ya, seluruh pengetahuan yang kauperoleh akan runtuh di sekelilingmu, lalu tahu-tahu kau sudah kembali lagi ke titik awal! Ini juga berlaku untuk gagasan-gagasan Adler. Tak peduli sebanyak apa fakta yang mungkin bisa kukumpulkan tentang dirinya, fakta-fakta itu tidak akan berpengaruh sedikit pun pada pribadiku. Pengetahuan hanya akan menumpuk sebagai pengetahuan, dan cepat atau lambat akan tersingkirkan.

FILSUF: Kalau begitu, aku ingin bertanya tentang hal ini. Menurutmu, kenapa kau ingin menjadi seperti Y? Kurasa kau hanya ingin menjadi orang yang berbeda, entah itu Y ataupun orang lain. Tapi apa tujuannya?

PEMUDA: Kau bicara tentang tujuan lagi? Seperti yang tadi kukatakan, aku hanya mengaguminya dan kurasa aku akan lebih bahagia kalau bisa jadi seperti dia.

FILSUF: Kau merasa akan lebih bahagia kalau menjadi seperti dia. Yang artinya sekarang kau tidak bahagia, benar?

PEMUDA: Apa!

FILSUF: Saat ini, kau tidak bisa merasa benar-benar bahagia. Ini karena kau belum belajar mencintai dirimu sendiri. Dan untuk

mencoba mencintai diri sendiri, kau berharap bisa terlahir sebagai pribadi yang berbeda. Kau berharap bisa menjadi seperti Y, dan membuang dirimu saat ini. Benar?

PEMUDA: Ya, kurasa itu benar! Jujur saja: aku benci diriku sendiri! Aku, yang sedang bermain-main dengan percakapan tentang filsafat kuno ini, dan yang benar-benar tak berdaya untuk tidak melakukannya—ya, aku benar-benar benci diriku sendiri.

FILSUF: Tidak apa-apa. Seandainya kau menanyai orang-orang tentang siapa yang menyukai dirinya sendiri, kau akan sangat sulit menemukan seseorang yang dengan bangga membusungkan dada dan berkata, "Ya, aku suka diriku sendiri."

PEMUDA: Bagaimana dengan engkau? Apakah kau menyukai dirimu sendiri?

FILSUF: Sekurang-kurangnya, aku tidak merasa ingin menjadi orang lain dan aku menerima diriku apa adanya.

PEMUDA: Menerima dirimu apa adanya?

FILSUF: Begini, tak peduli seberapa besar harapanmu untuk menjadi Y, kau tidak bisa dilahirkan kembali sebagai dirinya. Kau bukan Y. Tidak masalah bagimu untuk menjadi dirimu sendiri. Akan tetapi, aku tidak berkata bahwa menjadi "persis seperti dirimu sekarang" itu sudah cukup. Kalau kau tidak bisa benar-benar merasa bahagia, jelas ada yang tidak beres dengan keadaanmu saat ini. Kau harus terus melangkah, dan tidak berhenti.

PEMUDA: Itu cara yang keras untuk menggambarkannya, tapi aku mengerti maksudmu. Jelas ada yang tidak beres dengan diriku saat ini. Aku harus melangkah maju.

FILSUF: Mengutip lagi kata-kata Adler: "Yang penting bukanlah dengan apa seseorang dilahirkan, namun bagaimana dia memanfaatkannya." Kau ingin menjadi Y atau orang lain karena kau berfokus penuh pada pemikiran dengan apa kau dilahirkan. Sebaliknya, kau justru harus berfokus pada bagaimana kau bisa memanfaatkannya.

KETIDAKBAHAGIAAN ADALAH SESUATU YANG KAUPILIH UNTUK DIRIMU SENDIRI

PEMUDA: Tidak mungkin. Itu tidak masuk akal.

FILSUF: Kenapa begitu?

PEMUDA: Kenapa? Beberapa orang dilahirkan dalam kondisi makmur dengan orangtua yang baik, dan yang lain terlahir miskin dengan orangtua yang buruk. Tapi begitulah dunia. Dan aku tidak benar-benar ingin masuk ke topik semacam ini, tapi ada banyak hal yang tidak adil di dunia, dan kesenjangan yang dalam antarras, kebangsaan, dan etnis tetap ada. Wajar saja kalau kita berfokus pada pemikiran dengan apa kita dilahirkan. Semua ucapanmu hanya bersifat teoretis—kau mengabaikan dunia nyata!

FILSUF: Kaulah yang mengabaikan realitas. Apakah terpaku pada pemikiran dengan apa kau dilahirkan bisa mengubah kenyataan? Kita bukanlah mesin yang dapat digantikan. Kita tidak membutuhkan penggantian, melainkan pembaharuan.

PEMUDA: Bagiku, penggantian dan pembaharuan itu sama. Kau menghindari poin utamanya. Begini, ketidakbahagiaan sejak lahir itu memang ada. Paling tidak, tolong akui itu.

FILSUF: Aku tidak akan mengakuinya.

PEMUDA: Kenapa?

FILSUF: Salah satu alasannya, saat ini kau tidak bisa merasakan kebahagiaan sejati. Kau mendapati hidup ini sulit, bahkan berharap bisa terlahir kembali sebagai orang yang berbeda. Tapi kau sekarang tidak bahagia karena kau sendirilah yang memilih untuk "menjadi tidak bahagia". Bukan karena kau dilahirkan di bawah bintang kesialan.

PEMUDA: Aku memilih untuk tidak bahagia? Bagaimana aku bisa menerimanya?

FILSUF: Tidak ada yang luar biasa tentang hal ini. Pernyataan ini sudah diulang-ulang sejak era Yunani klasik. Pernahkah engkau mendengar pepatah "tidak ada yang menginginkan kejahatan"? Ini dalil yang umum dikenal sebagai paradoks Socrates.

PEMUDA: Kita tidak kekurangan orang yang menginginkan kejahatan, bukan? Tentu saja, ada banyak pencuri dan pembunuh, dan jangan lupa semua politikus dan pejabat dengan berbagai transaksi busuk mereka. Mungkin lebih sulit menemukan orang yang benar-benar baik dan lurus yang tidak mengharapkan kejahatan.

FILSUF: Tak perlu diragukan lagi, ada banyak perilaku jahat. Tapi tak seorang pun, bahkan penjahat paling kejam sekalipun, yang terlibat dalam kejahatan semata-mata karena ingin terlibat dalam tindakan-tindakan jahat. Setiap penjahat memiliki alasan inter-

nal untuk terlibat dalam kejahatan. Perselisihan karena uang bisa membuat seseorang terlibat dalam pembunuhan, misalnya. Bagi pelaku, ini sesuatu yang dapat dibenarkan, dan yang dapat dinyatakan kembali sebagai pencapaian yang "baik". Tentu saja, bukan baik dalam arti moral, tapi baik dalam arti "menguntungkan bagi dirinya".

PEMUDA: Menguntungkan bagi dirinya?

FILSUF: Kata Yunani untuk "baik" (*agathon*) tidak memiliki arti moral. Kata tersebut hanya berarti "menguntungkan". Sebaliknya, kata "jahat" (*kakon*) berarti "tidak menguntungkan". Dunia kita penuh dengan ketidakadilan dan kejahatan dalam segala bentuknya, namun tidak ada yang menginginkan kejahatan dalam artian sejatinya, yakni sesuatu yang "tidak menguntungkan".

PEMUDA: Apa hubungannya denganku?

FILSUF: Di tahap tertentu kehidupanmu, kau memilih untuk "menjadi tidak bahagia". Ini bukan karena kau dilahirkan dalam keadaan yang tidak membahagiakan atau berakhir dalam situasi yang tidak membahagiakan. Hanya saja, engkau menilai bahwa "menjadi tidak bahagia" itu baik untukmu.

PEMUDA: Kenapa? Untuk apa?

FILSUF: Bagaimana kau membenarkannya? Mengapa kau memilih untuk tidak bahagia? Aku sama sekali tidak tahu jawaban khusus atau detailnya. Barangkali jawabannya akan menjadi lebih jelas saat kita beradu pendapat tentang hal ini.

PEMUDA: Kau benar-benar sedang mencoba membodohiku. Kau pikir ini bisa lolos sebagai filosofi? Aku sama sekali tidak bisa menerimanya.

Tanpa pikir panjang, pemuda itu bangkit dan memelototi sang filsuf. *Aku memilih hidup yang tidak bahagia? Karena itu baik untukku? Benar-benar argumentasi yang tidak masuk akal! Kenapa dia sampai sejauh itu mengolok-olok diriku? Apa salahku? Aku akan membongkar habis argumennya, tak peduli berapa pun harganya. Aku akan membuatnya berlutut di hadapanku.* Wajah pemuda itu memerah oleh luapan emosinya.

MANUSIA SELALU MEMILIH UNTUK TIDAK BERUBAH

FILSUF: Silakan duduk. Melihat keadaan saat ini, wajar kalau pandangan kita saling berbenturan. Sekarang akan kuberikan satu penjelasan sederhana tentang cara manusia dipahami dalam teori psikologi Adler.

PEMUDA: Oke, tapi tolong singkat saja.

FILSUF: Tadi kau berkata watak atau pribadi seseorang tidak bisa diubah. Dalam teori psikologi Adler, kita menggambarkan watak dan pribadi tersebut dengan kata "gaya hidup".

PEMUDA: Gaya hidup?

FILSUF: Ya. Gaya hidup adalah kecenderungan berpikir dan bertindak dalam kehidupan.

PEMUDA: Kecenderungan berpikir dan bertindak?

FILSUF: Bagaimana seseorang melihat dunia ini. Dan bagaimana ia melihat dirinya sendiri. Bayangkan gaya hidup sebagai konsep yang mempersatukan cara-cara untuk menemukan makna. Dalam artian sempit, gaya hidup dapat ditetapkan seba-

gai kepribadian seseorang; jika diartikan lebih luas, ini adalah kata yang mencakup pandangan seseorang tentang dunia ini dan kehidupan.

PEMUDA: Pandangan mereka tentang dunia ini?

FILSUF: Katakanlah ada seseorang yang mencemaskan dirinya sendiri dan berkata, "Aku seorang pesimis." Orang lain dapat mengungkapkannya kembali menjadi, "Aku memiliki pandangan yang pesimistis akan dunia ini." Kau bisa mempertimbangkan bahwa persoalannya bukanlah pada kepribadiannya, namun lebih pada pandangannya tentang dunia. Tampaknya, kata "kepribadian" memiliki nuansa makna yang memberi kesan tidak dapat berubah. Tapi, kalau bicara tentang pandangan kita terhadap dunia, nah, itu seharusnya masih bisa diubah.

PEMUDA: Hmm. Ini agak membingungkan. Waktu kau bicara tentang gaya hidup, apakah maksudmu "cara hidup"?

FILSUF: Ya, bisa juga dikatakan seperti itu. Untuk membuatnya sedikit lebih akurat, yang kumaksud adalah "cara hidup seseorang yang seharusnya". Boleh jadi kau menganggap watak atau kepribadian sebagai sesuatu yang ada sejak lahir dan tidak ada kaitannya dengan kemauanmu. Namun, dalam teori psikologi Adler, gaya hidup dipandang sebagai sesuatu yang engkau pilih untuk dirimu sendiri.

PEMUDA: Yang engkau pilih sendiri?

FILSUF: Ya, tepat sekali. Kaulah yang memilih gaya hidupmu.

PEMUDA: Jadi, bukan saja aku memilih untuk tidak bahagia, tapi aku bahkan bertindak lebih jauh lagi dengan memilih kepribadian yang menyimpang ini?

FILSUF: Benar sekali.

PEMUDA: Ha! Sekarang kau benar-benar mulai kelewatan. Saat menyadari tentang diriku, aku sudah memiliki kepribadian ini. Aku tentu saja tidak ingat sudah memilihnya. Tapi ini berlaku untuk dirimu juga, bukan? Seseorang bisa memilih kepribadiannya sesuai kehendaknya sendiri. . . Sekarang, kau terdengar seperti sedang bicara tentang robot, bukan manusia.

FILSUF: Tentu saja, kau tidak secara sadar memilih "diri semacam ini". Pilihan pertamamu barangkali dilakukan tanpa sadar, dikombinasikan dengan faktor-faktor eksternal yang sudah kau sebutkan, yaitu ras, kebangsaan, kebudayaan, dan lingkungan tempat tinggal. Faktor-faktor ini jelas memiliki pengaruh signifikan pada pilihan tersebut. Walaupun demikian, kaulah yang memilih "diri semacam ini".

PEMUDA: Aku tidak mengerti maksudmu. Bagaimana aku bisa memilihnya?

FILSUF: Dalam pandangan teori psikologi Adler, hal ini terjadi di sekitar usia sepuluh tahun.

PEMUDA: Oke, sebagai dasar diskusi kita—dan sekarang aku benar-benar mengambil risiko dengan mengatakan ini—katakanlah ketika berusia sepuluh tahun, tanpa sadar aku memilih gaya

hidup ini atau itu. Apakah itu memang penting? Kau bisa menamakannya kepribadian atau watak atau gaya hidup, tapi terlepas dari itu semua, aku sudah menjadi "diri semacam ini". Keadaan tidak berubah sama sekali.

FILSUF: Itu tidak benar. Kalau gaya hidupmu bukan sesuatu yang ada sejak lahir, tapi pilihanmu sendiri, kau pasti bisa memilihnya lagi dari awal.

PEMUDA: Sekarang kau berkata aku bisa memilih lagi dari awal?

FILSUF: Mungkin kau belum menyadari gaya hidupmu hingga sekarang, dan mungkin kau juga belum menyadari konsep dari gaya hidup itu. Tentu saja, tidak ada yang bisa memilih sendiri cara ia dilahirkan. Terlahir di negara ini, di era ini, dan dengan orangtua ini adalah hal-hal yang tidak engkau pilih. Dan semua itu memiliki pengaruh yang sangat besar. Kau mungkin akan menghadapi kekecewaan, dan mulai melihat orang lain dan merasa, *andai aku dilahirkan dalam keadaan seperti mereka*. Tapi kau tidak bisa membiarkannya berakhir di situ. Persoalannya bukan masa lalu, tapi di sini, pada saat ini. Dan sekarang kau sudah tahu tentang gaya hidup. Tapi apa yang akan kaulakukan dengan pengetahuan ini mulai sekarang adalah tanggung jawabmu. Apakah ini dilanjutkan dengan memilih gaya hidup yang kaujalani hingga saat ini, atau gaya hidup yang sama sekali baru, semua terserah padamu.

PEMUDA: Lalu bagaimana aku memilihnya lagi? Kau berkata, "Engkaulah yang memilih gaya hidupmu sendiri, jadi pergilah

dan segeralah memilih gaya hidup baru," tapi tidak mungkin aku bisa berubah di tempat begitu saja!

FILSUF: Ya, engkau *bisa*. Manusia dapat berubah sewaktu-waktu, tanpa memandang lingkungannya. Kau tidak bisa berubah hanya karena kau mengambil keputusan untuk tidak berubah.

PEMUDA: Apa maksudmu persisnya?

FILSUF: Manusia terus-menerus memilih gaya hidup mereka. Saat ini pun, selagi mengadakan percakapan empat mata, kita sedang memilih gaya hidup kita. Kau menggambarkan dirimu sebagai orang yang tidak bahagia. Kau berkata ingin berubah saat ini juga. Kau bahkan mengklaim ingin terlahir sebagai orang yang berbeda. Kalau begitu, setelah semuanya itu, mengapa kau masih belum bisa berubah? Ini karena kau memegang teguh keputusanmu untuk tidak mengubah gaya hidupmu.

PEMUDA: Tidak, tidakkah kau mengerti bahwa itu benar-benar tidak logis? Aku memang ingin berubah; itu harapanku yang sesungguhnya. Jadi, bagaimana aku bisa mengambil keputusan untuk tidak melakukannya?

FILSUF: Meskipun ada sedikit ketidaknyamanan kecil dan batasan-batasan tertentu, kau mungkin berpikir bahwa gaya hidup yang kaumiliki saat ini adalah yang paling praktis, dan bahwa lebih mudah membiarkan keadaan apa adanya. Kalau kau tetap seperti ini, pengalamanmu akan membuatmu bisa menanggapi berbagai peristiwa yang terjadi dengan baik, sekaligus menebak hasil tin-

dakan orang lain. Bisa dibilang ini seperti mengendarai mobil tua kesayanganmu. Mobilmu mungkin sedikit berderak, tapi kau bisa memperkirakannya dan mengambil manuver dengan mudah. Di sisi lain, kalau kau memilih gaya hidup yang baru, tidak ada yang bisa memprediksi apa yang mungkin terjadi dengan dirimu yang baru, atau mengetahui cara menghadapi berbagai peristiwa yang akan muncul. Sulit untuk melihat jauh ke depan, dan hidup akan dipenuhi dengan kekhawatiran. Hidup yang lebih menyakitkan dan tidak bahagia mungkin sudah menunggu di depan. Sederhananya, manusia banyak mengeluhkan keadaannya, tapi lebih mudah dan lebih aman bagi seseorang untuk menjadi dirinya apa adanya.

PEMUDA: Seseorang ingin berubah, tapi berubah itu menakutkan?

FILSUF: Ketika mencoba mengubah gaya hidup, keberanian kita diuji. Ada rasa cemas yang dihasilkan dari perubahan, dan rasa kecewa yang mengiringi keputusan untuk tidak berubah. Aku yakin kau sudah memilih yang terakhir.

PEMUDA: Tunggu. . . Baru saja, kau memakai kata "keberanian".

FILSUF: Ya. Teori psikologi Adler adalah psikologi keberanian. Ketidakbahagiaanmu tidak bisa disalahkan pada masa lalu atau lingkunganmu. Dan bukan berarti kau tidak punya kemampuan. Kau hanya kurang berani. Bisa dibilang kau kurang berani menjadi bahagia.

HIDUPMU DIPUTUSKAN DI SINI, SAAT INI

PEMUDA: Keberanian untuk menjadi bahagia, heh?

FILSUF: Apakah kau membutuhkan penjelasan lebih lanjut?

PEMUDA: Tidak, tunggu dulu. Ini mulai membingungkan. Pertama-tama, kau berkata dunia ini tempat yang sederhana. Bahwa dunia ini terlihat rumit hanya karena aku, dan bahwa pandanganku yang subjektiflah yang menjadikannya seperti itu. Dan juga, bahwa hidup terlihat rumit hanya karena akulah yang membuatnya demikian, kesemuanya itu membuatku sulit hidup bahagia. Lalu, kau bilang seseorang harus mengadopsi pendekatan teleologis, yang merupakan kebalikan dari pendekatan aetiologis Freud; bahwa manusia tidak boleh mencari pencetus di masa lalu dan harus menyangkal trauma. Kau berkata manusia bertindak untuk meraih suatu tujuan atau semacamnya, bukannya menjadi makhluk yang digerakkan oleh pencetus di masa lalu mereka. Benar?

FILSUF: Ya.

PEMUDA: Dan lagi, sebagai dasar pemikiran penting dari teleologi, kau berkata manusia bisa berubah. Bahwa manusia selalu memilih gaya hidup mereka sendiri.

FILSUF: Itu benar.

PEMUDA: Jadi, aku tidak bisa berubah karena aku sendiri terus berulang kali membuat keputusan untuk tidak berubah. Aku tidak cukup berani untuk memilih gaya hidup baru. Dengan kata lain, aku tidak cukup berani untuk menjadi bahagia, dan itulah sebabnya aku tidak bahagia. Ada yang salah?

FILSUF: Tidak, tidak ada.

PEMUDA: Oke, kalau begitu, pertanyaanku adalah, apa saja upaya nyata yang harus kuambil? Apa yang perlu kulakukan untuk dapat mengubah hidupku? Kau belum menjelaskan semua itu.

FILSUF: Kau benar. Yang harus kaulakukan sekarang adalah mengambil keputusan untuk menghentikan gaya hidupmu saat ini. Misalnya, tadi kau berkata, "Kalau saja bisa menjadi orang seperti Y, aku pasti bahagia." Selama kau hidup dengan cara itu, dalam alam kemungkinan "andai saja ini dan ini terjadi", kau takkan pernah bisa berubah. Sebab kata-kata "andai aku bisa menjadi seperti Y" merupakan alasan bagimu untuk tidak berubah.

PEMUDA: Alasan untuk tidak berubah?

FILSUF: Ya. Aku punya seorang teman muda yang bercita-cita menjadi novelis, tapi dia kelihatannya tidak pernah bisa menyelesaikan karyanya. Menurutnya, pekerjaannya membuatnya kelewat sibuk, dan dia tidak pernah bisa menemukan waktu yang cukup untuk menulis novel, dan itulah alasan dia tidak bisa menyelesaikan karyanya dan mengikutkannya dalam kontes me-

nulis. Tapi apakah itu alasan yang sesungguhnya? Tidak! Sebenarnya, dia ingin menyisakan kemungkinan "aku bisa kalau aku mau", dengan tidak berkomitmen pada apa pun. Dia tidak ingin karyanya dikritik, dan jelas tidak ingin menghadapi kenyataan bahwa dia mungkin menghasilkan karya tulis yang inferior dan mendapat penolakan. Dia ingin hidup dengan adanya kemungkinan tersebut, di mana dia bisa mengatakan bahwa dia bisa melakukannya kalau saja dia punya waktu, atau dia bisa menulis kalau saja lingkungannya mendukung, dan bahwa dia benar-benar memiliki bakat menulis. Dalam lima atau sepuluh tahun ke depan, dia bisa jadi akan mulai menggunakan alasan-alasan lain seperti "aku sudah tidak muda lagi" atau "sekarang aku punya keluarga yang harus dipikirkan".

PEMUDA: Aku mengerti sekali apa yang pasti dirasakannya.

FILSUF: Dia seharusnya mengikutkan saja tulisannya dalam kontes, dan sekalipun ditolak, itu bukan masalah. Kalau melakukannya, dia mungkin akan berkembang, atau menemukan bahwa sebaiknya dia mengejar sesuatu yang berbeda. Apa pun hasilnya, dia bisa terus melangkah. Inilah yang dimaksud dengan mengubah gaya hidupmu saat ini. Dia takkan bisa pergi ke mana pun tanpa melepas sesuatu.

PEMUDA: Tapi cita-citanya mungkin akan kandas.

FILSUF: Hmm, aku meragukannya. Mengerjakan tugas-tugas sederhana—hal-hal yang harus dilakukan—sembari terus-menerus memiliki beragam alasan mengapa dia tidak bisa melakukannya

terdengar seperti cara hidup yang sulit, bukan? Jadi, dalam kasus temanku yang bercita-cita menjadi novelis ini, jelas "aku", atau "diriku" itulah yang membuat hidup ini rumit dan terlalu sulit untuk dijalani dengan gembira.

PEMUDA: Tapi. . . Itu keras sekali. Filosofimu terlalu kaku!

FILSUF: Benar, ini obat keras.

PEMUDA: Obat keras! Ya, aku setuju.

FILSUF: Tapi, kalau kau mengubah gaya hidup—cara memaknai dunia dan dirimu sendiri—caramu berinteraksi dengan dunia dan perilakumu juga harus berubah. Jangan lupakan poin ini: manusia harus berubah. Kau, sebagaimana dirimu saat ini, harus memilih gaya hidupmu. Mungkin ini terlihat sulit, tapi sebenarnya cukup sederhana.

PEMUDA: Menurutmu trauma itu tidak ada, dan lingkungan juga tidak penting. Itu semua hanyalah beban tambahan, dan ketidakbahagiaanku adalah salahku sendiri, benar? Aku mulai merasa sedang dikritik atas segala sesuatu yang pernah dan sudah kulakukan!

FILSUF: Tidak, kau tidak sedang dikritik. Malah, seperti yang disampaikan konsep teleologi Adler kepada kita, "Tak peduli apa pun yang telah terjadi dalam hidupmu sampai ke titik ini, itu seharusnya tidak ada hubungannya dengan caramu hidup mulai saat ini." Bahwa engkau, yang hidup di sini pada saat ini, menentukan kehidupanmu sendiri.

PEMUDA: Hidupku ditentukan tepat di titik ini?

FILSUF: Ya, karena masa lalu tidak ada.

PEMUDA: Baiklah. *Well,* aku tidak setuju seratus persen dengan teorimu. Ada banyak poin yang membuatku kurang yakin, dan itulah yang akan kubantah. Di saat yang sama, teorimu patut dipertimbangkan lebih jauh dan aku jelas tertarik untuk belajar lebih banyak tentang teori psikologi Adler. Kurasa diskusi kita malam ini sudah cukup, tapi kuharap kau tidak keberatan aku datang lagi minggu depan. Kalau aku tidak beristirahat, mungkin kepalaku bisa meledak.

FILSUF: Aku yakin kau butuh sedikit waktu sendirian untuk merenungkan berbagai hal. Aku selalu ada di sini, jadi kau bisa berkunjung kapan pun kau suka. Aku menikmatinya. Terima kasih. Kita bisa berdiskusi lagi kapan-kapan.

PEMUDA: Bagus sekali! Satu hal lagi, kalau boleh. Diskusi kita hari ini lama dan cukup intens, dan kurasa aku bicara agak kasar. Untuk itu, aku minta maaf.

FILSUF: Jangan cemaskan itu. Kau sebaiknya membaca dialog-dialog Plato. Secara mengejutkan, kelakuan dan bahasa murid-murid Socrates agak terlalu bebas. Seperti itulah cara berdialog yang seharusnya.



MALAM KEDUA

Semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal

Sesuai perkataannya, tepat seminggu kemudian, pemuda itu datang lagi ke ruang belajar sang filsuf. Sejujurnya, dia merasakan desakan untuk bergegas kembali hanya dua atau tiga hari setelah kunjungan pertamanya. Dia sudah merenungkannya selama beberapa waktu dengan sangat hati-hati, dan kebimbangan yang dia rasakan sudah berubah menjadi kepastian. Singkatnya, teleologi, yang menghubungan suatu tujuan dengan fenomena yang ada, ketimbang pencetusnya, adalah teori yang menyesatkan, dan eksistensi trauma sudah tak diragukan lagi. *Manusia tidak bisa begitu saja melupakan masa lalu, ataupun membebaskan diri dari masa lalu.*

Hari ini, sang pemuda memutuskan bahwa dia akan membongkar habis teori-teori filsuf eksentrik ini dan membereskan masalah sampai tuntas.

KENAPA ENGKAU MEMBENCI DIRIMU SENDIRI

PEMUDA: Jadi, setelah waktu itu, aku menenangkan diri, memusatkan perhatian dan memikirkan semuanya. Tapi, harus kukatakan bahwa aku masih belum setuju dengan teorimu.

FILSUF: Oh? Apa yang menurutmu patut dipertanyakan dari teori-teori itu?

PEMUDA: Yah, misalnya, waktu itu aku mengakui bahwa aku tidak menyukai diriku sendiri. Tak peduli apa pun yang kulakukan, aku tidak bisa menemukan apa pun selain kelemahanku, dan aku tidak bisa melihat alasan mengapa aku harus mulai menyukai diriku sendiri. Tapi tentu saja, aku masih ingin melakukannya. Kau menjelaskan bahwa semua ada hubungannya dengan tujuan, tapi tujuan macam apa yang mungkin kumiliki? Maksudku, keuntungan seperti apa yang mungkin kudapat dengan tidak menyukai diriku sendiri? Aku tidak bisa membayangkan ada satu pun yang bisa kuperoleh dari hal itu.

FILSUF: Aku mengerti. Kau merasa tidak memiliki kelebihan sedikit pun; bahwa yang ada hanyalah kekurangan. Apa pun faktanya, itulah yang kaurasakan. Dengan kata lain, harga dirimu

sangat rendah. Jadi pertanyaannya, kalau begitu, mengapa kau merasa begitu menyedihkan? Dan mengapa engkau menganggap harga dirimu begitu rendah?

PEMUDA: Karena itulah faktanya—aku benar-benar tidak punya kelebihan satu pun.

FILSUF: Kau keliru. Kau hanya memperhatikan kekuranganmu karena kau sudah bertekad untuk tidak menyukai dirimu sendiri. Agar tidak menyukai dirimu sendiri, kau tidak mau melihat poin-poin yang menjadi kelebihanmu, dan hanya berfokus pada kekuranganmu. Pahami dulu hal ini.

PEMUDA: Aku sudah bertekad untuk tidak menyukai diriku sendiri?

FILSUF: Itu benar. Bagimu, tidak menyukai diri sendiri adalah kebajikan.

PEMUDA: Mengapa? Untuk apa?

FILSUF: Barangkali ini sesuatu yang harus kaupikirkan sendiri. Kelemahan seperti apa yang menurutmu kaumiliki?

PEMUDA: Aku yakin kau sudah memperhatikannya lebih dulu. Yang pertama, pribadiku. Aku tidak memiliki kepercayaan diri, dan selalu pesimistis terhadap segala hal. Dan kurasa aku terlalu canggung karena mengkhawatirkan pandangan orang lain, dan hidup dengan rasa tidak percaya yang berkelanjutan kepada orang lain. Aku tidak pernah bisa bersikap wajar; selalu ada sesua-

tu yang dibuat-buat dalam perkataan dan tindakanku. Dan bukan hanya pribadiku—tidak ada yang dapat disukai dari wajah dan tubuhku.

FILSUF: Saat kau mulai memerinci kekurangan-kekuranganmu seperti itu, bagaimana suasana hatimu?

PEMUDA: Wow, itu jahat sekali! Suasana hatiku tidak enak, tentu saja. Aku yakin tidak ada yang mau bergaul dengan pria aneh sepertiku. Kalau ada orang yang begitu menyedihkan dan merepotkan seperti itu di dekatku, aku juga akan menjaga jarak.

FILSUF: Aku mengerti. Nah, sudah jelas kalau begitu.

PEMUDA: Apa maksudmu?

FILSUF: Ini mungkin sukar dipahami lewat contoh yang kauberikan, jadi aku akan memakai contoh lain. Aku memakai ruang belajar ini untuk sejumlah sesi konseling sederhana. Beberapa tahun lalu ada seorang mahasiswi yang datang ke sini. Ia duduk tepat di tempatmu sekarang, di kursi yang sama. Ia khawatir dengan mukanya yang gampang merona. Ia memberitahuku bahwa wajahnya selalu merona setiap kali ia ada di depan umum, dan ia akan melakukan apa pun untuk bisa menyembuhkan kondisinya. Jadi aku bertanya, "Kalau kau *bisa* menyembuhkannya, apa yang akan kaulakukan kemudian?" Dia berkata ada seorang lelaki yang didambakannya. Dia diam-diam menyimpan perasaan pada lelaki tersebut, tapi belum siap mengutarakannya. Setelah kekhawatirannya terhadap wajahnya yang gampang merona ini sembuh, dia akan membuat pengakuan kepada pria tersebut.

PEMUDA: Heh! Baiklah, ini kedengarannya seperti masalah yang biasanya dimiliki oleh mahasiswi yang butuh konseling. Untuk bisa mengakui perasaannya kepada pria itu, pertama-tama dia harus menyembuhkan masalah wajahnya yang gampang merona.

FILSUF: Tapi apakah itu benar-benar seluruh persoalannya? Aku punya pendapat yang berbeda. Mengapa dia mendapatkan kekhawatiran ini? Dan mengapa kondisinya tidak membaik? Karena dia membutuhkan tanda-tanda merona tersebut.

PEMUDA: Apa maksudmu persisnya? Dia memintamu menyembuhkannya, kan?

FILSUF: Menurutmu, apa hal yang paling menakutkan baginya, yang paling ingin dihindarinya? Bahwa pria itu akan menolaknya, tentu saja. Kenyataan bahwa cintanya yang tak bersambut akan meniadakan semuanya; eksistensi dan kemungkinan dari "aku" itu sendiri. Aspek ini terlihat sekali dalam cinta yang bertepuk sebelah tangan di masa remaja. Tapi selama memiliki kekhawatiran tentang wajahnya yang gampang merona, dia bisa terus berpikir, *aku tidak bisa bersamanya karena aku khawatir dengan wajahku yang gampang merona ini*. Pada akhirnya, ada kemungkinan bahwa dia takkan pernah bisa mengerahkan keberanian untuk mengakui perasaannya, dan dia bisa meyakinkan dirinya sendiri bahwa lelaki itu toh tetap akan menolaknya. Dan akhirnya, dia bisa tetap tinggal dalam kemungkinan bahwa *Seandainya kekhawatiranku pada wajahku yang gampang merona ini membaik, aku bisa saja....*

PEMUDA: Oke, jadi dia menciptakan kekhawatirannya itu sebagai alasan atas ketidakmampuan mengakui perasaannya sendiri. Atau mungkin sebagai semacam jaminan pada saat lelaki itu menolaknya.

FILSUF: Ya, bisa dibilang begitu.

PEMUDA: Oke, *itu* penafsiran yang menarik. Tapi kalau memang demikian halnya, bukankah ini berarti kita tidak bisa melakukan apa pun untuk membantunya? Berhubung dia membutuhkan kekhawatiran itu, namun juga dibuat menderita karenanya, persoalan ini takkan ada akhirnya.

FILSUF: Yah, inilah yang kukatakan: "Kekhawatiranmu terhadap wajahmu yang gampang merona bisa disembuhkan dengan mudah." Dia bertanya, "Benarkah?" Aku melanjutkan: 'Tapi aku tidak akan menyembuhkannya.' Dia mendesakku, "Kenapa?" Aku menjelaskan, "Begini, karena kekhawatiranmu terhadap wajahmu yang gampang memerah itulah kau bisa menerima ketidakpuasan pada dirimu sendiri dan dunia di sekitarmu, dan dengan hidupmu yang tidak berjalan mulus. Ini terjadi berkat kekhawatiranmu, dan inilah pencetusnya." Dia bertanya, "Bagaimana bisa …?" Aku meneruskan: "Kalau aku benar-benar menyembuhkannya, dan tidak ada satu pun situasimu yang berubah, apa yang akan kaulakukan? Barangkali kau akan datang ke sini lagi dan berkata, 'Kembalikan kekhawatiranku.' Dan itu pasti berada di luar kemampuanku."

PEMUDA: Hmm.

FILSUF: Kisah ini jelas bukan hal yang tidak biasa. Murid-murid yang sedang mempersiapkan diri untuk ujian berpikir, *Kalau aku lulus, hidupku akan cerah*. Para karyawan perusahaan berpikir, *Kalau aku ditransfer ke tempat lain, semuanya akan berjalan lancar.* Tapi meskipun harapan-harapan itu terpenuhi, dalam banyak kasus, tidak ada yang berubah dari situasi mereka.

PEMUDA: Memang.

FILSUF: Waktu seorang klien muncul meminta obat bagi kekhawatirannya terhadap wajahnya yang gampang memerah, sang konselor tidak boleh menyembuhkan tanda-tandanya. Jika mereka melakukan itu, pemulihannya bisa jadi akan lebih sulit lagi. Itulah cara berpikir teori psikologi Adler tentang hal-hal seperti ini.

PEMUDA: Jadi kalau begitu, apa yang kaulakukan secara spesifik? Apakah menanyakan kekhawatiran mereka lalu membiarkannya begitu saja?

FILSUF: Gadis itu tidak punya rasa percaya diri. Dia sangat takut bahwa dengan keadaannya saat itu pria tersebut akan menolaknya meski dia sudah mengakui perasaannya. Kalau itu terjadi, dia akan lebih kehilangan rasa percaya diri dan menjadi terluka. Itulah sebabnya dia menciptakan tanda-tanda kekhawatirannya tersebut. Yang bisa kulakukan adalah membuat orang itu menerima lebih dulu "diriku yang sekarang", lalu bagaimanapun hasilnya, memiliki keberanian untuk melangkah maju. Dalam teori psikologi Adler, pendekatan semacam ini disebut "dorongan semangat".

PEMUDA: Dorongan semangat?

FILSUF: Ya. Akan kujelaskan secara sistematis apa saja isinya setelah diskusi kita maju sedikit lebih jauh. Kita belum sampai di tahap itu.

PEMUDA: Tidak masalah. Sementara ini, kata "dorongan semangat" ini akan kusimpan di benakku. Jadi, apa yang terjadi dengannya?

FILSUF: Tampaknya gadis itu mendapat kesempatan untuk bergabung dengan sekelompok teman dan menghabiskan waktu bersama lelaki pujaannya, dan pada akhirnya lelaki itulah yang mengakui hasratnya untuk bisa bersama dengannya. Tentu saja, setelah itu dia tidak pernah lagi mampir ke sini. Aku tidak tahu apa yang terjadi dengan kekhawatirannya terhadap wajahnya yang gampang merona. Tapi dia mungkin tidak lagi memerlukannya.

PEMUDA: Ya, dia jelas tidak memerlukannya lagi.

FILSUF: Itu benar. Sekarang, dengan mengingat kisah ini, coba kita pikirkan persoalanmu. Kau berkata, saat ini hanya memperhatikan berbagai kekuranganmu, dan kau takkan pernah bisa menyukai dirimu sendiri. Lalu, kau berkata, "Aku yakin tidak ada yang mau bergaul dengan pria aneh sepertiku," bukan? Aku yakin kau sudah mengerti. Mengapa kau membenci dirimu sendiri? Mengapa kau hanya berfokus pada kekuranganmu, dan memutuskan untuk mulai membenci dirimu sendiri? Ini karena kau terlalu takut dibenci oleh orang lain dan takut terluka oleh hubungan interpersonalmu.

PEMUDA: Apa maksudmu?

FILSUF: Sama seperti gadis muda yang punya kekhawatiran terhadap wajahnya yang gampang merona tadi, yang takut ditolak oleh pria yang disukainya, kau juga takut dianggap tidak ada. Kau takut diremehkan; ditolak, dan menderita luka batin yang dalam. Kau berpikir daripada terjerat dalam situasi semacam itu, lebih baik sama sekali tidak berhubungan dengan siapa pun. Dengan kata lain, tujuanmu adalah tidak terluka oleh hubunganmu dengan orang lain.

PEMUDA: Huh . . .

FILSUF: Sekarang, bagaimana tujuan itu diwujudkan? Jawabannya mudah. Temukan saja kekuranganmu, mulai membenci dirimu, dan menjadi orang yang tidak mau masuk ke dalam hubungan interpersonal. Dengan begitu, kalau kau bisa mengurung diri cangkangmu, kau tidak perlu berinteraksi dengan siapa pun, dan kau bahkan sudah menyiapkan alasannya setiap kali orang lain mencelamu. Kau dicela karena kekuranganmu, dan kalau keadaannya tidak seperti ini, kau juga bisa dicintai.

PEMUDA: Ha-ha! Wah, kau benar-benar menghancurkan egoku.

FILSUF: Jangan mengelak. Menjadi "apa adanya diriku" dengan segala kekuranganku, untukmu, adalah kebajikan yang berharga. Dengan kata lain, sesuatu yang menguntungkan bagimu.

PEMUDA: Aduh, itu menyakitkan. Dasar sadis. Kejam! Oke, itu benar: Aku *memang* takut. Aku tidak mau terluka oleh hubungan

interpersonal. Aku takut sekali dicela karena siapa diriku. Sulit mengakuinya, tapi kau benar.

FILSUF: Mengakuinya adalah sikap yang baik. Tapi jangan lupa, pada dasarnya mustahil untuk tidak terluka dalam hubunganmu dengan orang lain. Tidak bisa dihindari bahwa ketika kau masuk dalam hubungan interpersonal, sampai ke tingkat tertentu, engkau akan terluka dan melukai orang lain pula. Adler mengatakan, "Yang bisa dilakukan seorang manusia untuk menyingkirkan masalahnya hanyalah menjalani hidupnya seorang diri di alam semesta ini." Tapi manusia tidak bisa melakukan hal semacam itu.

SEMUA PERSOALAN ADALAH TENTANG HUBUNGAN INTERPERSONAL

PEMUDA: Tunggu dulu! Apakah aku harus membiarkan perkataan itu lewat begitu saja? "Yang bisa dilakukan seorang manusia untuk menyingkirkan masalahnya hanyalah menjalani hidupnya seorang diri di alam semesta ini?" Apa maksudmu? Kalau kau hidup sendiri, bukankah kau akan merasa sangat kesepian?

FILSUF: Oh, tapi kesendirian tidak membuatmu merasa kesepian. Kesepian adalah mengetahui bahwa ada orang lain, masyarakat dan komunitas di sekitarmu, namun merasa benar-benar dikecualikan dari mereka. Untuk merasa kesepian, kita perlu orang lain. Artinya, hanya dalam konteks sosial seseorang menjadi "individu".

PEMUDA: Kalau kau benar-benar sendiri, artinya, kalau hanya ada dirimu saja di alam semesta, kau tidak akan menjadi individu dan juga tidak akan merasa kesepian?

FILSUF: Kurasa konsep rasa sepi itu sendiri takkan pernah muncul. Kau tidak akan membutuhkan bahasa, dan logika atau akal sehat juga tidak ada gunanya. Tapi hal semacam itu mustahil. Meskipun tinggal di sebuah pulau yang tak berpenghuni, kau tetap akan memikirkan seseorang yang berada jauh di seberang

lautan. Meskipun menghabiskan malam-malammu seorang diri, kau akan membuka telinga lebar-lebar untuk mendengar napas orang lain. Selama selalu ada seseorang di luar sana, kau akan terus dihantui rasa sepi.

PEMUDA: Tapi kau bisa saja mengungkapkannya dengan cara yang berbeda, seperti ini: "Kalau seseorang bisa hidup di alam semesta ini seorang diri, semua masalahnya akan sirna", bukan begitu?

FILSUF: Secara teoretis, ya. Adler sendiri bahkan menegaskan lebih lanjut, "Semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal."

PEMUDA: Bisakah kau mengulanginya?

FILSUF: Kita bisa mengulanginya sebanyak yang kau mau: segala persoalan adalah tentang hubungan interpersonal. Ini adalah konsep yang bersumber pada intisari dari teori psikologi Adler. Kalau semua hubungan interpersonal menghilang dari dunia ini, dengan kata lain kalau manusia hidup sendiri di alam semesta dan tidak ada orang lain, segala macam persoalan itu akan hilang.

PEMUDA: Itu dusta! Tak lebih dari sekadar teori akademis yang menyesatkan.

FILSUF: Tentu saja, kita tidak bisa tidak memiliki hubungan interpersonal. Eksistensi manusia, dalam esensinya yang paling mendasar, mengasumsikan keberadaan manusia lainnya. Hidup terpisah sepenuhnya dari orang lain, pada prinsipnya, mustahil. Seperti yang kauindikasikan, dasar pemikiran "kalau seseorang bisa hidup seorang diri di alam semesta" ini secara logika keliru.

PEMUDA: Itu bukanlah isu yang sedang kubicarakan. Tentu, hubungan interpersonal boleh jadi adalah satu masalah besar. Setidaknya, aku mengakuinya. Tapi menyatakan bahwa segala hal bermuara pada persoalan dalam hubungan interpersonal, itu baru benar-benar posisi yang ekstrem. Bagaimana dengan kekhawatiran akan terputusnya hubungan interpersonal seseorang, jenis persoalan yang membuat seseorang merasa gundah sebagai individu; masalah-masalah yang mengarah pada dirinya sendiri. Apakah kau menyangkal semuanya?

FILSUF: Tidak ada yang dinamakan kekhawatiran yang benar-benar didefinisikan oleh individu; yang dinamakan kekhawatiran internal itu tidak ada. Selalu ada bayang-bayang orang lain di balik setiap kekhawatiran yang mungkin timbul.

PEMUDA: Tapi tetap saja, kau seorang filsuf. Umat manusia punya masalah yang lebih luhur dan mulia ketimbang hal-hal seperti hubungan interpersonal. Apa itu kebahagiaan, apa itu kemerdekaan? Dan apa arti kehidupan? Bukankah ini tema-tema yang telah diselidiki para filsuf semenjak zaman Yunani kuno? Dan kau bilang, lalu kenapa? Hubungan interpersonal adalah segalanya? Ini terlihat terlalu biasa bagiku. Sulit untuk percaya bahwa seorang filsuf bisa mengatakan hal-hal semacam itu.

FILSUF: Nah, kalau begitu, tampaknya ada hal-hal yang perlu dijelaskan sedikit lebih konkret.

PEMUDA: Ya, harap jelaskan! Kalau hendak memberitahuku bahwa kau seorang filsuf, kau harus benar-benar menjelaskan banyak hal; kalau tidak ini sama sekali tidak masuk akal.

FILSUF: Engkau begitu takut dengan hubungan interpersonal sampai-sampai akhirnya membenci diri sendiri. Kau sudah menghindari hubungan interpersonal dengan membenci dirimu sendiri.

Penegasan ini membuat sang pemuda terguncang hingga jauh ke lubuk hati. Perkataan itu mengandung kebenaran yang tidak bisa disangkal, yang seolah-olah menembus jauh ke dalam jantung. Meskipun demikian, dia harus menemukan bantahan yang jelas terhadap pernyataan bahwa semua persoalan yang dialami manusia adalah tentang hubungan interpersonal. Adler sedang mengecilkan isu-isu kemanusiaan. *Persoalan yang sedang kualami tidak sesimpel itu!*

PERASAAN INFERIOR ADALAH ASUMSI YANG SUBJEKTIF

FILSUF: Nah, coba kita cermati hubungan interpersonal dari sudut pandang yang sedikit berbeda. Apakah kau familier dengan istilah "perasaan inferior"?

PEMUDA: Pertanyaan yang konyol. Seperti yang pasti sudah bisa kauduga dari diskusi kita sampai saat ini, aku hanya segumpalan besar perasaan inferior.

FILSUF: Perasaan-perasaan apa itu, persisnya?

PEMUDA: Misalnya, kalau melihat sesuatu di surat kabar tentang seseorang seumuranku yang benar-benar sukses, aku selalu dikuasai perasaan inferior. Kalau orang lain yang sudah hidup dalam waktu yang sama denganku bisa begitu sukses, apa yang kulakukan dengan diriku? Atau, waktu melihat seorang teman yang tampak bahagia, sebelum bisa merasa ikut senang karenanya, aku dipenuhi rasa iri dan frustrasi. Tentu saja, wajah yang jerawatan ini juga tidak banyak membantu, dan aku memiliki perasaan inferior yang kuat saat berurusan dengan pendidikan dan pekerjaan. Lalu, ada pula penghasilan dan kedudukan sosial. Kurasa aku benar-benar dipenuhi rasa rendah diri.

FILSUF: Aku mengerti. Kebetulan, Adler dianggap sebagai orang pertama yang menggunakan istilah "perasaan inferior" dalam konteks yang sedang dibicarakan hari ini.

PEMUDA: Eh, aku tidak tahu itu.

FILSUF: Dalam bahasa ibu Adler, bahasa Jerman, kata yang dimaksud adalah *Minderwertigkeitsgefühl*, yang artinya perasaan (*Gefühl*) memiliki lebih sedikit (*minder*) harga (*Wert*). Jadi, "perasaan inferior" ini berkaitan dengan ukuran nilai seseorang terhadap dirinya.

PEMUDA: Ukuran nilai?

FILSUF: Perasaan bahwa seseorang tidak berharga, atau bahwa nilai dirinya hanya sebatas itu.

PEMUDA: Ah, aku tahu betul bagaimana rasanya. Singkatnya, itulah aku. Tiada hari yang kulalui tanpa menyiksa diri dengan berpikir bahwa tidak ada gunanya untuk terus hidup.

FILSUF: Kalau begitu, ayo kita lihat perasaan inferior yang kumiliki. Waktu kau pertama kali menjumpaiku, bagaimana kesanmu? Dalam hal karakteristik fisik.

PEMUDA: Mmm. . .

FILSUF: Tidak perlu sungkan. Langsung saja.

PEMUDA: Baiklah, kurasa kau agak sedikit lebih pendek dari yang kubayangkan.

FILSUF: Terima kasih. Tinggiku 155 sentimeter. Tinggi badan Adler tampaknya kurang lebih sama. Ada masa-masa— sebenarnya, sampai kira-kira seusiamu—ketika aku mencemaskan tinggi badanku. Aku yakin bahwa keadaan akan berbeda kalau tinggi badanku rata-rata, dua puluh atau sepuluh sentimeter lebih tinggi saja. Seakan-akan hidup yang lebih cerah sedang menanti. Aku bicara dengan temanku sewaktu perasaan ini melanda, dan dia berkata itu "omong-kosong", dan langsung mengabaikannya.

PEMUDA: Itu buruk sekali! Teman macam apa itu.

FILSUF: Lalu dia berkata, "Memangnya apa yang akan kaukerjakan kalau badanmu bertambah tinggi? Kau tahu, kau punya bakat untuk membuat orang rileks." Memang, pria berbadan besar dan kuat bisa mengintimidasi orang hanya karena ukuran tubuhnya. Namun, di sisi lain, dengan orang bertubuh kecil sepertiku, mereka bisa melepaskan kewaspadaan. Jadi, aku dibuat sadar bahwa memiliki perawakan kecil adalah hal yang menguntungkan, baik bagiku maupun bagi mereka yang ada di sekelilingku. Dengan kata lain, terjadi transformasi nilai. Aku tidak mencemaskan tinggi badanku lagi.

PEMUDA: Oke, tapi itu—

FILSUF: Tunggu sampai aku selesai. Yang penting di sini adalah bahwa tinggi badanku yang 155 sentimeter itu tidak inferior.

PEMUDA: Tidak inferior?

FILSUF: Malah, tinggi badan tersebut tidak lebih baik atau lebih buruk dari yang lain. Tentu, tinggi 155 sentimeter itu lebih rendah dari tinggi badan rata-rata, dan angka tersebut adalah angka yang diukur secara objektif. Sekilas, ini mungkin dianggap inferior. Tapi persoalannya sebenarnya adalah bagaimana aku memaknai tinggi badanku; nilai apa yang kuberikan untuknya.

PEMUDA: Artinya?

FILSUF: Semua perasaanku tentang tinggi badan itu hanya perasaan minder yang bersifat subjektif, yang timbul semata-mata karena aku membandingkan diriku dengan orang lain. Yang artinya, timbul dalam hubungan interpersonalku. Sebab kalau tidak ada orang lain yang bisa kubandingkan dengan diriku sendiri, aku tidak akan pernah berpikir bahwa aku pendek. Sekarang, kau juga sedang menderita banyak rasa minder. Tapi tolong pahami bahwa apa yang kaurasakan sekarang bukanlah perasaan inferior yang bersifat objektif, tapi perasaan inferior yang bersifat subjektif. Meskipun dengan masalah seperti tinggi badan, semua itu dapat disimpulkan pada subjektivitasnya.

PEMUDA: Dengan kata lain, perasaan inferior yang kita alami adalah penafsiran yang bersifat subjektif ketimbang fakta yang objektif?

FILSUF: Benar sekali. Kalau dilihat dari sudut pandang temanku, aku membuat orang rileks atau aku tidak mengintimidasi mereka—aspek-aspek ini bisa menjadi poin-poin kelebihanku. Tentu saja, ini adalah penafsiran yang subjektif. Kau bahkan bisa me-

ngatakan bahwa itu asumsi yang semaunya. Tapi, ada sesuatu yang baik tentang subjektivitas: hal ini membuat kita bisa memilih sendiri. Justru karena aku menyerahkannya pada subjektivitas, pilihan untuk memandang tinggi badanku sebagai hal yang menguntungkan atau tidak tetap terbuka.

PEMUDA: Argumen bahwa engkau bisa memilih gaya hidup yang baru?

FILSUF: Itu benar. Kita tidak bisa mengubah fakta objektif. Tapi penafsiran subjektif bisa diubah sesering yang kita inginkan. Dan kita menghuni alam subjektivitas. Kita sudah membicarakan hal ini sejak awal, ya kan?

PEMUDA: Ya; air sumur yang bersuhu delapan belas derajat.

FILSUF: Sekarang, ingat-ingat lagi istilah bahasa Jerman untuk perasaan inferior, *Minderwertigkeitsgefühl*. Seperti yang baru saja kukatakan, "perasaan inferior" adalah istilah yang berkaitan dengan ukuran nilai seseorang atas dirinya sendiri. Kalau begitu, nilai seperti apa itu? Oke, intan contohnya, yang diperdagangkan dengan nilai yang tinggi. Atau kurs mata uang. Kita menetapkan nilai-nilai tertentu untuk hal-hal ini, dan menyatakan bahwa satu karat adalah sebanyak ini, bahwa harganya adalah sejumlah itu. Tapi kalau sudut pandangmu diubah, sebutir intan itu tak lebih dari secuil kecil batu.

PEMUDA: Yah, secara intelektual itu benar.

FILSUF: Dengan kata lain, nilai adalah sesuatu yang didasarkan pada satu konteks sosial. Nilai yang diberikan pada selembar uang kertas bukanlah nilai yang disandangkan secara objektif, sekalipun itu mungkin pendekatan yang masuk akal. Kalau orang mempertimbangkan biaya aktualnya sebagai materi cetak, nilainya sama sekali tidak mendekati satu dolar. Seandainya aku adalah satu-satunya orang di dunia ini, dan tidak ada yang lain, aku mungkin akan melemparkan uang kertas itu ke tungku perapian saat musim dingin. Mungkin aku akan memakainya untuk mengusap ingus. Mengikuti logika yang sama persis, aku seharusnya tidak punya alasan untuk mencemaskan tinggi badanku.

PEMUDA: Seandainya kau satu-satunya orang yang ada di dunia ini, dan tidak ada yang lain?

FILSUF: Ya. Masalah nilai pada akhirnya membawa kita lagi pada hubungan interpersonal.

PEMUDA: Jadi, ini berkaitan dengan perkataanmu sebelumnya, bahwa segala persoalan adalah tentang hubungan interpersonal?

FILSUF: Ya, itu benar.

KOMPLEKS INFERIORITAS HANYALAH ALASAN

PEMUDA: Tapi bisakah kau menyatakan dengan pasti bahwa perasaan inferior benar-benar merupakan persoalan dalam hubungan interpersonal? Bahkan orang yang dipandang sukses secara sosial sekalipun, yang tidak perlu merendahkan derajatnya dalam hubungan dengan orang lain, masih memiliki sedikit perasaan inferior? Bahkan pebisnis yang berhasil mengumpulkan harta melimpah, wanita cantik jelita yang dicemburui semua orang, serta peraih medali emas Olimpiade—mereka semua dihantui dengan perasaan inferior? Begitulah kelihatannya bagiku. Bagaimana aku *sebaiknya* berpikir tentang hal ini?

FILSUF: Adler mengakui bahwa perasaan inferior adalah sesuatu yang dimiliki semua orang. Tidak ada yang buruk dari perasaan itu sendiri.

PEMUDA: Lalu, kenapa orang memilikinya?

FILSUF: Ini mungkin perlu dipahami dalam urutan tertentu. Pertama-tama, manusia lahir ke dunia sebagai makhluk yang tak berdaya. Dan manusia memiliki hasrat universal untuk bisa lepas

dari keadaan tak berdaya ini. Adler menyebutnya "upaya untuk meraih superioritas".

PEMUDA: Upaya untuk meraih superioritas?

FILSUF: Ini sesuatu yang bisa kauanggap saja sebagai "harapan untuk meningkat" atau "memburu satu kondisi ideal". Misalnya, seorang anak balita belajar berdiri seimbang dengan kedua kaki. Dia memiliki hasrat universal untuk mempelajari bahasa dan untuk meningkatkan diri. Dan seluruh kemajuan sains di sepanjang sejarah manusia juga disebabkan oleh "upaya untuk meraih superioritas" ini.

PEMUDA: Oke. Lalu?

FILSUF: Padanannya adalah perasaan inferior. Semua orang ada dalam "kondisi ingin meningkatkan diri", yakni upaya untuk meraih superioritas. Kita memiliki aneka idealisme atau tujuan, dan mengarah ke sana. Akan tetapi, saat tidak mampu meraih idealisme, kita akan memendam perasaan minder. Misalnya, ada juru masak yang selalu dilanda perasaan inferior saat menjadi semakin cakap dan inspiratif. Ini membuat mereka berkata kepada diri sendiri, *Aku masih belum cukup bagus,* atau *Aku harus meningkatkan masakanku ke level selanjutnya,* dan hal-hal semacam itu.

PEMUDA: Itu benar.

FILSUF: Adler mengatakan upaya meraih superioritas dan perasaan inferior bukanlah penyakit, namun memacu kerja keras dan

pertumbuhan yang normal dan sehat. Kalau tidak digunakan dengan cara yang salah, perasaan inferior juga dapat mempromosikan kedua aspek tersebut.

PEMUDA: Perasaan inferior ini semacam landasan pacu?

FILSUF: Itu benar. Manusia akan berupaya menyingkirkan perasaan inferiornya, dan terus maju. Manusia tidak pernah puas dengan situasinya saat ini dan ingin maju, meski hanya selangkah. Manusia ingin lebih bahagia. Sama sekali tidak ada yang salah dengan keadaan perasaan semacam ini. Akan tetapi, ada orang-orang yang kehilangan keberanian untuk maju selangkah ke depan, dan yang tidak bisa menerima fakta bahwa situasinya dapat diubah dengan mengambil tindakan nyata. Orang-orang yang langsung menyerah bahkan sebelum berusaha, dan mengatakan hal-hal seperti, "Aku toh tidak cukup baik," atau "Sekalipun mencoba, aku tidak akan berhasil."

PEMUDA: Yah, itu benar. Tak diragukan lagi—kalau perasaan inferiornya kuat, kebanyakan orang akan menjadi negatif dan berkata, "Aku toh tidak cukup baik." Sebab begitulah yang dimaksud perasaan inferior.

FILSUF: Tidak, ini bukan perasaan inferior—ini gejala *kompleks inferioritas*.

PEMUDA: *Kompleks*? Itu yang dimaksud dengan perasaan inferior, bukan?

FILSUF: Hati-hati. Istilah *"kompleks"* yang dipakai hari-hari ini di negara kita tampaknya diartikan sama dengan "perasaan inferior". Kau sering mendengar orang berkata, "Aku punya sejenis kompleks dengan kelopak mataku", atau "Dia punya sejenis kompleks dengan pendidikannya"; hal-hal semacam itu. Istilah ini benar-benar sudah disalahgunakan. Pada dasarnya, "kompleks" merujuk pada keadaan mental yang abnormal, yang tersusun oleh sekumpulan emosi dan pemikiran yang rumit, dan tidak ada sangkut-pautnya dengan perasaan inferior. Misalnya, ada kompleks Oedipus dari Freud, yang dipakai dalam konteks saat membahas ketertarikan abnormal seorang anak pada orangtua yang berlawanan jenis.

PEMUDA: Ya. Nuansa abnormalitas ini kuat sekali ketika berkaitan dengan *mother complex* dan *father complex.*

FILSUF: Jadi, untuk alasan serupa, penting untuk tidak mencampuradukkan "perasaan inferior" dengan "kompleks inferioritas", dan memandang keduanya sebagai hal yang berbeda.

PEMUDA: Secara konkret, di mana perbedaannya?

FILSUF: Tidak ada yang salah dari perasaan inferior itu sendiri. Kau sekarang memahami poin ini, bukan? Seperti yang Adler katakan, perasaan inferior bisa menjadi pemicu bagi kerja keras dan pertumbuhan seseorang. Misalnya, kalau seseorang memiliki perasaan inferior berkenaan dengan pendidikannya, lalu memutuskan, *Aku tidak punya pendidikan tinggi, jadi aku hanya perlu berusaha lebih keras dari yang lain,* itulah arah yang diharapkan.

Kompleks inferioritas, di sisi lain, merujuk pada kondisi yang mulai menjadikan perasaan inferiornya sebagai alasan. Jadi, seseorang berpikir, *Aku tidak punya pendidikan tinggi, jadi aku tidak bisa sukses,* atau *aku tidak tampan, jadi aku tidak bisa menikah.* Ketika seseorang bersikeras memakai logika "A adalah situasinya, jadi B tidak bisa dilakukan" dengan cara seperti itu dalam kehidupan sehari-hari, itu tidak bisa dikategorikan sebagai perasaan inferior. Itu adalah kompleks inferioritas.

PEMUDA: Tidak, itu adalah hubungan sebab-akibat yang logis. Kalau kau tidak berpendidikan tinggi, kesempatanmu untuk memperoleh pekerjaan atau sukses di dunia ini akan sirna. Kau akan dipandang berada pada skala sosial yang rendah dan tidak bisa berhasil. Itu sama sekali bukan alasan. Cuma fakta yang keras dan dingin.

FILSUF: Tidak, kau keliru.

PEMUDA: Bagaimana bisa? Di mana kekeliruanku?

FILSUF: Apa yang kau sebut sebagai hubungan sebab-akibat dijelaskan Adler sebagai hubungan "sebab dan akibat yang tampak". Artinya, kau meyakinkan diri bahwa ada hubungan sebab-akibat yang serius, yang sebenarnya sama sekali tidak ada. Beberapa waktu lalu, seseorang memberitahuku, "Penyebab aku sulit menikah ialah karena orangtuaku bercerai saat aku masih kecil." Dari sudut pandang aetiologis Freud (yang berorientasi pada sebab), perceraian orangtuanya menjadi trauma besar yang terhubung dalam hubungan sebab-akibat yang jelas dengan pandangannya

tentang pernikahan. Akan tetapi, Adler, dengan pendirian teleologinya (yang mengaitkan tujuan), menolak argumen tersebut dan memandangnya sebagai hubungan "sebab dan akibat yang tampak".

PEMUDA: Meskipun demikian, pada kenyataannya berpendidikan tinggi membuat seseorang lebih mudah meraih kesuksesan di masyarakat. Aku tadinya berpikir kau tahu benar hal-hal semacam ini.

FILSUF: Isu yang sebenarnya ialah bagaimana seseorang menghadapi realitas tersebut. Kalau yang kaupikirkan adalah, *Aku tidak berpendidikan tinggi, jadi aku tidak bisa sukses,* daripada berpikir *aku tidak bisa sukses,* kau seharusnya berpikir, *aku tidak mau sukses.*

PEMUDA: Aku tidak mau sukses? Alasan macam apa itu?

FILSUF: Ini hanya tentang takut melangkah ke depan; juga bahwa kau tidak mau mengambil upaya yang realistis. Kau tidak ingin berubah sampai-sampai kau bersedia mengorbankan kesenanganmu saat ini—misalnya, waktu yang kauhabiskan untuk bermain-main dan berkecimpung dengan hobimu. Dengan kata lain, kau tidak diperlengkapi dengan *keberanian* untuk mengubah gaya hidupmu. Akan lebih mudah jika keadaan tetap seperti apa adanya sekarang, sekalipun kau mungkin punya sedikit keluhan atau keterbatasan.

PEMBUAL MEMILIKI PERASAAN INFERIOR

PEMUDA: Mungkin begitu, tapi. . . .

FILSUF: Selanjutnya, kau memendam rasa kompleks inferioritas karena pendidikanmu dan berpikir, *aku tidak punya pendidikan tinggi, jadi aku tidak bisa sukses.* Kalau dibalik, alasannya bisa menjadi: *kalau saja aku punya pendidikan tinggi, aku bisa menjadi sangat sukses.*

PEMUDA: Hmm, benar.

FILSUF: Inilah aspek lain dari kompleks inferioritas. Mereka yang memanifestasikan gejala kompleks inferioritas dalam perkataan atau sikapnya, yang menyatakan bahwa "A adalah situasinya, jadi B tidak bisa dilakukan", sedang menyiratkan bahwa kalau saja bukan karena A, aku pasti mampu dan punya nilai.

PEMUDA: Kalau saja bukan karena ini, aku juga bisa melakukannya.

FILSUF: Ya. Seperti yang ditunjukkan Adler, tidak ada yang bisa menanggung perasaan inferior terlalu lama. Perasaan ini dimiliki

setiap orang, tapi terus-menerus memilikinya akan jadi terlalu sulit untuk ditanggung.

PEMUDA: Hah? Ini jadi tambah membingungkan.

FILSUF: Oke, kita akan melihatnya satu per satu. Kondisi inferior adalah kondisi saat seseorang merasa ada yang hilang dari dirinya saat ini. Kalau begitu, pertanyaannya adalah—

PEMUDA: Bagaimana kau mengisi bagian yang hilang itu, bukan?

FILSUF: Tepat sekali. Bagaimana cara mengisi bagian yang hilang itu. Cara yang paling sehat adalah berupaya mengisinya lewat kerja keras dan pengembangan diri. Misalnya dengan mencurahkan perhatian pada studinya, terus-menerus berlatih atau giat bekerja. Akan tetapi, orang-orang yang tidak diperlengkapi dengan keberanian pada akhirnya akan masuk ke kompleks inferioritas. Lagi-lagi, ini tentang berpikir, *aku tidak punya pendidikan tinggi, jadi aku tidak bisa sukses*. Dan ini menyiratkan kemampuanmu dengan menyatakan, "andai aku berpendidikan tinggi, aku bisa menjadi sangat sukses." Bahwa "aku yang sesungguhnya", yang kebetulan tersembunyi saat ini karena masalah pendidikan, sebenarnya superior.

PEMUDA: Tidak, itu tidak masuk akal—hal kedua yang kaukatakan melampaui perasaan inferior. Itu sebenarnya lebih menyerupai bualan kosong ketimbang apa pun, bukan?

FILSUF: Memang. Kompleks inferioritas juga bisa berkembang ke dalam kondisi mental khusus lainnya.

PEMUDA: Apa itu?

FILSUF: Aku ragu kau pernah mendengar tentangnya. Namanya "kompleks superioritas".

PEMUDA: Kompleks *superioritas*?

FILSUF: Seseorang menderita perasaan inferioritas yang kuat, ditambah lagi, dia tidak punya keberanian untuk menebusnya melalui model kerja keras dan pertumbuhan yang sehat. Meski begitu, dia tidak bisa menoleransi kompleks inferioritas dari pemikiran *A adalah situasinya, jadi B tidak bisa dilakukan*. Dia tidak bisa menerima "ketidakbecusan dirinya". Di titik itu, dia berupaya menebusnya dengan cara berbeda, dan mencari jalan keluar yang lebih mudah.

PEMUDA: Cara seperti apa?

FILSUF: Dengan bersikap seakan-akan dirinya superior, dan menikmati perasaan superior yang semu.

PEMUDA: Perasaan superior yang semu?

FILSUF: Contoh yang lazim adalah "memberikan kewenangan".

PEMUDA: Artinya?

FILSUF: Seseorang memamerkan hubungan baiknya dengan orang berpengaruh (umumnya ini bisa jadi siapa saja, mulai dari ketua kelas sampai selebritas terkenal). Dan dengan memamerkannya, dia mengumumkan bahwa dia spesial. Perilaku seperti

memberikan pernyataan menyesatkan tentang pengalaman kerjanya atau menunjukkan loyalitas berlebihan pada merek pakaian tertentu adalah bentuk-bentuk pemberian kewenangan, dan barangkali juga mengandung aspek-aspek kompleks superioritas. Dalam setiap kasus, bukan berarti "aku" memang superior atau spesial. Hanya saja dia sedang membuat "aku" tampak superior dengan mengaitkannya kepada otoritas. Singkat kata, ini adalah perasaan superior buatan.

PEMUDA: Dan yang menjadi fondasinya adalah perasaan inferior yang intens?

FILSUF: Tentu saja. Aku tidak tahu banyak tentang fesyen, tapi kukira akan lebih bijaksana berpikir bahwa orang-orang yang mengenakan cincin batu mirah dan zamrud di seluruh jari tangannya sedang bermasalah dengan rasa minder, daripada isu tentang kepekaan estetika. Dengan kata lain, mereka punya tanda-tanda kompleks superioritas.

PEMUDA: Benar.

FILSUF: Tapi mereka yang membuat diri mereka terlihat lebih besar dengan kekuatan pinjaman pada hakikatnya sedang hidup menurut sistem nilai orang lain—mereka sedang menjalani kehidupan orang lain. Ini poin yang harus ditekankan.

PEMUDA: Jadi, kompleks superioritas. Ini psikologi yang sangat menarik. Bisakah kau memberiku contoh lain?

FILSUF: Ada tipe orang yang senang membanggakan prestasinya. Seseorang yang bergayut pada kehebatannya di masa lalu, dan selalu mengingat-ingat kenangan saat dia menjadi paling bersinar. Mungkin kau kenal beberapa orang seperti ini. Mereka semua bisa dibilang punya kompleks superioritas.

PEMUDA: Tipe yang suka membanggakan prestasi? Ya, itu sikap yang arogan, tapi dia bisa bicara besar karena dia memang superior. Kau tidak bisa bilang itu perasaan superior yang semu.

FILSUF: Ah, tapi itu keliru. Mereka yang sampai membanggakan keadaan dengan lantang sebenarnya tidak memiliki keyakinan pada diri sendiri. Seperti yang diindikasikan dengan jelas oleh Adler, "Mereka yang suka membanggakan diri melakukannya semata karena merasa inferior."

PEMUDA: Kau bilang membanggakan diri adalah kebalikan dari perasaan inferior?

FILSUF: Itu benar. Kalau seseorang benar-benar yakin pada dirinya sendiri, dia tidak merasa perlu berbangga. Dia hanya melakukannya karena perasaan inferior yang sangat kuat. Dia makin merasa perlu memamerkan keunggulannya. Ada kekhawatiran bahwa kalau dia tidak melakukannya, tidak ada seorang pun yang akan menerima "apa adanya diriku". Ini adalah kompleks superioritas sepenuhnya.

PEMUDA: Jadi, meskipun seseorang berpikir bahwa dari kata-katanya kompleks inferioritas dan kompleks superioritas terde-

ngar saling bertolak belakang, sebenarnya keduanya memiliki arti yang saling berdekatan?

FILSUF: Ya, keduanya jelas berkaitan. Nah, ada satu contoh terakhir yang ingin kusampaikan, satu contoh rumit tentang membanggakan diri. Ini pola yang mengarah pada perasaan superior khusus yang terwujud akibat perasaan inferior yang semakin intens. Secara konkret, ini adalah upaya membanggakan kemalangan diri sendiri.

PEMUDA: Membanggakan kemalangannya sendiri?

FILSUF: Seseorang yang dengan bangga bicara tentang caranya dididik dan semacamnya; berbagai kemalangan yang menimpa dirinya. Kalau ada orang lain yang mencoba menghiburnya, atau menyarankan agar membuat sedikit perubahan, dia akan menolak bantuan tersebut dengan berkata, "Kau tidak mengerti perasaanku."

PEMUDA: Yah, ada orang-orang seperti itu, tapi. . . .

FILSUF: Orang-orang seperti ini akan berupaya membuat diri mereka "spesial" melalui kemalangan mereka, dan dengan satu fakta tunggal tersebut akan berupaya menempatkan diri di atas orang lain. Fakta bahwa tubuhku pendek, misalnya. Katakanlah ada orang baik hati yang datang kepadaku dan berkata, "Itu tidak perlu dikhawatirkan," atau "Hal-hal semacam itu tidak ada hubungannya dengan nilaimu sebagai manusia." Sekarang, andaikan aku menolak mereka dan berkata, "Kau pikir kau tahu apa yang

dialami oleh orang-orang bertubuh pendek, hah?", takkan ada lagi orang yang mau mengatakan apa pun padaku. Aku yakin semua orang di sekitarku akan mulai memperlakukanku seperti bisul yang hampir pecah, dan akan memperlakukanku dengan sangat hati-hati—atau, mungkin bisa dikatakan, dengan sangat halus.

PEMUDA: Benar sekali.

FILSUF: Dengan begitu, posisiku lebih superior dari yang lain, dan aku bisa menjadi istimewa. Ada cukup banyak orang yang berupaya menjadi "makhluk spesial" dengan bersikap seperti ini waktu mereka sakit atau terluka, atau menderita batin akibat patah hati.

PEMUDA: Jadi, mereka mengungkapkan perasaan inferior itu dan memanfaatkannya?

FILSUF: Ya. Mereka memanfaatkan kemalangan mereka, dan mencoba mengontrol pihak lain dengan cara itu. Dengan mendeklarasikan betapa malang diri mereka dan betapa besar penderitaan mereka, mereka berupaya membuat orang-orang di sekitar mereka khawatir (kerabat dan teman mereka, misalnya), membatasi perkataan dan perilaku serta mengontrol orang-orang itu. Tipe orang yang kubicarakan di awal, yang mengunci diri di kamar, berulang kali menikmati perasaan superior dengan memanfaatkan kemalangan mereka. Sedemikian rupa sampai-sampai Adler sendiri menunjukkan, "Dalam kebudayaan kita, kelemahan bisa menjadi senjata yang sangat kuat dan ampuh."

PEMUDA: Jadi, kelemahan adalah senjata yang ampuh?

FILSUF: Adler mengatakan, "Malah, kalau kita bertanya kepada diri sendiri, siapa orang yang paling kuat dalam kebudayaan kita, jawaban yang logis adalah bayi. Bayi menguasai dan tidak dapat didominasi." Bayi menguasai orang dewasa dengan kelemahannya. Dan justru karena kelemahan inilah, tidak ada yang bisa mengendalikannya.

PEMUDA: Aku tidak pernah menjumpai sudut pandang tersebut.

FILSUF: Tentu saja, perkataan seseorang yang pernah terluka—"Kau tidak mengerti bagaimana perasaanku"—memang mengandung sedikit kebenaran. Memahami sepenuhnya perasaan orang yang sedang menderita adalah sesuatu yang tidak bisa dilakukan siapa pun. Tapi, selama ia terus memanfaatkan kemalangannya untuk menjadi "istimewa", ia akan selalu membutuhkan kemalangan tersebut.

Sang pemuda dan filsuf sekarang sudah meliput serangkaian topik bahasan: perasaan inferior, kompleks inferioritas, dan kompleks superioritas. Meskipun istilah-istilah tersebut jelas merupakan istilah penting dalam psikologi, kebenaran yang terkandung di dalamnya berbeda jauh dari makna yang dibayangkan oleh sang pemuda. Namun, entah mengapa ia masih merasa ada sesuatu yang tidak pas. *Sebenarnya dari ini semua, apa sih yang membuatku*

sulit menerimanya? Hmm, ini pasti tentang bagian pembuka, dasar pemikirannya itulah yang masih membuatku ragu.
Sang pemuda dengan tenang mulai membuka mulut untuk berbicara.

HIDUP BUKANLAH PERSAINGAN

PEMUDA: Tapi, kurasa aku masih belum mengerti betul.

FILSUF: Oke, tanyakan saja apa pun yang kau mau.

PEMUDA: Adler mengakui bahwa upaya untuk meraih superioritas—upaya seseorang untuk menjadi makhluk yang lebih unggul—adalah hasrat yang universal, bukan? Namun di sisi lain, dia menuliskan satu catatan peringatan sehubungan dengan perasaan inferior dan superior yang berlebihan. Akan lebih mudah dipahami kalau dia mengecam upaya meraih superioritas itu sendiri—dengan begitu aku bisa menerimanya. Apa yang seharusnya kita lakukan?

FILSUF: Pikirkan dengan cara ini. Ketika kita menyinggung upaya untuk meraih superioritas, ada kecenderungan untuk menganggapnya sebagai hasrat untuk menjadi lebih unggul dari yang lain; untuk mendaki lebih tinggi, sekalipun ini berarti menendang orang lain hingga jatuh—kau tahu, gambaran tentang seseorang yang menaiki sederetan anak tangga dan menyingkirkan orang lain dari jalannya untuk sampai ke puncak. Adler tidak membenarkan sikap tersebut, tentu saja. Ia bahkan mengatakan bahwa

dengan level kedudukan yang sama, ada orang-orang yang melangkah maju, dan ada pula yang melangkah maju di belakang mereka. Camkan gambaran itu di pikiranmu. Meskipun jarak yang ditempuh dan laju perjalanan mereka berbeda, semua orang sama-sama berjalan di tempat yang rata. Upaya meraih superioritas adalah pola pikir untuk maju dengan kaki sendiri, bukan untuk bersaing, yang mengharuskan kita membidik lebih tinggi dari yang lain.

PEMUDA: Jadi, hidup bukanlah persaingan?

FILSUF: Itu benar. Terus melangkah maju tanpa bersaing dengan siapa pun itu sudah cukup. Dan tentu saja, tidak ada gunanya membandingkan diri dengan orang lain.

PEMUDA: Tidak, itu mustahil. Kita akan selalu membandingkan diri dengan orang lain, tak peduli bagaimanapun keadaannya. Justru dari situlah perasaan inferior kita muncul, bukan?

FILSUF: Perasaan inferior yang sehat tidak timbul dari membandingkan diri sendiri dengan orang lain, namun dari membandingkan diri sendiri dengan keadaan diri yang ideal.

PEMUDA: Tapi . . . .

FILSUF: Begini, kita semua berbeda. Gender, umur, pengetahuan, pengalaman, penampilan—tidak ada dua orang yang sama persis. Kita, secara positif, perlu mengakui kenyataan bahwa orang lain berbeda dari kita. Dan bahwa kita setara, tapi tidak sama.

PEMUDA: Kita setara tapi tidak sama?

FILSUF: Itu benar. Setiap orang berbeda. Jangan mencampuradukkan perbedaan itu dengan hal baik dan buruk, serta perkara superior dan inferior. Apa pun perbedaannya, kita semua setara.

PEMUDA: Kedudukan manusia itu sama. Idealnya, kurasa begitu. Tapi bukankah kita saat ini sedang mencoba mengadakan diskusi jujur tentang realitas? Apakah kau benar-benar akan berkata, misalnya, bahwa aku, orang dewasa, dan anak kecil yang masih bergumul dengan soal-soal aritmetika memiliki kedudukan yang setara?

FILSUF: Dalam hal pengetahuan dan pengalaman, lalu tanggung jawab yang bisa diambil, jelas ada perbedaan. Anak itu mungkin tidak bisa mengikat tali sepatu dengan benar, atau memahami persamaan matematika yang rumit, atau bertanggung jawab sampai ke tingkat orang dewasa saat masalah timbul. Akan tetapi, hal-hal tersebut seharusnya tidak ada kaitannya dengan nilai-nilai sebagai manusia. Jawabanku tetap sama. Semua manusia setara, tapi tidak sama.

PEMUDA: Lalu, apa maksudmu seorang anak kecil harus diperlakukan sama seperti orang yang sudah dewasa penuh?

FILSUF: Tidak, ketimbang memperlakukan anak kecil seperti orang dewasa, atau seperti anak-anak, kita harus memperlakukan mereka seperti sesama kita. Kita berinteraksi dengan anak kecil secara sungguh-sungguh, sebagai sesama kita.

PEMUDA: Ayo ganti pertanyaannya. Semua orang setara. Mereka memiliki level kedudukan yang sama rata. Tapi sebenarnya ada kesenjangan di sini, bukan? Yang ada di depan itu superior, dan yang mengejar di belakangnya inferior. Jadi, pada akhirnya ini adalah tentang superior dan inferior, bukan?

FILSUF: Tidak, bukan begitu. Tidak penting apakah seseorang berupaya berjalan di depan atau di belakang. Ini seperti berjalan di suatu bidang datar yang tidak memiliki sumbu vertikal. Kita tidak melakukannya karena perlu bersaing dengan yang lain. Hanya dengan maju mendahului siapa diri kita saat inilah ada nilai yang bisa kita dapatkan.

PEMUDA: Apakah kau sendiri sudah terbebas dari segala bentuk persaingan?

FILSUF: Tentu saja. Aku tidak mencari status atau kehormatan, dan aku menjalani hidup sebagai filsuf yang mengamati dari luar, tanpa memiliki keterkaitan dengan persaingan duniawi.

PEMUDA: Apakah ini berarti kau keluar dari pertandingan? Bahwa kau, entah bagaimana, sudah menerima kekalahan?

FILSUF: Tidak. Aku menarik diri dari tempat-tempat yang disibukkan dengan menang dan kalah. Saat seseorang berupaya menjadi dirinya sendiri, persaingan jelas akan menjadi penghalang.

PEMUDA: Tidak mungkin! Itu argumen orang tua yang sudah letih dengan kehidupan. Orang muda sepertiku harus meraih kesuksesan dengan kedua tangannya sendiri di tengah tekanan

kompetisi. Kalau tidak ada rival yang berlari di sampingku, bagaimana aku bisa mengalahkan diriku sendiri? Apa salahnya menganggap hubungan interpersonal sebagai kompetisi?

FILSUF: Kalau rivalmu adalah orang yang bisa kausebut sebagai kawan seperjuangan, ini mungkin akan mengarah pada peningkatan diri. Tapi, dalam banyak kasus, rival tidak akan menjadi kawan seperjuangan.

PEMUDA: Arti persisnya?

HANYA KAULAH YANG MENCEMASKAN PENAMPILANMU

FILSUF: Ayo bereskan hal-hal yang masih mengganggu. Di awal, kau mengungkapkan ketidakpuasanmu terhadap definisi Adler bahwa semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal, bukan? Itu menjadi landasan bagi diskusi kita tentang perasaan inferior.

PEMUDA: Ya, itu benar. Topik ini terlalu emosional, dan aku hampir saja lupa. Pertama-tama, apa alasanmu mengemukakan topik ini?

FILSUF: Karena hubungannya dengan topik tentang kompetisi. Tolong diingat. Kalau persaingan menjadi inti dari hubungan interpersonal seseorang, dia tidak akan bisa lari dari persoalan dalam hubungan interpersonalnya atau meloloskan diri dari kemalangannya.

PEMUDA: Kenapa tidak?

FILSUF: Karena di ujung suatu kompetisi ada yang menang dan ada yang kalah.

PEMUDA: Menang dan kalah itu sama sekali tidak ada salahnya!

FILSUF: Kalau begitu, pertimbangkan sebentar hal ini. Andaikan dirimu, secara spesifik, sadar sedang berkompetisi dengan orang-orang di sekitarmu. Dalam hubunganmu dengan mereka, engkau tidak punya pilihan selain menyadari kemenangan atau kekalahanmu. Tuan A berhasil masuk ke universitas terkemuka ini, Tuan B mendapat pekerjaan di perusahaan besar itu, dan Tuan C berhasil menjalin hubungan dengan wanita yang sangat menarik—dan kau akan membandingkan diri dengan mereka dan berpikir, *Cuma inilah yang kumiliki.*

PEMUDA: Ha-ha. Itu cukup spesifik.

FILSUF: Ketika seseorang sadar tentang kompetisi dan menang-kalah, perasaan inferior tak terelakkan lagi akan muncul. Karena dia terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain dan berpikir, *Aku berhasil mengalahkan orang itu* atau *Aku kalah dari orang itu.* Kompleks inferioritas dan kompleks superioritas adalah perpanjangan dari perasaan ini. Sekarang, seperti apakah orang lain menurutmu, di titik tersebut?

PEMUDA: Aku tidak tahu—rival, kurasa?

FILSUF: Tidak, bukan sekadar rival. Tanpa sadar, kau akan mulai melihat setiap orang, semua orang di seluruh dunia ini, sebagai musuhmu.

PEMUDA: Musuhku?

FILSUF: Kau mulai berpikir bahwa orang-orang selalu memandangmu rendah dan mencemoohmu; bahwa mereka semua ada-

lah musuh yang sama sekali tidak boleh dianggap remeh, yang mengintai di balik setiap celah dan menyerang dengan tiba-tiba. Pendeknya, dunia adalah tempat yang mengerikan.

PEMUDA: Musuh yang sama sekali tidak boleh dianggap remeh.... Orang yang sedang bersaing denganku?

FILSUF: Inilah yang membuat persaingan menjadi begitu menakutkan. Sekalipun kau bukan pecundang, sekalipun kau terus-menerus meraih kemenangan, kalau kau telah menempatkan diri dalam kompetisi, kau tidak akan pernah merasakan kedamaian sedetik pun. Kau tidak mau menjadi pecundang. Dan untuk itu, kau harus selalu menang. Kau tidak bisa memercayai orang lain. Alasan begitu banyak orang tidak benar-benar merasa bahagia ketika membangun kesuksesan mereka di mata masyarakat adalah karena mereka hidup dalam kompetisi. Karena bagi mereka, dunia adalah tempat yang berbahaya dan dipenuhi lawan.

PEMUDA: Kurasa begitu, tapi. . . .

FILSUF: Tapi apakah orang lain benar-benar melihatmu begitu rupa? Apakah mereka benar-benar mengawasimu sepanjang waktu, mengintai dan menunggu saat yang tepat untuk menyerang? Sepertinya tidak mungkin. Salah satu teman mudaku, waktu dia masih remaja, biasa menghabiskan banyak waktu di depan cermin untuk menata rambut. Dan sekali waktu, saat dia sedang becermin, neneknya berkata, "Cuma kau yang mencemaskan penampilanmu." Dia mengatakan hidup terasa sedikit lebih mudah dihadapi setelah itu.

PEMUDA: Hei, itu sindiran halus untukku, kan? Mungkin aku memang melihat orang-orang di sekitarku sebagai musuh. Aku terus-menerus khawatir diserang, dengan anak panah yang bisa terbang ke arahku sewaktu-waktu. Aku selalu berpikir bahwa aku selalu diawasi, bahwa aku sedang dinilai dengan keras, dan bahwa aku akan diserang. Dan mungkin juga benar bahwa ini merupakan reaksi yang canggung, sama seperti remaja yang terobsesi dengan cerminnya tadi. Orang-orang di dunia tidak sedang memperhatikanku. Sekalipun aku berjalan jungkir-balik di jalanan, mereka tidak akan memperhatikannya! Tapi, aku tidak tahu. Apakah kau hendak mengatakan bahwa, bagaimanapun, perasaan inferior yang kumiliki adalah sesuatu yang kupilih sendiri; dan memiliki tujuan? Bagiku, ini jelas tidak masuk akal.

FILSUF: Dan kenapa begitu?

PEMUDA: Aku memiliki saudara laki-laki yang lebih tua tiga tahun dariku. Dia memiliki potongan yang pas sebagai seorang abang—selalu melakukan apa yang orangtua kami katakan, unggul dalam pelajaran dan olahraga, dan merupakan gambaran ketekunan itu sendiri. Dan sejak kecil, aku selalu dibandingkan dengan dirinya. Dia lebih dewasa dan lebih maju, jadi tentu saja aku tidak pernah bisa mengalahkannya dalam hal apa pun. Orangtua kami sama sekali tidak peduli dengan keadaan itu, dan tidak pernah memberikan pengakuan apa pun padaku. Apa pun yang kukerjakan, aku selalu diperlakukan sebagai anak-anak, dan selalu dicaci dan disuruh diam. Aku belajar memendam perasaanku sendiri. Aku menjalani hidup dengan dipenuhi perasaan inferior, dan aku tidak punya pilihan selain menyadari persainganku dengan abangku!

FILSUF: Aku mengerti.

PEMUDA: Terkadang, aku memikirkannya seperti ini: aku bagaikan labu yang tumbuh tanpa mendapatkan cukup sinar matahari. Jadi, wajar saja aku tumbuh tidak keruan karena dipenuhi rasa inferior. Kalau ada yang bisa tumbuh lurus dalam situasi semacam itu, aku ingin berjumpa dengan mereka!

FILSUF: Aku mengerti. Aku benar-benar mengerti perasaanmu. Sekarang, ayo kita lihat makna "kompetisi" dengan mempertimbangkan hubunganmu dengan saudaramu. Kalau pikiranmu tidak berorientasi pada kompetisi, sehubungan dengan saudaramu dan hubungan interpersonalmu yang lain, bagaimana orang lain menurut pandanganmu?

PEMUDA: Saudaraku adalah saudaraku, dan kurasa orang lain adalah cerita yang berbeda.

FILSUF: Tidak, mereka seharusnya menjadi kawan seperjuangan yang lebih positif.

PEMUDA: Kawan seperjuangan?

FILSUF: Tadi, bukankah kau berkata, "aku tidak bisa ikut gembira melihat kebahagiaan orang lain"? Kau memikirkan hubungan interpersonal sebagai persaingan; kau memersepsikan kebahagiaan orang lain sebagai "kekalahanku", itulah sebabnya kau tidak bisa turut merayakannya. Akan tetapi, saat seseorang terbebas dari skema persaingan ini, tuntutan untuk menang dari orang lain akan sirna. Dia juga akan terlepas dari kekhawatiran yang menya-

takan, *Mungkin aku akan kalah*. Dan dia menjadi mampu merayakan kebahagiaan orang lain dengan sepenuh hati. Dia mungkin bisa menjadi pribadi yang dapat berkontribusi secara aktif pada kebahagiaan orang lain. Tipe orang yang selalu bersedia membantu di saat-saat sulit—itulah yang pantas disebut kawan seperjuanganmu.

PEMUDA: Hmm.

FILSUF: Sekarang kita sampai di bagian yang penting. Saat kau sungguh-sungguh bisa merasakan bahwa "manusia adalah kawan seperjuanganku", caramu memandang dunia ini akan berubah sepenuhnya. Kau tidak akan lagi menganggap dunia ini sebagai tempat yang berbahaya, atau dihantui kebimbangan yang tidak perlu; dunia ini akan menjadi tempat yang aman dan menyenangkan bagimu. Dan masalah-masalah dalam hubungan interpersonalmu akan berkurang drastis.

PEMUDA: Alangkah bahagianya dirimu! Tapi kau tahu, itu semua ibarat bunga matahari. Alur pemikiran dari setangkai bunga matahari yang disirami cahaya mentari setiap hari, dan dirawat dengan air melimpah. Labu yang ditanam di tempat gelap tidak akan tumbuh sebaik itu!

FILSUF: Kau lagi-lagi berbalik pada aetiologi (mengaitkan pencetusnya).

PEMUDA: Oh, itu benar sekali!

Dibesarkan oleh orangtua yang keras, sejak kecil sang pemuda selalu ditindas dan dibanding-bandingkan dengan kakak laki-lakinya. Tidak satu pun pendapatnya pernah didengar, dan dia selalu mendengarkan kata-kata kasar bahwa dia adalah adik laki-laki yang payah. Karena tidak memiliki teman di sekolah, dia menghabiskan seluruh waktu istirahatnya seorang diri di perpustakaan, yang menjadi satu-satunya tempat pelariannya. Pemuda ini, yang sudah melewati tahun-tahun awal kehidupannya dengan cara seperti itu, merupakan penganut aetiologi sejati. Kalau dia tidak dibesarkan oleh orangtua seperti itu; kalau kakak laki-lakinya tidak pernah ada; dan kalau dia tidak masuk ke sekolah itu, dia bisa memiliki hidup yang lebih cerah. Dia sebelumnya sebisa mungkin mencoba berpartisipasi dalam diskusi dengan kepala dingin, tapi sekarang perasaannya yang sudah terpendam bertahun-tahun lamanya akhirnya meledak.

DARI PEREBUTAN KEKUASAAN HINGGA BALAS DENDAM

PEMUDA: Oke, seluruh pembicaraan tentang teleologi dan semacamnya ini hanya teori yang menyesatkan, dan trauma jelas-jelas ada. Dan manusia tidak bisa lepas dari masa lalunya. Tentunya kau menyadarinya? Kita tidak bisa kembali ke masa lalu dengan mesin waktu. Selama masa lalu tetap ada sebagai masa lalu, kita hidup dalam konteks masa lalu. Dan kalau seseorang hendak memperlakukan masa lalunya sebagai sesuatu yang tidak ada, itu sama saja dengan meniadakan seluruh kehidupan yang sudah dijalaninya. Apakah kau menyarankan aku memilih hidup yang begitu tidak bertanggung jawab?

FILSUF: Memang benar, manusia tidak bisa menggunakan mesin waktu atau memutar kembali jarum waktu. Tapi bagaimana seseorang memaknai peristiwa di masa lalunya? Inilah tugas yang diberikan pada "dirimu yang sekarang".

PEMUDA: Baiklah, jadi ayo bicara "saat ini". Terakhir kali, kau bilang manusia menciptakan emosi amarah, bukan? Dan bahwa itulah pendirian dari sudut teleologi. Aku masih tidak bisa menerima pernyataan itu. Contohnya, bagaimana kau bisa

menjelaskan contoh-contoh kemarahan terhadap masyarakat, atau terhadap pemerintah? Apakah kau akan berkata bahwa itu semua emosi yang diciptakan untuk menekankan pendapat seseorang?

FILSUF: Tentu saja, ada masa-masa ketika aku dibuat berang oleh masalah-masalah sosial. Tapi aku akan berkata bahwa ketimbang luapan emosi yang tiba-tiba, ini lebih menyerupai emosi yang didasarkan pada logika. Ada perbedaan antara kemarahan pribadi (sentimen pribadi) dan kemarahan yang muncul akibat kontradiksi dan ketidakadilan di masyarakat (kemarahan yang diakibatkan oleh ketidakadilan). Kemarahan pribadi akan segera mereda. Kemarahan yang diakibatkan oleh ketidakadilan, di sisi lain, bertahan dalam waktu lama. Amarah sebagai ekspresi sentimen pribadi hanyalah alat untuk membuat orang lain tunduk padamu.

PEMUDA: Kau berkata amarah karena sentimen pribadi dan amarah yang timbul karena ketidakadilan itu berbeda?

FILSUF: Itu dua hal yang sama sekali berbeda. Karena amarah yang timbul karena ketidakadilan melampaui kepentingan diri sendiri.

PEMUDA: Kalau begitu, aku ingin bertanya tentang sentimen pribadi. Tentunya kau sekali waktu pernah marah bukan, misalnya kalau seseorang melontarkan makian kepadamu tanpa alasan khusus?

FILSUF: Tidak, aku tidak marah.

PEMUDA: Ayolah, jujurlah padaku.

FILSUF: Kalau seseorang memaki di depan wajahku, aku akan memikirkan tujuan terpendamnya. Sekalipun tidak memaki secara langsung, saat kau merasa benar-benar marah karena perkataan atau perilaku orang lain, tolong pertimbangkan bahwa orang itu sedang menantangmu dalam upaya perebutan kekuasaan.

PEMUDA: Upaya perebutan kekuasaan?

FILSUF: Misalnya, seorang anak akan mengusik orang dewasa dengan berbagai kejahilan dan kelakuan buruknya. Dalam banyak kasus, ini dilakukan dengan tujuan mencari perhatian, dan akan berhenti tepat sebelum orang dewasa tersebut menjadi benar-benar marah. Akan tetapi, kalau anak itu tidak berhenti sebelum orang dewasa tersebut menjadi benar-benar marah, tujuannya sebenarnya adalah untuk bertengkar.

PEMUDA: Kenapa anak itu ingin bertengkar?

FILSUF: Dia ingin menang. Dia ingin membuktikan kekuatannya dengan menang.

PEMUDA: Aku belum bisa menangkapnya. Bisakah kau memberiku beberapa contoh konkret?

FILSUF: Katakanlah kau dan temanmu sedang membicarakan situasi politik saat ini. Tak lama kemudian, percakapan tersebut berubah menjadi perdebatan panas, dan tidak ada satu pun yang

mau menerima perbedaan pendapat sehingga akhirnya ini sampai ke titik dia mulai menyerang pribadimu—bahwa kau tolol, dan karena orang-orang seperti dirimulah negeri ini tidak bisa berubah; hal-hal semacam itu.

PEMUDA: Tapi kalau ada yang bicara seperti itu padaku, aku tidak bisa diam saja.

FILSUF: Dalam hal ini, apa tujuan lawan bicaramu? Apakah dia hanya ingin mendiskusikan politik? Tidak, bukan itu. Pada dasarnya, dia mendapati dirimu menjengkelkan, lalu ingin mengkritik dan memprovokasimu, serta membuatmu tunduk lewat upaya perebutan kekuasaan. Kalau kau menjadi marah di titik ini, saat yang ditunggu-tunggunya tiba, dan hubungan kalian mendadak akan berubah menjadi upaya perebutan kekuasaan. Tak peduli apa pun bentuknya, kau tidak boleh terbawa oleh provokasi tersebut.

PEMUDA: Tidak, kita tidak perlu kabur. Kalau seseorang ingin memulai perkelahian, tidak masalah menerima tantangan itu. Karena itu toh salah orang lain. Kau bisa menonjok hidungnya, si pandir tolol itu. Dengan kata-kata, tentu saja.

FILSUF: Sekarang, katakanlah kau mengambil kendali dalam pertengkaran itu. Lalu pria satunya, yang sedang berupaya mengalahkanmu, mundur secara sportif. Masalahnya, perebutan kekuasaan itu tidak berakhir di sana. Setelah kalah dalam pertengkaran, dia akan segera masuk ke tahap berikutnya.

PEMUDA: Tahap berikutnya?

FILSUF: Ya. Tahap balas dendam. Meskipun sudah mundur sementara waktu, dia akan menyusun rencana licik untuk balas dendam di tempat lain dengan bentuk yang berbeda, dan akan muncul kembali dengan tindakan pembalasan.

PEMUDA: Contohnya?

FILSUF: Anak yang ditindas oleh orangtuanya akan berubah nakal. Dia akan berhenti bersekolah. Dia akan mengiris pergelangan tangan atau melakukan tindakan-tindakan lain untuk menyakiti diri sendiri. Dalam pandangan aetiologis Freud, ini dianggap sebagai hubungan sebab-dan-akibat yang sederhana: sang orangtua membesarkan anaknya dengan cara ini, karena itulah anak mereka tumbuh menjadi seperti ini. Ini sama seperti menunjukkan bahwa suatu tanaman tidak disiram sehingga menjadi layu. Ini merupakan penafsiran yang jelas mudah dipahami. Tapi pandangan teleologis Adler tidak menutup mata pada tujuan utama yang disembunyikan oleh anak itu. Artinya, tujuan untuk balas dendam pada orangtuanya. Kalau dia menjadi anak berandalan, berhenti bersekolah, mengiris pergelangan tangan atau melakukan hal-hal seperti itu, orangtuanya akan merasa susah. Mereka menjadi panik dan sangat mencemaskan sang anak. Anak itu berkelakuan buruk karena tahu hal-hal tersebut akan terjadi. Dengan begitu, tujuannya saat ini (balas dendam pada orangtuanya) bisa direalisasikan, bukan karena dia terdorong oleh pencetus di masa lalu (lingkungan rumahnya).

PEMUDA: Dia berkelakuan buruk untuk membuat orangtuanya susah?

FILSUF: Itu benar. Mungkin ada banyak orang yang bingung melihat seorang anak mengiris pergelangan tangannya, dan berpikir, *Kenapa dia mau melakukannya?* Tapi coba pikirkan apa yang akan dirasakan orang-orang di sekitarnya—orangtuanya, misalnya—sebagai hasil dari tindakan mengiris pergelangan tangan. Kalau kau memikirkannya, tujuan di balik perilaku bermasalah tersebut akan terlihat dengan sendirinya.

PEMUDA: Tujuannya adalah balas dendam?

FILSUF: Ya. Dan begitu hubungan interpersonal di antara mereka sampai ke tahap balas dendam, hampir-hampir mustahil bagi kedua belah pihak untuk menemukan solusinya. Untuk mencegahnya, ketika seseorang ditantang dalam upaya perebutan kekuasaan, dia tidak boleh membiarkan dirinya terbawa.

MENGAKUI KESALAHAN BUKAN BERARTI KALAH

PEMUDA: Baiklah, kalau begitu apa yang sebaiknya kaulakukan sewaktu diserang secara pribadi langsung di depan wajahmu? Apakah kau cuma menyeringai dan menahan diri?

FILSUF: Tidak, pemikiran bahwa kau sedang "menahan diri" adalah bukti bahwa engkau masih terjebak dalam upaya perebutan kekuasaan. Saat ditantang berkelahi, dan kau merasa itu adalah upaya perebutan kekuasaan, mundurlah dari konflik sesegera mungkin. Jangan membalas aksi dengan reaksi. Itu adalah satu-satunya hal yang bisa kita lakukan.

PEMUDA: Tapi apakah kita bisa semudah itu mengabaikan provokasi? Yang paling penting, menurutmu bagaimana aku sebaiknya mengendalikan amarah?

FILSUF: Ketika mengendalikan amarah, kau sedang "menahan diri", bukan? Sebaliknya, kita perlu mempelajari cara untuk membereskan keadaan ini tanpa menggunakan amarah. Karena bagaimanapun, amarah adalah alat. Cara untuk meraih tujuan.

PEMUDA: Ini hal yang sulit.

FILSUF: Hal pertama yang kuharap bisa kaupahami di sini ialah fakta bahwa amarah merupakan satu bentuk komunikasi, dan kita tetap bisa berkomunikasi tanpa menggunakannya. Kita bisa menyampaikan pikiran dan niat kita, yang bisa diterima tanpa membutuhkan amarah. Kalau kau belajar memahami hal ini lewat pengalaman, emosi itu tidak akan muncul lagi dengan sendirinya.

PEMUDA: Tapi bagaimana kalau mereka mendatangimu dengan tuduhan-tuduhan keliru, atau membuat komentar yang menghina? Aku tidak boleh marah bahkan pada saat itu?

FILSUF: Kau tampaknya masih belum mengerti. Bukan berarti tidak boleh marah, tapi kau tidak perlu bergantung pada amarah. Seorang pemberang tidak mudah tersulut emosi—mereka hanya tidak tahu bahwa ada alat komunikasi yang efektif selain amarah. Inilah sebabnya orang-orang pada akhirnya mengatakan hal-hal seperti "aku langsung saja membentak" atau "dia mengamuk". Kita pada akhirnya bergantung pada amarah untuk berkomunikasi.

PEMUDA: Alat komunikasi lain yang efektif selain amarah. . . .

FILSUF: Kita punya bahasa. Kita bisa berkomunikasi lewat bahasa. Percayalah pada keampuhan bahasa, dan bahasa logika.

PEMUDA: Kalau aku tidak memercayainya, kita jelas tidak akan mengadakan dialog ini.

FILSUF: Satu hal lagi tentang upaya perebutan kekuasaan. Dalam setiap peristiwa, tidak peduli betapa benar dirimu menurut pemikiranmu, cobalah untuk tidak mengkritik orang lain berdasarkan hal itu. Ini adalah jebakan dalam hubungan interpersonal yang sudah membuat banyak orang terjatuh ke dalamnya.

PEMUDA: Mengapa begitu?

FILSUF: Saat seseorang meyakini bahwa "akulah yang benar" dalam hubungan interpersonal, ia sudah melangkah masuk ke upaya perebutan kekuasaan.

PEMUDA: Hanya karena kau berpikir dirimu benar? Tidak mungkin, itu cuma reaksi yang berlebihan.

FILSUF: Aku benar. Artinya, pihak lain salah. Di titik tersebut, fokus diskusi telah bergeser dari "kebenaran sebuah pernyataan" menjadi "kondisi hubungan interpersonal mereka". Dengan kata lain, keyakinan bahwa "akulah yang benar" mengarah pada asumsi bahwa "orang ini keliru", dan ini akhirnya menjadi sebuah kontes, dan kau akan berpikir, *Aku harus menang*. Ini upaya perebutan kekuasaan yang sesungguhnya.

PEMUDA: Hmm.

FILSUF: Sejak awal, kebenaran dari pernyataan seseorang tidak ada kaitannya dengan menang atau kalah. Kalau kau berpikir engkau benar, terlepas dari pendapat yang mungkin dimiliki orang lain, masalahnya harus ditutup saat itu juga. Akan tetapi, banyak orang akan segera terjun ke gelanggang perebutan keku-

asaan, dan berusaha membuat yang lain tunduk kepada mereka. Itulah sebabnya mereka berpikir "mengakui kesalahan" sama dengan "mengakui kekalahan".

PEMUDA: Ya, aspek itu jelas ada.

FILSUF: Karena seseorang memiliki pola pikir tidak mau kalah, ia tidak mampu mengakui kesalahannya, dan akibatnya ia memilih jalan yang salah. Mengakui kesalahan, menyampaikan perkataan maaf, dan mundur dari upaya perebutan kekuasaan—tidak ada satu pun yang berarti kalah. Upaya meraih superioritas tidak dilakukan melalui persaingan dengan orang lain.

PEMUDA: Jadi, kalau terlalu terobsesi dengan menang dan kalah, kau kehilangan kemampuan membuat pilihan yang benar?

FILSUF: Ya. Itu akan mengaburkan penilaianmu, dan yang bisa kaulihat hanyalah kemenangan atau kekalahan yang akan segera terjadi. Lalu kau berbelok ke jalan yang salah. Hanya ketika melepaskan kacamata persaingan dan hal menang-kalah inilah kita bisa mulai mengoreksi dan mengubah diri kita sendiri.

MEMBERESKAN TUGAS-TUGAS YANG MENGADANG HIDUP KITA

PEMUDA: Oke, tapi masih ada satu masalah. Ini adalah pernyataan bahwa "segala persoalan adalah tentang hubungan interpersonal". Aku bisa mengerti bahwa perasaan inferior merupakan sebuah kekhawatiran dalam hubungan interpersonal, dan bahwa ini memiliki efek tertentu bagi kita. Dan aku menerima gagasan bahwa hidup ini bukanlah sebuah kompetisi sebagai sesuatu yang logis. Aku tidak bisa melihat orang lain sebagai kawan seperjuangan, dan di suatu tempat dalam diriku, aku menganggap mereka sebagai musuh. Ini jelas menjadi permasalahannya. Tapi yang kudapati membingungkan ialah mengapa Adler menempatkan penekanan yang begitu penting pada hubungan interpersonal? Mengapa dia sampai berkata "semuanya"?

FILSUF: Persoalan hubungan interpersonal sangat penting sehingga tidak peduli seberapa luas hal itu dibahas, hasilnya tampaknya tidak pernah cukup. Terakhir kali aku memberitahumu, "Yang kurang darimu adalah keberanian untuk menjadi bahagia." Kau ingat itu, bukan?

PEMUDA: Aku tidak mungkin melupakannya, bahkan bila mencobanya.

FILSUF: Jadi, mengapa engkau melihat orang lain sebagai musuh, dan mengapa engkau tidak bisa menganggap mereka sebagai kawan seperjuangan? Ini karena engkau telah kehilangan keberanianmu dan melarikan diri dari "tugas-tugas hidupmu".

PEMUDA: Tugas hidupku?

FILSUF: Benar. Ini adalah poin yang krusial. Dalam teori psikologi Adler, sasaran yang jelas diletakkan bagi perilaku manusia dan psikologi.

PEMUDA: Sasaran seperti apa?

FILSUF: Pertama, ada dua sasaran perilaku: untuk menjadi mandiri dan hidup harmonis dengan masyarakat. Lalu, sasaran psikologis yang mendukung perilaku-perilaku tersebut adalah kesadaran bahwa *aku memiliki kemampuan untuk itu* dan kesadaran bahwa *orang-orang adalah kawan seperjuanganku.*

PEMUDA: Tunggu dulu. Biarkan aku menuliskannya. . . Ada dua sasaran perilaku: untuk menjadi mandiri dan untuk hidup harmonis dengan masyarakat. Dan ada dua sasaran psikologis berikutnya yang mendukung perilaku-perilaku ini: kesadaran bahwa *aku memiliki kemampuan untuk itu* dan kesadaran bahwa *orang-orang adalah kawan seperjuanganku.* . . Oke, aku bisa melihat bahwa ini topik yang krusial: bergantung pada diri sendiri sebagai individu sekaligus hidup harmonis dengan orang lain dan masyarakat. Tampaknya ini bertalian dengan segala hal yang telah kita diskusikan.

FILSUF: Dan sasaran-sasaran tersebut dapat diwujudkan dengan menghadapi apa yang disebut Adler sebagai "tugas-tugas kehidupan".

PEMUDA: Lalu, apa saja itu?

FILSUF: Kita bisa memikirkan kata "kehidupan" sebagai cara menelusuri masa kanak-kanak. Saat masih kecil, kita dilindungi oleh orangtua kita dan bisa hidup tanpa perlu bekerja. Tapi pada akhirnya, tiba waktunya ketika seseorang harus bisa mandiri. Ia tidak bisa selamanya bergantung pada orangtuanya, dan dia tentu saja harus mandiri secara mental, dan mandiri dalam artian sosial pula, dan dia harus berusaha untuk bekerja—yang tidak terbatas pada definisi sempit bekerja di sebuah perusahaan. Selain itu, dalam proses bertumbuh dewasa, dia akan mulai memiliki segala jenis hubungan pertemanan. Tentu saja, dia bisa menjalin hubungan asmara dengan seseorang yang mungkin bahkan mengarah pada pernikahan. Jika itu terjadi, dia akan memulai hubungan perkawinan, dan jika dia memiliki anak, hubungan antara orangtua dan anak akan dimulai. Adler membuat tiga kategori hubungan interpersonal yang timbul dari proses-proses tersebut. Dia menyebutnya sebagai "tugas untuk bekerja", "tugas untuk berteman" dan "tugas untuk mencintai", dan semuanya disebut sekaligus sebagai "tugas-tugas kehidupan".

PEMUDA: Apakah tugas-tugas tersebut merupakan kewajiban yang dimiliki seseorang sebagai anggota masyarakat? Dengan kata lain, hal-hal seperti pekerjaan dan membayar pajak?

FILSUF: Tidak, pikirkan ini semata-mata dalam hal hubungan interpersonal. Artinya, jarak dan kedalaman hubungan interpersonal seseorang. Adler kadang menggunakan ekspresi "tiga pertalian sosial" untuk menekankan poin tersebut.

PEMUDA: Jarak dan kedalaman hubungan interpersonal seseorang?

FILSUF: Hubungan interpersonal yang mau tidak mau harus dihadapi seorang individu ketika berusaha untuk hidup sebagai makhluk sosial—itu adalah tugas-tugas kehidupan. Itu merupakan tugas dalam artian seseorang tidak punya pilihan selain menghadapinya.

PEMUDA: Bisakah kau menjelaskannya secara lebih spesifik?

FILSUF: Pertama-tama, coba kita cermati tugas untuk bekerja. Terlepas dari jenis pekerjaannya, tidak ada pekerjaan yang dapat diselesaikan seorang diri. Contohnya, aku biasanya ada di sini, di ruang belajar, menulis naskah buku. Menulis adalah pekerjaan yang sepenuhnya bersifat otonom, sehingga aku tidak bisa meminta orang lain mengerjakannya untukku. Tapi kemudian ada pula editor dan banyak lagi yang lainnya, yang tanpa bantuan mereka pekerjaan itu tidak akan dapat terealisasi, dari orang-orang yang mengurus desain buku dan percetakan, sampai petugas distribusi dan staf toko buku. Pekerjaan yang bisa diselesaikan tanpa kerja sama orang lain pada prinsipnya mustahil dilakukan.

PEMUDA: Secara umum, kurasa demikian.

FILSUF: Akan tetapi, jika dipertimbangkan dari sudut pandang jarak dan kedalaman, hubungan interpersonal di tempat kerja mungkin bisa dikatakan memiliki rintangan paling rendah. Hubungan interpersonal di tempat kerja memiliki sasaran bersama yang mudah dipahami yakni meraih hasil yang baik, agar orang-orang bisa bekerja sama meskipun mereka tidak selalu akur, dan sampai batas tertentu mereka tidak punya pilihan selain bekerja sama. Dan selama sebuah hubungan terbentuk semata-mata didasari oleh pekerjaan, hubungan ini akan kembali menjadi hubungan dengan orang luar ketika waktu kerja berakhir atau ketika seseorang berpindah kerja.

PEMUDA: Ya, benar sekali.

FILSUF: Dan mereka yang tersandung dalam hubungan interpersonal di tahap ini adalah orang-orang yang disebut sebagai "NEET" [Not in Education, Employment or Training] yang artinya orang muda yang tidak sedang menempuh pendidikan, pekerjaan atau pelatihan atau "pertapa" [orang yang mengurung diri di dalam ruangan].

PEMUDA: Hah? Tunggu dulu! Apakah engkau berkata mereka tidak mencoba bekerja semata karena ingin menghindari hubungan interpersonal yang diasosiasikan dengan pekerjaan, bukan karena mereka tidak ingin bekerja atau karena mereka menolak melakukan pekerjaan kasar?

FILSUF: Mengesampingkan pertanyaan apakah mereka menyadari itu sendiri atau tidak, hubungan interpersonal berada pada inti masalahnya. Misalnya, seorang pria mengirimkan résumé kerja untuk mencari pekerjaan dan diwawancara, lalu ditolak oleh perusahaan demi perusahaan. Ini melukai harga dirinya. Dia mulai bertanya-tanya apa tujuan dari bekerja kalau dia harus melewati kejadian semacam itu. Atau dia melakukan kesalahan besar di tempat kerja. Perusahaan akan kehilangan uang dalam jumlah besar karena dirinya. Karena merasa sangat putus asa, seolah-olah terjun ke jurang kegelapan, dia tidak tahan dengan pikiran datang ke tempat kerja keesokan harinya. Tidak satu pun contoh tersebut yang menyatakan bahwa pekerjaan itu sendiri tidak menyenangkan. Yang tidak menyenangkan ialah dikritik atau ditegur oleh orang lain melalui pekerjaannya, menerima cap sebagai orang yang tidak punya kemampuan atau tidak kompeten atau tidak sesuai dengan pekerjaannya, dan terlukanya harga diri seseorang yang tidak bisa tergantikan. Dengan kata lain, semuanya adalah tentang hubungan interpersonal.

BENANG MERAH DAN RANTAI YANG KAKU

PEMUDA: Ah, keberatanku akan kusimpan untuk nanti. Selanjutnya, bagaimana dengan tugas pertemanan?

FILSUF: Ini adalah hubungan pertemanan dalam artian yang lebih luas, jauh dari pekerjaan, karena tidak ada keharusan seperti di tempat kerja. Ini adalah hubungan yang sulit untuk dimulai atau diperdalam.

PEMUDA: Ah, kau benar sekali tentang itu! Kalau ada ruang, seperti di sekolah atau di tempat kerja, seseorang masih bisa membangun hubungan. Tapi kemudian ini akan menjadi hubungan yang dangkal yang terbatas hanya pada ruang tersebut. Mencoba memulai hubungan pertemanan secara pribadi, atau menemukan teman di tempat di luar sekolah atau pekerjaan, akan menjadi sangat sulit.

FILSUF: Apakah ada seseorang yang bisa kau sebut kawan dekat?

PEMUDA: Aku punya seorang teman. Tapi aku tidak yakin bisa memanggilnya kawan dekat. . .

FILSUF: Dulu hal ini juga terjadi bagiku. Ketika di SMA, aku bahkan tidak mencoba untuk berteman, dan menghabiskan hari-hariku mempelajari bahasa Yunani dan Jerman, dengan tenang menenggelamkan diri dalam buku-buku filsafat. Ibuku mencemaskanku dan berkonsultasi dengan wali kelasku. Wali kelasku kemudian memberitahunya, 'Tidak perlu khawatir. Dia orang yang tidak membutuhkan teman." Perkataan itu sangat menghibur bagi ibuku, dan bagiku juga.

PEMUDA: Orang yang tidak membutuhkan teman? Jadi, di SMA engkau tidak punya teman satu pun?

FILSUF: Tidak, aku tetap punya seorang teman. Dia berkata, "Tidak ada yang benar-benar layak dipelajari di universitas," dan pada akhirnya dia bahkan tidak masuk universitas. Dia pergi mengasingkan diri di gunung selama beberapa tahun, dan belakangan ini kudengar dia bekerja dalam bidang jurnalisme di Asia Tenggara. Sudah beberapa dekade aku tidak bertemu dengannya, tapi aku punya firasat bahwa saat kami berkumpul lagi, kami akan bisa bergaul sama seperti yang kami lakukan dulu. Banyak orang berpikir semakin banyak teman yang kaumiliki semakin baik, tapi aku tidak begitu yakin dengan hal itu. Tidak ada nilai yang bisa didapatkan dari jumlah teman atau kenalan yang kaumiliki. Dan ini adalah pokok bahasan yang terkait dengan tugas mencintai, tapi apa yang seharusnya kita pikirkan adalah jarak dan kedalaman dari suatu hubungan.

PEMUDA: Apakah aku akan bisa memiliki teman dekat?

FILSUF: Tentu saja bisa. Kalau engkau berubah, mereka yang ada di sekitarmu akan berubah pula. Mereka tidak akan punya pilihan selain berubah. Teori psikologi Adler adalah teori psikologi yang bertujuan mengubah diri sendiri, bukan mengubah orang lain. Ketimbang menunggu orang lain untuk berubah atau menunggu situasi berubah, engkaulah yang mengambil langkah pertama untuk maju.

PEMUDA: Hmm . . . .

FILSUF: Faktanya ialah kau datang seperti ini untuk menjumpaiku di ruanganku. Dan dalam dirimu, aku telah menemukan seorang teman muda.

PEMUDA: Aku temanmu?

FILSUF: Ya, sebab itu benar. Dialog yang berlangsung di sini bukanlah konseling, dan kita tidak memiliki hubungan kerja. Bagiku, kau seorang kawan yang tak tergantikan. Tidakkah kau berpikir begitu?

PEMUDA: Aku adalah. . . temanmu yang tak tergantikan? Tidak, aku tidak akan memikirkan apa pun tentang itu sekarang. Ayo kita teruskan. Bagaimana dengan yang terakhir, tugas untuk mencintai?

FILSUF: Pikirkan ini sebagai kondisi yang terbagi ke dalam dua tahap: tahap pertama adalah yang dikenal sebagai hubungan asmara; dan tahap kedua adalah hubungan dengan keluarga, khususnya hubungan antara orangtua dan anak. Kita telah membahas

pekerjaan dan pertemanan, tapi dari ketiga tugas tersebut, tugas mencintai kemungkinan besar merupakan tugas yang paling sukar. Ketika hubungan pertemanan berubah menjadi asmara, cara berbicara dan tindak tanduk yang diperbolehkan antarteman mungkin tidak lagi diperbolehkan saat mereka menjadi sepasang kekasih. Secara khusus, ini berarti tidak memperbolehkan sosialisasi dengan teman yang berlawanan jenis, dan dalam beberapa kasus semata berbicara di telepon dengan seseorang yang berlawanan jenis sudah cukup untuk membangkitkan rasa cemburu. Sedekat itulah jaraknya, dan sedalam itulah hubungannya.

PEMUDA: Ya, kurasa ini memang tidak bisa dibantah.

FILSUF: Tapi Adler tidak menerima upaya untuk membatasi pasangan seseorang. Jika orang itu terlihat bahagia, seseorang dapat dengan terus terang merayakan kondisi tersebut. Itulah cinta. Hubungan ketika orang-orang saling membatasi pada akhirnya akan hancur berkeping-keping.

PEMUDA: Tunggu, itu argumen yang hanya bisa mengarah pada dukungan terhadap perselingkuhan. Sebab jika pasangan seseorang dengan gembira mengadakan perselingkuhan, engkau mengatakan bahwa ia seharusnya bahkan merayakannya.

FILSUF: Tidak, aku tidak sedang mendukung seseorang berselingkuh. Pikirkan dengan cara ini: jenis hubungan yang entah bagaimana terasa mengekang dan dipaksakan ketika kedua orang bersama tidak bisa disebut cinta, meskipun gairah itu ada. Ketika seseorang bisa berpikir, *Setiap kali aku bersama orang ini, aku bisa*

bersikap sangat bebas, ia benar-benar merasakan cinta. Seseorang bisa merasa tenang dan bertindak cukup alami, tanpa memiliki perasaan minder atau dilanda dorongan untuk memamerkan keunggulannya. Itulah cinta yang sejati. Pembatasan, di sisi lain, adalah manifestasi dari pola pikir yang mencoba mengendalikan pasangan, dan juga merupakan gagasan yang didasari oleh rasa tidak percaya. Berada di ruang yang sama dengan orang yang tidak memercayaimu bukanlah situasi alami yang bisa ditanggung seseorang, bukan? Seperti yang Adler katakan, "Kalau dua orang ingin hidup bersama dalam hubungan baik, mereka harus memperlakukan satu sama lain sebagai pribadi yang setara."

PEMUDA: Oke.

FILSUF: Akan tetapi, dalam hubungan asmara dan pernikahan, ada pilihan untuk berpisah. Jadi, bahkan sepasang suami istri yang telah bersama selama bertahun-tahun bisa berpisah jika melanjutkan hubungan itu membuat mereka menderita. Akan tetapi, dalam hubungan orangtua dan anak, pada prinsipnya hal ini tidak bisa dilakukan. Jika cinta romantis adalah hubungan yang diikat oleh benang merah, hubungan di antara orangtua dan anak diikat dalam rantai yang kaku. Dan hanya ada gunting kecil yang kaumiliki. Inilah kesulitan dari hubungan antara orangtua dan anak.

PEMUDA: Jadi, apa yang bisa dilakukan seseorang?

FILSUF: Yang bisa kukatakan di tahap ini ialah: engkau tidak boleh melarikan diri. Tak peduli seburuk apa hubunganmu, engkau

tidak boleh menghindarinya atau menangguhkannya. Meskipun pada akhirnya harus memotong pertalian tersebut dengan gunting, engkau harus menghadapinya terlebih dulu. Hal terburuk yang bisa dilakukan adalah sekadar berdiam diri dalam situasi itu. Secara fundamental, mustahil bagi seseorang untuk menjalani hidup seorang diri sepenuhnya, dan hanya dalam konteks sosial barulah ia akan menjadi seorang "individu". Inilah alasan dalam teori psikologi Adler, kemandirian sebagai individu dan kerja sama dalam masyarakat diletakkan di depan sebagai sasaran yang melingkupi semuanya. Lalu, bagaimana seseorang bisa meraih sasaran-sasaran tersebut? Pada poin ini, Adler bicara tentang menaklukkan ketiga tugas untuk bekerja, berteman dan mencintai; tugas-tugas dari hubungan interpersonal yang mau tidak mau harus dihadapi oleh orang yang hidup.

Pemuda itu masih berusaha keras menangkap maksud yang sesungguhnya.

JANGAN TERTIPU OLEH "DUSTA KEHIDUPAN"

PEMUDA: Ah, ini mulai membingungkan lagi. Kau berkata aku melihat orang lain seperti musuh dan tidak bisa menganggap mereka sebagai kawan seperjuangan, karena aku melarikan diri dari tugas-tugas kehidupanku. Apa artinya itu?

FILSUF: Andaikan saja, misalnya, ada Pak A yang tidak kausukai. Karena dia memiliki sejumlah kekurangan yang sulit dimaafkan.

PEMUDA: Ha-ha, kalau kita mencari orang-orang yang tidak kusukai, ada banyak kandidat.

FILSUF: Tapi kau tidak menyukai Pak A bukan karena engkau tidak bisa memaafkan kekurangannya. Engkau sudah memiliki tujuan tidak menyukai Pak A, lalu mulai mencari kekurangan-kekurangannya untuk memenuhi tujuan tersebut.

PEMUDA: Itu konyol! Untuk apa aku melakukannya?

FILSUF: Agar engkau bisa menghindari hubungan interpersonal dengan Pak A.

PEMUDA: Tidak mungkin, itu benar-benar mustahil. Jelas urutannya terbalik. Dia melakukan sesuatu yang tidak kusukai, itulah alasannya. Kalau tidak, aku tidak punya alasan untuk merasa tidak suka padanya.

FILSUF: Tidak, engkau salah. Ini mudah dilihat kalau engkau mengingat kembali contoh perpisahan dengan orang yang tadinya memiliki hubungan asmara denganmu. Dalam hubungan di antara kekasih atau pasangan yang sudah menikah, ada masa-masa ketika setelah mencapai titik tertentu, seseorang menjadi gusar dengan segala hal yang dikatakan atau dilakukan pasangannya. Misalnya, seorang wanita tidak peduli dengan cara pasangannya makan; penampilannya yang lusuh di rumah membuatnya dipenuhi rasa muak, dan bahkan dengkuran pasangannya bisa memicu emosinya. Meskipun sampai beberapa bulan lalu tidak ada satu pun dari semua itu yang mengganggunya.

PEMUDA: Ya, itu kedengarannya familier.

FILSUF: Orang itu merasa seperti ini karena di tahap tertentu ia telah membuat keputusan sendiri, *aku ingin mengakhiri hubungan ini,* dan tengah mencari-cari bahan sebagai dasar untuk mengakhirinya. Pasangannya sama sekali tidak berubah. Tujuan perempuan itu sendirilah yang telah berubah. Begini, orang adalah makhluk yang luar biasa egois, yang mampu menemukan sebanyak apa pun kekurangan dan cacat dalam diri orang lain setiap kali mereka menghendakinya. Seorang pria dengan karakter yang sempurna bisa saja datang, dan seseorang tidak akan sulit menggali alasan untuk tidak menyukainya. Itulah sebabnya dunia

ini bisa menjadi tempat yang sangat berisiko sewaktu-waktu, dan selalu mungkin untuk melihat semua orang sebagai musuh.

PEMUDA: Jadi, aku menciptakan kekurangan dalam diri orang lain supaya bisa menghindari tugas-tugas kehidupanku, dan terlebih lagi, agar aku bisa menghindari hubungan interpersonal? Dan aku sedang melarikan diri dengan menganggap orang lain sebagai musuh?

FILSUF: Itu benar. Adler mengindikasikan kondisi menemukan segala macam dalih untuk bisa menghindari tugas-tugas kehidupan dan menyebutnya "dusta kehidupan".

PEMUDA: Oke . . . .

FILSUF: Ya, itu istilah yang pedas. Seseorang mengalihkan tanggung jawab atas situasi yang sedang dialaminya kepada orang lain. Ia melarikan diri dari tugas-tugas kehidupannya dengan mengatakan bahwa semua itu merupakan kesalahan orang lain, atau kesalahan lingkungannya. Ini persis sama dengan kisah yang tadi kusebutkan, tentang murid perempuan yang takut wajahnya merona. Seseorang berdusta pada dirinya sendiri, dan berdusta pada orang-orang di sekitarnya pula. Kalau engkau benar-benar merenungkannya, ini istilah yang cukup pedas.

PEMUDA: Tapi bagaimana kau bisa menyimpulkan bahwa aku berbohong? Kau tidak tahu apa pun tentang orang-orang seperti apa yang ada di sekitarku, atau hidup seperti apa yang kujalani, bukan?

FILSUF: Benar, aku tidak tahu apa pun tentang masa lalumu. Tidak orangtuamu, ataupun kakak laki-lakimu. Aku hanya tahu satu hal.

PEMUDA: Apa itu?

FILSUF: Fakta bahwa engkaulah yang memutuskan gaya hidupmu, bukan orang lain.

PEMUDA: Argh!

FILSUF: Kalau gaya hidupmu ditentukan oleh orang lain atau lingkunganmu, jelas memungkinkan bagimu untuk mengalihkan tanggung jawab. Tapi kita memilih gaya hidup kita sendiri. Jelas sudah di mana tanggung jawab itu terletak.

PEMUDA: Jadi, engkau mengutukku. Tapi engkau menyebut orang pendusta dan pengecut. Dan berkata bahwa semua orang adalah tanggung jawabku.

FILSUF: Kau tidak boleh menggunakan kekuatan amarah untuk memalingkan diri. Ini adalah poin yang sangat penting. Adler tidak pernah mendiskusikan tugas-tugas kehidupan atau dusta kehidupan dalam kerangka baik dan jahat. Bukan moralitas atau kebaikan dan kejahatan yang harus kita diskusikan, tapi keberanian.

PEMUDA: Keberanian lagi!

FILSUF: Ya. Meskipun engkau sedang menghindari tugas-tugas kehidupanmu dan melekat pada dusta kehidupanmu, ini tidak terjadi karena dirimu dipenuhi dengan kejahatan. Ini bukan hal yang harus dikutuk dari sudut pandang moralitas. Ini hanya soal keberanian.

DARI PSIKOLOGI KEPEMILIKAN HINGGA PSIKOLOGI PRAKTIK

PEMUDA: Jadi, pada akhirnya, yang sedang kaubicarakan adalah tentang keberanian? Aku jadi ingat, terakhir kali engkau mengatakan bahwa teori psikologi Adler adalah "teori psikologi keberanian".

FILSUF: Aku akan menambahkannya dengan menyatakan bahwa teori psikologi Adler bukanlah teori "psikologi kepemilikan", namun teori "psikologi manfaat".

PEMUDA: Jadi, pernyataan ini: "Yang penting bukanlah apa yang menyertai seseorang sejak lahir, tapi bagaimana orang itu memanfaatkannya."

FILSUF: Itu benar. Terima kasih sudah mengingatnya. Pandangan aetiologis Freud adalah ilmu psikologi tentang kepemilikan yang pada akhirnya tiba pada determinisme. Teori psikologi Adler, di pihak lain, merupakan psikologi manfaat, dan engkaulah yang menentukannya.

PEMUDA: Teori psikologi Adler adalah teori psikologi keberanian, dan di saat yang bersamaan juga merupakan teori psikologi manfaat. . .

FILSUF: Kita manusia bukanlah makhluk yang begitu ringkih sampai harus tunduk di bawah belas kasihan trauma dalam aetiologi (hubungan sebab dan akibat). Dari pendirian sudut pandang teleologi, kita memilih kehidupan dan gaya hidup kita sendiri. Kita punya kekuatan untuk melakukannya.

PEMUDA: Tapi, jujur, aku tidak punya kepercayaan diri untuk mengatasi kompleks inferioritasku. Dan engkau bisa berkata bahwa itu adalah dusta kehidupan, tapi aku mungkin takkan pernah bisa lepas dari kompleks inferioritas.

FILSUF: Mengapa kau tidak berpikir seperti itu?

PEMUDA: Mungkin yang kaukatakan benar. Sesungguhnya, aku yakin itu benar, dan keberanian itulah yang memang tidak kumiliki. Aku juga bisa menerima konsep dusta kehidupan ini. Aku takut berinteraksi dengan orang. Aku tidak mau terluka dalam hubungan interpersonal, dan aku ingin menangguhkan tugas-tugas kehidupanku. Itulah sebabnya aku menyiapkan semua alasan tersebut. Ya, itu persis seperti yang kaukatakan. Tapi bukankah yang sedang kaubicarakan merupakan sejenis spiritualisme? Yang sebenarnya hendak kaukatakan adalah, "Kau sudah kehilangan keberanian, dan kau harus menghimpunnya lagi." Ini tidak ada bedanya dengan seorang instruktur konyol yang berpikir sedang memberimu nasihat ketika dia datang dan menampar pundakmu keras-keras dan berkata, "Yang semangat!" Meskipun alasan aku tidak mendapatkan hasil yang bagus adalah karena aku justru sama sekali tidak punya semangat!

FILSUF: Jadi maksudmu engkau ingin aku bisa menyarankan beberapa langkah spesifik?

PEMUDA: Ya, tolonglah. Aku hanya manusia biasa. Bukan mesin. Aku sudah diberitahu bahwa aku kehabisan keberanian, tapi aku tidak bisa sekadar mengisi ulang keberanianku seperti mengisi penuh tangkiku dengan bahan bakar.

FILSUF: Baiklah. Tapi kita sudah bercakap-cakap hingga larut malam ini, jadi kita bisa meneruskannya lain kali.

PEMUDA: Engkau tidak sedang berusaha kabur, bukan?

FILSUF: Tentu saja tidak. Kali berikutnya, kita mungkin akan membicarakan kebebasan.

PEMUDA: Bukan keberanian?

FILSUF: Ya, itu akan menjadi diskusi tentang kebebasan, yang sangat penting ketika kita membicarakan keberanian. Tolong pikirkan dulu apa yang dimaksud dengan kebebasan.

PEMUDA: Apa yang dimaksud dengan kebebasan. . . . Baik. Aku menantikan kesempatan berikutnya.



MALAM KETIGA

Menyisihkan tugas-tugas orang lain

Dua minggu kemudian, pemuda itu mengunjungi lagi ruang belajar sang filsuf. *Apa itu kebebasan? Mengapa manusia tidak bisa bebas? Mengapa aku tidak bisa bebas?*
***Apa sesungguhnya yang sedang membelengguku?* Tugas yang diberikan itu telah membebaninya, tapi sepertinya mustahil menemukan jawaban yang meyakinkan. Semakin dipikirkan, semakin dia memperhatikan kurangnya kebebasan yang dimilikinya.**

MENYANGKAL HASRAT UNTUK DIAKUI

PEMUDA: Jadi, kau berkata hari ini kita akan membicarakan kebebasan.

FILSUF: Ya. Apakah kau sempat memikirkan apa yang dimaksud dengan kebebasan?

PEMUDA: Sebenarnya, ya. Aku sudah merenungkannya dalam-dalam.

FILSUF: Dan apakah kau sudah sampai pada suatu kesimpulan?

PEMUDA: Ah, aku tidak bisa menemukan jawaban apa pun. Tapi aku menemukan ini—ini bukan buah pemikiranku sendiri, tapi sesuatu yang kujumpai di perpustakaan, sebaris kalimat dari novel karangan Dostoevsky: "*Money is coined freedom.*" Bagaimana menurutmu? Bukankah "*coined freedom*" adalah istilah yang cukup baru? Tapi sungguh, aku dibuat tertarik saat menemukan sebaris kalimat yang menghunjam langsung ke inti sari dari apa yang disebut sebagai uang.

FILSUF: Aku mengerti. Tentu saja, kalau akan bicara dalam artian yang sangat umum tentang sifat dasar dari apa yang dapat

didatangkan dengan uang, seseorang mungkin berkata itu adalah kebebasan. Ini pengamatan yang jeli, pastinya. Tapi engkau tidak akan sampai mengatakan bahwa "oleh karenanya, kebebasan adalah uang", bukan?

PEMUDA: Persis seperti katamu. Mungkin ada kebebasan yang bisa diperoleh lewat uang. Dan aku yakin kebebasan itu lebih besar dari yang kita bayangkan. Karena faktanya, semua kebutuhan hidup kita dipenuhi lewat transaksi finansial. Lalu, apakah ini bisa diikuti dengan pemikiran bahwa jika seseorang memiliki harta melimpah, ia bisa menjadi bebas? Aku tidak yakin itulah jawabannya; aku jelas lebih suka memercayai bahwa bukan itulah jawabannya, dan bahwa nilai-nilai dan kebahagiaan manusia tidak dapat dibeli dengan uang.

FILSUF: Ah, katakanlah saat ini kau sudah memiliki kebebasan finansial. Lalu, meskipun telah memiliki harta melimpah, engkau belum menemukan kebahagiaan. Pada saat itu, persoalan dan penderitaan apa yang masih kaumiliki?

PEMUDA: Itu adalah hubungan interpersonal yang kausebutkan. Aku sudah berpikir dalam-dalam tentang masalah ini. Misalnya, engkau mungkin dikaruniai harta melimpah, tapi tanpa seorang pun yang mencintaimu; kau tidak memiliki kawan seperjuangan yang bisa kausebut teman, dan engkau tidak disukai siapa pun. Ini adalah kemalangan besar. Hal lain yang tidak bisa keluar dari benakku adalah kata "ikatan". Setiap diri kita terjerat dan bergumul untuk bisa lepas dari pertalian yang kita sebut ikatan. Harus terikat pada seseorang yang bahkan tidak

kaupedulikan, misalnya, atau harus selalu berjaga-jaga dengan perubahan suasana hati atasanmu yang menakutkan. Bayangkan, kalau kau bisa dilepaskan dari hubungan interpersonal picik semacam itu, keadaannya akan jadi jauh lebih mudah! Tapi tidak ada yang benar-benar bisa melakukan hal tersebut. Ke mana pun kita pergi, kita selalu dikelilingi oleh orang lain, dan kita adalah individu sosial, yang eksis dalam hubungan kita dengan orang lain. Tak peduli apa pun yang kita lakukan, kita tidak bisa kabur dari kuatnya pertalian hubungan interpersonal kita. Aku mengerti sekarang bahwa pernyataan Adler, "Semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal," adalah cara pandang yang hebat.

FILSUF: Ini poin yang krusial. Ayo kita gali sedikit lebih dalam. Apa yang salah dari hubungan interpersonal kita yang membuat kebebasan kita terenggut?

PEMUDA: Terakhir kali, kau bicara tentang apakah seseorang menganggap orang lain sebagai musuh atau kawan seperjuangan. Kau berkata kalau dia berhasil melihat orang lain sebagai kawan seperjuangannya, caranya melihat dunia ini juga akan berubah. Ini jelas masuk akal. Aku merasa cukup diyakinkan saat kali terakhir kita bertemu. Tapi, lalu apa yang terjadi? Aku merenungkan permasalahan ini dengan cermat, dan memperhatikan bahwa ada aspek-aspek dalam hubungan interpersonal yang tidak bisa dijelaskan seutuhnya.

FILSUF: Seperti?

PEMUDA: Yang paling jelas adalah keberadaan orangtua. Aku tidak akan pernah bisa menganggap orangtua sebagai musuh. Saat aku masih kecil, khususnya, mereka adalah wali terbesar-ku, yang telah membesarkan dan melindungiku. Dalam hal ini, aku benar-benar tulus bersyukur. Meski demikian, orangtuaku adalah orang-orang yang kaku. Aku pernah memberitahukan ini padamu, bahwa mereka selalu membandingkanku dengan kakak laki-lakiku dan menolak mengakuiku. Dan mereka terus-menerus mengomentari kehidupanku, dengan berkata bahwa aku seharusnya belajar lebih tekun, tidak berteman dengan orang-orang seperti ini atau itu, setidaknya bersekolah hingga universitas, mendapatkan pekerjaan semacam ini, dan seterusnya. Tuntutan mereka memberiku tekanan besar, dan jelas menjadi belenggu.

FILSUF: Lalu, apa yang akhirnya kaulakukan?

PEMUDA: Bagiku, tampaknya sampai aku mulai masuk universitas, aku tidak pernah bisa mengabaikan maksud orangtuaku. Aku cemas, dan ini tidak menyenangkan, tapi masalahnya tampaknya harapanku pada akhirnya sama seperti harapan orangtuaku. Tapi, aku memilih sendiri tempat kerjaku.

FILSUF: Aku belum pernah tahu tentang itu. Pekerjaan macam apa yang kaulakukan?

PEMUDA: Aku sekarang bekerja sebagai pustakawan di sebuah perpustakaan universitas. Orangtuaku ingin aku mengambil alih percetakan ayahku, seperti kakak laki-lakiku. Karena hal ini,

semenjak aku memulai pekerjaanku yang sekarang, hubungan kami menjadi agak renggang. Kalau mereka bukan orangtuaku, melainkan keberadaan yang menyerupai musuh dalam kehidupanku, aku mungkin tidak akan memikirkannya sama sekali. Sebab tidak peduli betapa besar upaya mereka untuk ikut campur, aku selalu bisa mengabaikannya. Tapi seperti yang telah kukatakan, orangtua bagiku bukanlah musuh. Entah mereka kawan seperjuangan atau tidak, itu soal lain. Tapi, setidak-tidaknya, mereka bukanlah orang-orang yang akan kusebut musuh. Hubungan kami terlalu dekat untuk bisa sekadar mengabaikan maksud mereka.

FILSUF: Ketika engkau memutuskan universitas mana yang akan kau masuki sejalan dengan harapan orangtuamu, emosi seperti apa yang engkau rasakan pada mereka?

PEMUDA: Ini rumit. Aku memang punya perasaan sebal, tapi di sisi lain, ada semacam kelegaan juga. Kau tahu, aku bisa membuat mereka mengakuiku bahwa aku bisa masuk ke perguruan tinggi itu.

FILSUF: Engkau bisa membuat mereka mengakuimu?

PEMUDA: Ayolah, hentikan pertanyaan-pertanyaan pengarah yang berputar-putar ini. Aku yakin kau tahu apa yang kumaksud. Ini disebut juga "hasrat untuk diakui". Singkatnya, ini adalah tentang hubungan interpersonal. Kita manusia memiliki kebutuhan untuk terus-menerus diakui oleh orang lain. Justru karena orang lain bukanlah musuh yang mengerikan itulah seseorang mengi-

nginkan pengakuan darinya, bukan? Jadi ya, itu benar; aku ingin diakui oleh orangtuaku.

FILSUF: Aku mengerti. Mari kita bicarakan salah satu dasar pemikiran utama teori psikologi Adler terkait masalah ini. Teori psikologi Adler mengingkari kebutuhan untuk mencari pengakuan dari orang lain.

PEMUDA: Teori ini mengingkari hasrat untuk diakui?

FILSUF: Tidak ada perlunya mencari pengakuan dari orang lain. Bahkan, seseorang tidak boleh mencarinya. Poin ini tidak bisa dilebih-lebihkan.

PEMUDA: Tidak mungkin! Bukankah hasrat untuk diakui merupakan hasrat universal sejati yang memotivasi seluruh manusia?

JANGAN HIDUP DEMI MEMENUHI EKSPEKTASI ORANG LAIN

FILSUF: Diakui oleh orang lain jelas sesuatu yang menggembirakan. Tapi keliru jika mengatakan bahwa diakui adalah hal yang mutlak perlu. Untuk apa seseorang mencari pengakuan? Atau, secara lebih ringkas, mengapa seseorang ingin dipuji oleh orang lain?

PEMUDA: Ini simpel. Lewat pengakuan orang lainlah setiap diri kita bisa benar-benar merasakan bahwa kita memiliki nilai. Lewat pengakuan dari orang lainlah seseorang mampu menghapus perasaan inferior yang dimilikinya. Dan belajar memiliki kepercayaan. Ya, ini adalah tentang nilai. Kurasa engkau menyebutkan ini sebelumnya: bahwa perasaan inferior adalah tentang ukuran nilai. Justru karena tidak pernah bisa mendapatkan pengakuan dari orangtuaku itulah aku menjalani hidup yang diwarnai perasaan minder.

FILSUF: Sekarang, mari pertimbangkan sebuah latar yang familier. Katakanlah engkau memunguti sampah di tempat kerjamu. Masalahnya, sepertinya tidak ada seorang pun yang memperhatikan. Atau kalaupun mereka tahu, tidak ada yang memberimu

apresiasi atas apa yang telah kaulakukan, atau bahkan mengucapkan sepatah kata terima kasih. Nah, apakah sejak saat ini engkau akan tetap memunguti sampah-sampah itu?

PEMUDA: Itu situasi yang sulit. Kurasa kalau tidak ada seorang pun yang mengapresiasi apa yang sedang kulakukan, aku mungkin berhenti.

FILSUF: Mengapa?

PEMUDA: Memungut sampah itu kewajiban setiap orang. Kalau aku yang menggulung lengan baju dan membereskannya, tapi tidak mendapatkan ungkapan terima kasih, kurasa aku mungkin akan kehilangan motivasi.

FILSUF: Inilah bahaya dari hasrat untuk diakui. Apa sebabnya orang mencari pengakuan dari orang lain? Dalam banyak kasus, ini dikarenakan pengaruh dari pendidikan dengan metode *reward-and-punishment*.

PEMUDA: Pendidikan dengan metode *reward-and-punishment*?

FILSUF: Kalau seseorang mengambil tindakan yang tepat, ia akan menerima pujian. Jika seseorang mengambil tindakan yang tidak tepat, ia menerima hukuman. Adler sangat kritis terhadap pendidikan dengan metode *reward-and-punishment*. Ini mengarah pada gaya hidup yang keliru, ketika orang-orang berpikir, *Kalau tidak ada yang memujiku, aku tidak akan mengambil tindakan yang tepat* dan *Kalau tidak ada yang menghukumku, aku juga akan terlibat dalam tindakan yang tidak tepat*. Engkau sudah lebih dulu memiliki

lam tindakan yang tidak tepat. Engkau sudah lebih dulu memiliki

tujuan ingin dipuji ketika mulai memunguti sampah. Dan kalau tidak dipuji oleh siapa pun, engkau bisa merasa geram, atau memutuskan bahwa engkau takkan pernah melakukan hal semacam itu lagi. Jelas ada sesuatu yang salah dengan situasi ini.

PEMUDA: Tidak! Aku berharap engkau tidak meremehkan masalahnya. Aku bukan sedang memperdebatkan pendidikan. Ingin diakui oleh orang-orang yang engkau sukai, diterima oleh orang-orang yang dekat denganmu, adalah keinginan yang normal.

FILSUF: Engkau sangat keliru. Begini, kita tidak hidup untuk memuaskan ekspektasi orang lain.

PEMUDA: Apa maksudmu?

FILSUF: Engkau tidak hidup untuk memuaskan ekspektasi orang lain, begitu juga aku. Kita tidak perlu memuaskan ekspektasi orang lain.

PEMUDA: Itu argumen yang sangat egois! Apakah engkau bermaksud mengatakan bahwa seseorang seharusnya hanya berpikir tentang dirinya sendiri dan hidup menurut apa yang diyakininya benar?

FILSUF: Dalam ajaran Yudaisme, seseorang menemukan pandangan yang kira-kira seperti ini: kalau engkau tidak menjalani hidup demi dirimu sendiri, siapa yang akan menjalaninya demi dirimu? Engkau hanya bisa menjalani hidupmu sendiri. Dalam

hal untuk siapa engkau menjalaninya, tentu saja, itu adalah diri-

mu. Lalu, kalau engkau tidak menjalani hidup untuk dirimu sendiri, siapa yang bisa menjalaninya selain dirimu? Pada akhirnya, kita hidup dengan memikirkan "aku". Tidak ada alasan bahwa kita tidak boleh berpikir dengan cara itu.

PEMUDA: Jadi, engkau ternyata sudah dijangkiti racun nihilisme. Engkau berkata bahwa, pada akhirnya, kita hidup dengan memikirkan "aku"? Dan bahwa itu baik adanya? Sungguh cara berpikir yang menyedihkan!

FILSUF: Ini sama sekali bukan nihilisme. Malah, ini adalah kebalikannya. Saat seseorang mencari pengakuan dari orang lain, dan memandang dirinya hanya berdasarkan penilaian orang lain terhadapnya, pada akhirnya dia sama dengan orang yang sedang menjalani kehidupan orang lain.

PEMUDA: Apa artinya itu?

FILSUF: Berharap begitu kuat untuk diakui akan mengarah pada hidup yang dijalani dengan mengikuti ekspektasi yang dimiliki orang lain, yang menginginkan engkau menjadi "orang seperti ini". Dengan kata lain, engkau membuang dirimu yang sejati dan menjalani kehidupan orang lain. Dan tolong ingat ini: kalau engkau tidak hidup untuk memuaskan ekspektasi orang lain, begitu juga orang lain tidak hidup untuk memuaskan ekspektasimu. Seseorang mungkin tidak bertindak dalam cara yang engkau inginkan, tapi tidak masuk akal untuk menjadi marah karenanya. Itu wajar saja.

PEMUDA: Tidak, itu tidak wajar! Argumen ini akan menjungkirbalikkan masyarakat kita dari fondasi dasarnya. Begini, kita memiliki hasrat untuk diakui. Tapi untuk bisa menerima pengakuan dari orang lain, kita sendiri pertama-tama harus mengakui orang lain. Justru karena seseorang mengakui orang lain dan sistem nilai yang berbeda itulah dia diakui oleh orang lain. Melalui hubungan pengakuan timbal balik inilah masyarakat kita dibangun. Argumenmu merupakan cara berpikir yang mengerikan dan berbahaya, yang akan mendorong umat manusia pada isolasi dan mengarah pada konflik. Ini merupakan hasutan keji untuk membangkitkan ketidakpercayaan dan kebimbangan yang tidak perlu.

FILSUF: Ha-ha, kau jelas memiliki perbendaharaan kata yang menarik. Tidak perlu mengeraskan nada suaramu—mari kita pikirkan bersama-sama. Seseorang harus mendapatkan pengakuan, atau dia akan menderita. Jika tidak mendapatkan pengakuan dari orang lain dan dari orangtuanya, dia tidak akan memiliki keyakinan pada diri sendiri. Apakah itu hidup yang sehat?

PEMUDA: Berpikirlah lebih langsung dan lebih sederhana tentang mentalitas manusia yang nyata dijumpai sehari-hari. Bagaimana dengan hasrat untuk diakui secara sosial, misalnya? Mengapa seseorang ingin mendaki tangga perusahaan? Mengapa seseorang mencari status dan ketenaran? Harapan untuk diakui sebagai seseorang yang penting oleh masyarakat secara utuh—itulah hasrat untuk diakui.

FILSUF: Jadi, kalau mendapatkan pengakuan tersebut, bisakah engkau berkata bahwa engkau telah benar-benar menemukan kebahagiaan? Apakah orang-orang yang telah memantapkan status sosial mereka sungguh-sungguh merasa bahagia?

PEMUDA: Tidak, tapi itu ....

FILSUF: Ketika berupaya untuk diakui oleh orang lain, nyaris semua orang memperlakukan upaya untuk memuaskan ekspektasi orang lain sebagai cara untuk meraih hal tersebut. Dan ini sesuai dengan alur pemikiran dalam pendidikan dengan metode *reward-and-punishment* yang berkata bahwa seseorang akan dipuji jika dia mengambil tindakan yang tepat, jika, misalnya, poin utama pekerjaanmu ternyata adalah memuaskan ekspektasi orang lain maka pekerjaan itu akan menjadi sangat sulit bagimu. Karena engkau akan selalu cemas orang lain melihatmu dan takut menerima penilaian mereka, dan engkau mengekang "keakuanku". Ini mungkin membuatmu terkejut, tapi hampir tidak ada satu pun klienku yang datang untuk melakukan konseling yang merupakan orang egois. Malah, mereka menderita karena berupaya memenuhi ekspektasi orang lain, ekspektasi orangtua dan guru mereka. Jadi, dalam cara yang baik, mereka tidak bisa bertindak dengan mementingkan diri sendiri.

PEMUDA: Jadi, aku harus bersikap egois?

FILSUF: Jangan bertindak tanpa memikirkan orang lain. Untuk memahaminya, kita perlu mengetahui gagasan dalam teori psikologi Adler yang dikenal sebagai "pembagian tugas".

PEMUDA: Pembagian tugas? Itu istilah baru. Aku ingin mendengarnya.

Kekesalan pemuda itu sudah mencapai puncaknya. *Mengingkari hasrat untuk diakui? Jangan memuaskan ekspektasi orang lain? Hiduplah secara lebih mementingkan diri sendiri?* Apa sebenarnya yang sedang dibicarakan oleh filsuf ini? Bukankah hasrat untuk diakui itu sendiri merupakan motivator terbesar manusia untuk berasosiasi dengan satu sama lain dan terlibat dalam pembentukan masyarakat? Sang pemuda bertanya-tanya, *Bagaimana kalau gagasan tentang "pembagian tugas" ini tidak berhasil meyakinkanku? Aku takkan bisa menerima pria ini, atau Adler dalam hal ini, selama sisa hidupku.*

CARA MEMBAGI TUGAS

FILSUF: Katakanlah ada seorang anak yang mengalami kesulitan belajar. Dia tidak menaruh perhatian di kelas, tidak mengerjakan PR, bahkan meninggalkan buku-bukunya di sekolah. Sekarang, apa yang akan kaulakukan kalau kau ayahnya?

PEMUDA: Ah, tentu saja, aku akan mencoba segala hal yang terpikir olehku untuk membuatnya mencurahkan tenaga untuk belajar. Aku akan mempekerjakan guru privat dan menyuruhnya mengikuti bimbingan belajar, sekalipun aku harus menjewernya. Kurasa itulah tugas orangtua. Dan seperti itulah sebenarnya aku sendiri dibesarkan. Aku tidak boleh makan malam sampai PR hari itu selesai dikerjakan.

FILSUF: Kalau begitu, aku ingin mengajukan satu pertanyaan lain. Apakah kau belajar menikmati kegiatan belajarmu saat dipaksa melakukannya dengan cara yang sedemikian keras?

PEMUDA: Sayangnya, tidak. Aku semata belajar untuk sekolah dan ujian secara rutin.

FILSUF: Aku mengerti. Baiklah, aku akan membicarakan hal ini dari sikap dasar teori psikologi Adler. Ketika seseorang dihadapkan pada tugas untuk belajar, misalnya, dalam teori psikologi Adler kita mempertimbangkannya dari perspektif "tugas siapakah itu?"

PEMUDA: Tugas siapa?

FILSUF: Apakah anak itu belajar atau tidak. Apakah ia pergi bermain dengan kawan-kawannya atau tidak. Pada dasarnya ini adalah tugas si anak, bukan orangtuanya.

PEMUDA: Apakah maksudmu itu sesuatu yang seharusnya dilakukan anak tersebut?

FILSUF: Sederhananya, ya. Tak ada artinya jika orangtua yang belajar dan bukan si anak, bukan?

PEMUDA: Yah, tidak, tidak ada artinya.

FILSUF: Belajar adalah tugas sang anak. Cara orangtua menangani hal itu dengan memerintahkan anak tersebut untuk belajar sebenarnya adalah tindakan yang mengganggu tugas orang lain. Seseorang tidak mungkin menghindari benturan dengan cara ini. Kita perlu berpikir dengan perspektif "tugas siapakah ini?" dan terus memisahkan tugasnya sendiri dari tugas orang lain.

PEMUDA: Bagaimana cara seseorang memisahkannya?

FILSUF: Dia tidak mengganggu tugas orang lain. Itu saja.

PEMUDA: Itu saja?

FILSUF: Pada umumnya, seluruh persoalan dalam hubungan interpersonal disebabkan oleh gangguan terhadap tugas orang lain, atau saat tugas seseorang terganggu. Melakukan pembagian tugas sudah cukup untuk mengubah hubungan interpersonal seseorang secara dramatis.

PEMUDA: Hmm. Aku belum benar-benar mengerti. Pertama-tama, bagaimana kau bisa tahu tugas siapa itu? Dari sudut pandangku, bicara secara realistis, membuat anaknya belajar adalah tugas orangtua. Karena nyaris tidak ada anak yang belajar murni karena menikmatinya, dan bagaimanapun orangtua adalah wali bagi anaknya.

FILSUF: Ada cara sederhana untuk mengetahui tugas siapa itu. Pikirkan, *Siapa yang nanti akan menerima hasil akhir yang muncul akibat pilihan yang diambil?* Ketika anak itu memilih untuk tidak belajar, hasil akhir keputusan tersebut—tidak mampu mengikuti pelajaran di kelas atau masuk sekolah yang diinginkan, misalnya—tidak harus diterima oleh orangtua. Jelas, sang anak yang harus menerimanya. Dengan kata lain, belajar adalah tugas seorang anak.

PEMUDA: Tidak, tidak. Kau benar-benar keliru! Orangtua, yang lebih berpengalaman dalam hidup dan juga bertindak sebagai wali, bertanggung jawab mendorong anaknya belajar agar situasi semacam itu tidak timbul. Ini sesuatu yang dilakukan demi kebaikan anak itu sendiri dan bukan tindakan men-

campuri. Meskipun belajar mungkin merupakan tugas si anak, membuat anak itu belajar adalah tugas orangtua.

FILSUF: Benar bahwa orang sering mendengar orangtua zaman sekarang menggunakan frasa, "Ini untuk kebaikanmu sendiri." Tapi mereka jelas melakukannya untuk memenuhi tujuan mereka sendiri, yang bisa berarti muka mereka di mata masyarakat, gengsi mereka, atau hasrat mereka untuk mengontrol, misalnya. Dengan kata lain, ini bukanlah "untuk kebaikanmu sendiri", tapi untuk kebaikan orangtua. Dan karena si anak merasakan siasat inilah dia memberontak.

PEMUDA: Jadi, sekalipun anak tersebut tidak belajar sama sekali, engkau berkata bahwa mengingat itu adalah tugasnya, aku harus membiarkannya saja?

FILSUF: Seseorang harus memberi perhatian. Teori psikologi Adler tidak merekomendasikan pendekatan non-interferensi. Non-interferensi adalah sikap tidak tahu, dan bahkan tidak tertarik mengetahui apa yang sedang anak itu lakukan. Sebaliknya, dengan mengetahui apa yang dilakukan anak itulah seseorang bisa melindunginya. Jika belajar adalah masalahnya, dia akan memberitahu anak itu bahwa belajar adalah tugasnya, dan memberitahu anak tersebut bahwa dia siap membantu kapan pun anak itu terdorong untuk belajar. Tapi dia tidak boleh mencampuri tugas anak tersebut. Ikut campur dalam berbagai hal tanpa diminta bukanlah tindakan yang bijak.

PEMUDA: Apakah ini berlaku di luar hubungan orangtua-anak?

PEMUDA: Apakah ini berlaku di luar hubungan orangtua anak?

FILSUF: Ya, tentu saja. Dalam konseling yang menggunakan pendekatan psikologi Adler, misalnya, kita tidak memikirkan apakah klien berubah atau tidak sebagai tugas seorang konselor.

PEMUDA: Apa yang ingin kaukatakan?

FILSUF: Sebagai hasil dari konseling yang diterima, resolusi macam apa yang diambil sang klien? Mengubah gaya hidupnya, atau tidak. Itu adalah tugas klien itu sendiri, dan konselor tidak dapat mengintervensi.

PEMUDA: Tidak bisa, aku tidak dapat menerima sikap yang begitu tidak bertanggung jawab!

FILSUF: Tentu saja, seseorang harus membantu sebisa mungkin. Tapi dia tidak ikut campur di luar itu. Ada pepatah yang berkata, "Engkau bisa membawa seekor kuda ke air, tapi tidak bisa memaksanya minum." Konseling kejiwaan dan semua jenis konsultasi kejiwaan lainnya yang memakai pendekatan psikologis Adler memiliki pendirian semacam ini. Memaksakan perubahan selagi mengabaikan maksud orang tersebut hanya akan mengarah pada reaksi yang emosional.

PEMUDA: Konselor tidak mengubah hidup kliennya?

FILSUF: Hanya engkau satu-satunya orang yang bisa mengubah dirimu sendiri.

MENYISIHKAN TUGAS ORANG LAIN

PEMUDA: Lalu, bagaimana dengan orang yang suka mengurung diri, misalnya? Maksudku, seseorang seperti temanku. Meskipun begitu, apakah kau akan berkata ini terkait pembagian tugas, jangan mengintervensi, dan tidak ada hubungannya dengan orangtuanya?

FILSUF: Apakah dia bisa keluar dari situasi tersebut atau tidak? Atau, dengan cara apa dia bisa keluar dari situ? Pada prinsipnya, ini adalah tugas yang harus diselesaikan orang itu sendiri. Bukan waktunya bagi orangtua untuk ikut campur. Meski demikian, mengingat mereka bukanlah orang-orang yang sama sekali asing, mungkin dibutuhkan sebentuk bimbingan. Di titik ini, hal yang paling penting ialah apakah anak itu merasa bisa berkonsultasi secara terus terang dengan orangtuanya saat sedang mengalami dilema, dan apakah mereka telah membangun hubungan saling percaya yang cukup secara teratur.

PEMUDA: Kalau begitu, andai anakmu sendiri yang mengasingkan diri, apa yang akan kaulakukan? Tolong jawab ini bukan sebagai seorang filsuf, namun sebagai orangtua.

FILSUF: Pertama, aku sendiri akan berpikir, *Ini adalah tugasnya.* Aku tidak akan mencoba mengintervensi situasinya, dan aku akan bertahan untuk tidak terlalu memusatkan perhatian pada situasi tersebut. Lalu, aku akan mengirimkan pesan atau semacam itu kepadanya bahwa aku siap membantu kapan pun dia membutuhkan. Dengan cara itu, anak tersebut, setelah merasakan perubahan pada diri orangtuanya, tidak punya pilihan selain menjadikan memikirkan apa yang seharusnya dia lakukan sebagai tugasnya. Dia mungkin akan datang dan meminta bantuan, dan dia mungkin akan berusaha mengupayakan sendiri beberapa hal.

PEMUDA: Bisakah engkau benar-benar bersikap begitu tegas dan tidak berperasaan kalau anakmulah yang menjadi penyendiri?

FILSUF: Orangtua yang mengalami kesulitan menjalin hubungan dengan anaknya akan cenderung berpikir, *Anakku adalah hidupku.* Dengan kata lain, dia mengambil alih tugas anaknya, dan tidak lagi bisa memikirkan apa pun selain anak itu. Ketika pada akhirnya orangtua memperhatikan, "aku" sudah telanjur hilang dari kehidupannya. Akan tetapi, tak peduli sebanyak apa beban tugas anaknya yang dia pikul, anak itu masih merupakan seorang individu yang mandiri. Anak tidak menjadi apa yang diinginkan orangtuanya. Dalam pilihan universitas, pekerjaan dan pasangan hidup, bahkan seluk-beluk percakapan dan tingkah laku sehari-hari, mereka tidak bertindak menurut keinginan orangtua mereka. Tentu saja, orangtua akan mengkhawatirkan mereka, dan mungkin ingin mengintervensi sewaktu-waktu. Tapi, seperti yang kukatakan tadi, orang lain tidak hidup untuk memuaskan

ekspektasimu. Meskipun merupakan darah daging orangtuanya sendiri, si anak tidak hidup untuk memuaskan ekspektasi orangtuanya.

PEMUDA: Jadi, engkau harus menarik garis pembatas bahkan dengan keluarga?

FILSUF: Sebenarnya ada lebih sedikit jarak dengan keluarga sehingga memisahkan tugas-tugas tersebut secara sadar justru menjadi semakin penting.

PEMUDA: Itu tidak masuk akal. Di satu sisi, engkau bicara tentang cinta, dan di sisi lainnya, engkau mengingkarinya. Kalau menarik garis pembatas antara dirimu dan orang lain dengan cara itu, engkau takkan bisa lagi percaya kepada siapa pun!

FILSUF: Begini, tindakan memercayai juga merupakan pembagian tugas. Engkau memercayai pasanganmu; itulah tugasmu. Tapi bagaimana orang itu bersikap berkaitan dengan ekspektasi dan kepercayaan yang kauberikan adalah tugas mereka. Ketika memaksakan harapanmu tanpa menarik garis pembatas tersebut, sebelum sadar engkau sudah terlibat dalam intervensi layaknya seorang penguntit. Misalkan pasanganmu tidak bertindak seperti yang tadinya kauharapkan. Apakah engkau masih bisa percaya kepadanya? Apakah engkau masih bisa mencintainya? Tugas mencintai yang Adler bicarakan terdiri dari pertanyaan-pertanyaan semacam itu.

PEMUDA: Itu sulit! Sulit sekali.

FILSUF: Tentu saja sulit. Tapi pikirkan dengan cara ini: mencampuri tugas orang lain dan mengambil alih tugas mereka mengubah hidup seseorang menjadi sesuatu yang berat dan penuh kesukaran. Kalau engkau sedang menjalani hidup yang dipenuhi kekhawatiran dan penderitaan—yang berasal dari hubungan-hubungan interpersonal—pertama-tama, pelajari batasan "mulai dari sini, itu bukanlah tugasku". Dan singkirkan tugas-tugas orang lain. Itulah langkah pertama untuk bisa meringankan bebanmu dan membuat hidup ini lebih sederhana.

CARA MENGESAMPINGKAN MASALAH DALAM HUBUNGAN INTERPERSONAL

PEMUDA: Aku tidak tahu, tapi menurutku rasanya masih ada yang kurang pas.

FILSUF: Baiklah, coba kita bayangkan sebuah adegan ketika orangtuamu menolak mentah-mentah pilihan tempat kerjamu. Mereka sebenarnya menentangnya, bukan?

PEMUDA: Ya, benar. Aku tidak akan berkata mereka menolaknya mentah-mentah, tapi mereka memang mengucapkan berbagai komentar sinis.

FILSUF: Nah, katakanlah kita melebih-lebihkannya dengan berkata mereka menolaknya mentah-mentah. Ayahmu terus mengomel dengan penuh emosi, dan ibumu memprotes keputusanmu dengan mata berkaca-kaca. Mereka jelas tidak setuju engkau menjadi pustakawan, dan kalau kau tidak mau mengambil alih usaha keluarga seperti yang dilakukan kakak laki-lakimu, mereka kemungkinan besar tidak akan mengakuimu lagi sebagai anak. Tapi cara menerima emosi "tidak menyetujui" adalah tugas orangtuamu, bukan engkau. Ini bukanlah masalah yang harus

kaukhawatirkan.

PEMUDA: Hei, tunggu sebentar. Apakah maksudmu tidak penting bagaimana sedihnya orangtuaku dibuatnya?

FILSUF: Benar. Itu tidak penting.

PEMUDA: Kau pasti bercanda! Memangnya ada filosofi yang merekomendasikan perilaku yang tidak berbakti terhadap orangtua?

FILSUF: Yang bisa kaulakukan sehubungan dengan hidupmu sendiri adalah memilih jalan terbaik yang kauyakini. Di pihak lain, ukuran seperti apa yang dikenakan orang lain pada pilihan tersebut? Itu adalah tugas mereka, dan bukan hal yang dapat kauubah.

PEMUDA: Apa yang orang lain pikirkan tentang dirimu, entah mereka menyukaimu atau tidak—itu adalah tugas mereka, bukan tugasku. Itukah yang ingin kaukatakan?

FILSUF: Itulah yang dimaksud dengan pemisahan. Engkau mengkhawatirkan pandangan orang tentang dirimu. Engkau khawatir akan dihakimi oleh orang lain. Itulah sebabnya engkau terus-menerus mendambakan pengakuan dari orang lain. Nah, memangnya kenapa engkau mencemaskan pandangan orang terhadapmu? Teori psikologi Adler punya satu jawaban mudah. Engkau belum melakukan pembagian tugas. Engkau berasumsi hal-hal yang seharusnya menjadi tugas orang lain adalah tugasmu juga. Ingatlah kata-kata nenek temanmu: "Hanya kaulah yang mencemaskan penampilanmu." Komentarnya menyasar telak pada intisari dari pembagian tugas tersebut. Apa yang orang lain

pikirkan saat mereka melihat wajahmu—itu tugas orang lain, dan bukan sesuatu yang bisa kaukendalikan.

PEMUDA: Secara teori, aku mengerti. Bagi otakku yang berpikiran logis, itu masuk akal. Tapi emosiku tidak bisa mengikuti argumen yang begitu memaksa.

FILSUF: Kalau begitu, kita bisa mencoba alur yang lain. Katakanlah ada seorang pria yang sedang mengalami kesulitan dengan hubungan interpersonal di perusahaan tempatnya bekerja. Dia punya atasan yang benar-benar irasional, yang meneriakinya di setiap kesempatan. Tidak peduli seberapa keras dia berusaha, atasannya tidak mau mengakui upayanya dan bahkan tidak pernah menyimak apa yang dia katakan.

PEMUDA: Itu terdengar persis seperti atasanku.

FILSUF: Tapi apakah diakui oleh atasanmu adalah "tugas" yang harus kaujadikan prioritas utama? Tugasmu bukanlah untuk disukai oleh orang-orang di tempat kerja. Atasanmu tidak menyukaimu. Dan alasannya untuk tidak menyukaimu jelas-jelas tidak masuk akal. Tapi dalam hal ini, engkau tidak perlu berusaha mengambil hatinya.

PEMUDA: Itu kedengarannya benar, tapi orang itu atasanku, bukan? Aku takkan bisa menyelesaikan pekerjaan apa pun kalau atasan langsungku menjauhiku.

FILSUF: Itu, sekali lagi, menurut Adler adalah dusta kehidupan.

Aku tidak bisa melakukan pekerjaan karena atasanku menjauhi-

ku. Jadi salahnyalah bila pekerjaanku tidak berjalan baik. Orang yang mengatakan hal semacam itu sedang menjadikan keberadaan atasannya sebagai alasan untuk pekerjaannya yang tidak berjalan dengan baik. Mirip dengan murid perempuan yang takut wajahnya merona itu, engkau sebenarnya membutuhkan kehadiran seorang atasan yang buruk. Sebab saat itulah kau bisa berkata, andai tidak punya atasan seperti ini, akan ada lebih banyak pekerjaan yang bisa kubereskan.

PEMUDA: Tidak, engkau tidak tahu hubunganku dengan atasanku! Kuharap kau berhenti menduga-duga sesukamu.

FILSUF: Ini adalah diskusi yang berkaitan dengan poin fundamental dalam teori psikologi Adler. Kalau engkau marah, tak ada pemahaman yang akan meresap. Engkau berpikir, *Aku punya atasan seperti itu, jadi aku tidak bisa bekerja*. Ini merupakan aetiologi sepenuhnya. Tapi yang sebenarnya, *aku tidak mau bekerja, jadi aku akan menciptakan atasan yang buruk,* atau *aku tidak mau mengakui ketidakmampuanku, jadi aku akan menciptakan seorang atasan yang buruk*. Itu adalah cara teleologi memandangnya.

PEMUDA: Barangkali begitulah situasi ini dibingkai menurut pendekatan teleologimu. Tapi, kasusku berbeda.

FILSUF: Kalau begitu, misalkan kau sudah melakukan pembagian tugas. Bagaimana situasinya? Dengan kata lain, tidak peduli seberapa keras atasanmu berusaha melampiaskan amarahnya yang tidak wajar kepadamu, itu bukanlah tugasmu. Menghadapi emosi yang tidak wajar adalah tugas atasanmu. Tak ada gunanya

emosi yang tidak wajar adalah tugas atasanmu. Tak ada gunanya

mengambil hatinya, atau mengalah padanya sampai ke titik di mana engkau tunduk. Engkau seharusnya berpikir, *Apa yang harus kulakukan adalah menghadapi tugas kehidupanku sendiri tanpa berdusta.*

PEMUDA: Tapi itu. . . .

FILSUF: Kita semua menderita dalam hubungan interpersonal. Mungkin berupa hubungan dengan orangtua atau kakak, dan mungkin hubungan interpersonal di tempat kerja. Nah, terakhir kali kau berkata menginginkan sejumlah langkah spesifik. Inilah yang kuusulkan. Pertama, seseorang harus bertanya "tugas siapakah ini?" Lalu lakukan pembagian tugas. Lukiskan dengan tenang sampai ke titik apa cakupan tugasnya, dan di titik mana itu berubah menjadi tugas orang lain. Dan jangan mengintervensi tugas orang lain, atau mengizinkan seorang pun mengintervensi tugasnya. Ini adalah sudut pandang khusus yang revolusioner dan unik pada teori psikologi Adler dan berpotensi mengubah masalah hubungan interpersonal seseorang sepenuhnya.

PEMUDA: Aha. Aku mulai melihat apa yang kaumaksud ketika kau mengatakan topik diskusi hari ini adalah kebebasan.

FILSUF: Benar. Kita sedang mencoba membicarakan kebebasan.

MEMOTONG SIMPUL GORDIA

PEMUDA: Aku yakin kalau seseorang bisa memahami apa itu pembagian tugas dan mempraktikkannya, saat itu juga dia akan dimerdekakan dalam semua hubungan interpersonalnya. Tapi aku masih tidak bisa menerimanya.

FILSUF: Teruskan. Aku mendengarkan.

PEMUDA: Kupikir, secara teori, pembagian tugas itu sepenuhnya benar. Apa yang orang lain pikirkan tentang diriku, atau ukuran seperti apa yang mereka tetapkan padaku, adalah tugas orang lain, bukan sesuatu yang bisa kuatur. Dan aku seharusnya semata melakukan apa yang harus kulakukan dalam hidup tanpa berdusta. Aku tidak punya masalah andai engkau mengatakan ini adalah kebenaran kehidupan—sebenar itulah pernyataan itu menurut anggapanku. Tapi, pertimbangkan ini: dari sudut pandang etika atau moral, bisakah ini dikatakan sebagai hal yang benar untuk dilakukan? Artinya, cara hidup yang memasang garis pembatas antara diri sendiri dan orang lain. Sebab bukankah engkau akan menyingkirkan orang lain dan berkata "Itu intervensi!" setiap kali

mereka mencemaskan dirimu dan bertanya bagaimana kabarmu?

Bagiku, ini tampaknya sesuatu yang melangkahi niat baik orang lain.

FILSUF: Pernahkah engkau mendengar tentang seorang lelaki yang dikenal sebagai Aleksander Agung?

PEMUDA: Aleksander Agung? Ya, aku mendengar tentang dirinya dalam sejarah dunia.

FILSUF: Dia adalah raja Makedonia, yang hidup pada abad keempat sebelum Masehi. Ketika bergerak maju menuju kerajaan Persia di Lydia, dia mendengar tentang sebuah kereta perang yang dikeramatkan di dalam akropolis. Kereta perang itu ditambatkan erat-erat pada satu pilar di kuil tersebut oleh Gordia, raja terdahulu, dan ada legenda setempat yang mengatakan, "Dia yang berhasil mengurai simpul pengikat ini akan menjadi penguasa Asia." Banyak orang cakap meyakini bahwa mereka dapat melepaskan simpul yang terikat kencang ini, namun tak seorang pun berhasil melakukannya. Sekarang menurutmu, apa yang Aleksander Agung lakukan ketika berdiri di hadapan simpul tersebut?

PEMUDA: Yah, bukankah dia berhasil dengan mudah melepaskan simpul legendaris tersebut, dan meneruskan perjalanannya untuk menjadi penguasa Asia?

FILSUF: Tidak, bukan begitu kejadiannya. Segera setelah melihat betapa kencang simpul pengikat tersebut, Aleksander Agung

menghunus pedang dan memotongnya menjadi dua dengan satu kali tebasan.

PEMUDA: Wow!

FILSUF: Lalu, konon dia berkata, "Takdir bukanlah sesuatu yang muncul dari legenda, namun diperoleh dengan tebasan pedang-nya sendiri." Dia tidak membutuhkan kekuatan dari legenda, dan akan menempa takdir dengan pedangnya sendiri. Seperti yang engkau ketahui, dia lalu menjadi penakluk besar seluruh wilayah yang kini dikenal sebagai Timur Tengah dan Asia Barat. Inilah kisah yang dikenal sebagai simpul Gordia. Demikian pula simpul rumit dalam hubungan interpersonal kita—tidak dapat diuraikan dengan metode konvensional, namun harus diputuskan dengan pendekatan yang benar-benar baru. Setiap kali menjelaskan pembagian tugas, aku selalu teringat pada simpul Gordia.

PEMUDA: Yah, aku tidak bermaksud membantahmu, tapi tidak semua orang bisa menjadi Aleksander Agung. Bukankah justru karena tidak ada orang lain yang bisa memotong simpul tersebut maka kisah yang menggambarkannya sebagai tindakan heroik masih tetap diceritakan hingga saat ini? Ini sama persis dengan konsep pembagian tugas. Meskipun tahu dia bisa saja memotong sesuatu dengan pedangnya, seseorang mungkin mendapati hal ini agak sulit. Karena ketika mendesak maju dengan konsep tersebut, pada akhirnya dia harus memutuskan ikatannya dengan orang lain. Dia akan mengisolasi orang lain. Pembagian tugas

yang kaubicarakan benar-benar mengabaikan emosi manusia!

Bagaimana dia bisa membangun hubungan interpersonal yang baik dengan cara itu?

FILSUF: Dia bisa membangunnya. Pembagian tugas bukanlah sasaran akhir dari hubungan interpersonal. Bahkan, ini adalah jalan masuk.

PEMUDA: Jalan masuk?

FILSUF: Misalnya, ketika membaca sebuah buku, kalau terlalu mendekatkan wajah ke buku, seseorang takkan bisa melihat apa pun. Dengan cara yang sama, membentuk hubungan interpersonal yang baik memerlukan jarak pada tingkat tertentu. Di saat jaraknya menjadi terlalu dekat dan orang-orang melekat menjadi satu, berbicara pada satu sama lain pun akan menjadi mustahil. Tapi jarak itu juga tidak boleh terlalu jauh. Orang tua yang terlalu banyak menghardik anak akan menjadi sangat berjarak secara mental. Saat ini terjadi, anak itu tidak lagi dapat berkonsultasi dengan orangtua, dan orangtua tidak lagi bisa memberikan bantuan dengan semestinya. Seseorang harus siap memberikan pertolongan saat dibutuhkan, tapi tidak melanggar teritori orang lain. Penting untuk mempertahankan jarak yang cukup untuk ini.

PEMUDA: Apakah jarak itu dibutuhkan bahkan dalam hubungan orangtua dan anak sekalipun?

FILSUF: Tentu saja. Tadi engkau berkata bahwa pembagian

tugas adalah sesuatu yang melangkahi niat baik orang lain. Ini

adalah pemikiran yang bertalian dengan ganjaran atau *reward*. Ini adalah gagasan yang menyatakan bahwa ketika orang lain melakukan sesuatu untukmu, engkau harus membalasnya—sekalipun orang itu tidak menginginkan apa pun. Bukannya merespons niat baik, ini semata berhubungan dengan imbalan. Tak peduli seperti apa permintaan yang mungkin akan diajukan, hanya engkaulah yang memutuskan apa yang sebaiknya kaulakukan.

PEMUDA: Imbalan adalah inti dari apa yang kusebut "ikatan"?

FILSUF: Ya. Ketika imbalan menjadi basis dari suatu hubungan interpersonal, ada perasaan yang meluap dalam diri seseorang yang menyatakan, "Aku sudah memberi sebanyak ini, jadi engkau juga harus memberi sebanyak ini pula padaku." Ini tentu saja gagasan yang sangat berbeda dari gagasan tentang pembagian tugas. Kita tidak boleh meminta imbalan, dan tidak boleh terikat dengan hal itu.

PEMUDA: Hmm.

FILSUF: Namun, tentu saja ada situasi ketika akan lebih mudah mengintervensi tugas orang lain tanpa melakukan pembagian tugas apa pun. Misalnya dalam mengasuh anak, ketika seorang anak mengalami kesulitan mengikat tali sepatu. Bagi si ibu yang sibuk, jelas akan lebih cepat mengikat tali sepatu anaknya ketimbang menunggu anak itu melakukannya sendiri. Tapi itu merupakan intervensi, dan sang ibu sedang mengambil alih tugas anaknya.

intervensi, dan sang ibu sedang mengambil alih tugas anaknya.

Sebagai akibat pengulangan intervensi tersebut, anak itu akan berhenti belajar dan kehilangan keberanian untuk menghadapi tugas-tugas hidupnya. Seperti yang Adler katakan, "Anak-anak yang belum diajar untuk menghadapi tantangan akan berusaha menghindarinya."

PEMUDA: Tapi itu cara berpikir yang tidak berperasaan.

FILSUF: Ketika Aleksander Agung memotong simpul Gordia, barangkali ada orang-orang yang merasakan hal sama; bahwa meng-uraikan simpul tersebut dengan tangan mereka memiliki makna khusus, dan memotongnya dengan pedang adalah suatu kekeliruan; bahwa Aleksander telah salah memahami arti dari perkataan sang peramal. Dalam teori psikologi Adler, ada aspek-aspek yang menjadi antitesis dari norma-norma sosial yang umum. Teori ini mengingkari aetiologi, trauma dan mengadopsi teleologi. Teori ini memperlakukan persoalan manusia sebagai persoalan hubungan interpersonal. Dan tidak mencari pengakuan dan pembagian tugas juga barangkali merupakan antitesis dari norma sosial yang umum berlaku.

PEMUDA: Mustahil! Aku tidak bisa melakukannya!

FILSUF: Kenapa?

Hati pemuda itu remuk memikirkan pembagian tugas yang

mulai digambarkan oleh sang filsuf. Ketika seseorang meng-

anggap seluruh persoalannya sebagai persoalan hubungan interpersonal, pembagian tugas itu efektif. Dengan memiliki sudut pandang ini saja, dunia akan menjadi sangat sederhana. Tapi tidak ada darah dan air mata di sini. Ini sama sekali tidak memancarkan kehangatan seorang manusia. Bisakah seseorang menerima filosofi semacam itu? Pemuda tersebut bangkit dari kursi dan memohon dengan suara nyaring.

HASRAT UNTUK DIAKUI MEMBUATMU TERBELENGGU

PEMUDA: Begini, aku sudah lama sekali merasa tidak puas. Orang-orang dewasa di dunia ini memberitahu orang-orang muda, "Kerjakanlah sesuatu yang kausukai." Dan mereka mengatakannya dengan senyum di wajah seakan-akan mereka benar-benar memahami manusia; seolah-olah mereka berada di pihak kaum muda. Tapi itu semua hanya pemanis bibir yang keluar karena anak-anak muda ini merupakan orang yang sama sekali asing bagi mereka, dan hubungan yang ada adalah hubungan yang sama sekali tidak disertai dengan tanggung jawab dalam bentuk apa pun. Lalu, para orangtua dan guru memberitahu kita, "Masuklah ke sekolah itu," atau "Carilah pekerjaan yang stabil," dan instruksi yang konkret dan tidak menarik ini bukanlah semata-mata intervensi. Mereka sebenarnya sedang berupaya memenuhi tanggung jawab. Justru karena kita terhubung erat dengan merekalah, dan bahwa mereka sungguh-sungguh mencemaskan masa depan kitalah, mereka tidak dapat mengatakan hal-hal yang tidak bertanggung jawab seperti "Jangan mengerjakan sesuatu yang tidak kausukai." Aku yakin engkau akan memasang wajah mengerti seperti itu juga, dan berkata kepadaku, "Lakukanlah hal yang kauinginkan." Tapi, aku

berkata kepadaku, "Lakukanlah hal yang kauinginkan." Tapi, aku

tidak akan memercayai komentar semacam itu dari orang lain! Ini adalah komentar yang amat tidak bertanggung jawab, seolah-olah dia hanya sedang menepis ulat bulu dari bahunya. Dan kalau dunia ini meremukkan ulat bulu tersebut, engkau akan berkata, "itu bukan tugasku," dan berjalan pergi tanpa beban. Pembagian kerja omong kosong, dasar monster!

FILSUF: Ya ampun, jangan terlalu emosi. Jadi maksudmu, dengan kata lain, engkau ingin seseorang mengintervensi sampai batas tertentu? Bahwa engkau ingin orang lain memutuskan jalan hidupmu?

PEMUDA: Ya, mungkin aku menginginkannya! Ibaratnya seperti ini: Tidaklah terlalu sulit mengukur apa yang diharapkan orang lain pada diri seseorang, atau peran seperti apa yang sedang dituntut darinya. Hidup sesuka hati, di pihak lain, sangatlah sulit. Apa yang diinginkan seseorang? Apa yang dicita-citakannya, dan hidup macam apa yang ingin dilaluinya? Dia tidak selalu bisa mendapatkan gagasan konkret tentang banyak hal. Suatu kesalahan besar jika kita berpikir semua orang memiliki impian dan sasaran yang terukur jelas. Tidakkah kau tahu itu?

FILSUF: Mungkin lebih mudah hidup dengan cara memuaskan ekspektasi orang lain. Karena dia memercayakan hidupnya pada mereka. Contohnya, seseorang berlari melintasi jalan yang telah disiapkan orangtuanya. Sekalipun ada banyak hal yang mungkin membuatnya keberatan, dia tidak akan kehilangan jalan selama

tetap berada di jalurnya. Tapi jika memutuskan jalannya sendiri,

wajar saja bila dia tersesat sekali waktu. Dia akan berhadapan dengan dinding "bagaimana dia sebaiknya hidup".

PEMUDA: Untuk itulah aku mencari pengakuan dari orang lain. Bila orang meyakini keberadaan Tuhan, kurasa "Tuhan melihat" bisa berfungsi sebagai sarana untuk mendisiplinkan diri. Jika seseorang diakui oleh Tuhan, mungkin dia tidak membutuhkan pengakuan dari orang lain. Tapi dalam kasus tersebut, dia tidak punya pilihan selain mendisiplinkan diri dengan dasar orang lain melihat. Berharap diakui orang lain dan menjalani hidup yang jujur. Mata orang lain adalah penuntunku.

FILSUF: Apakah seseorang memilih pengakuan dari orang lain, atau dia memilih jalan menuju kebebasan tanpa pengakuan dari orang lain? Ini pertanyaan yang penting—kita perlu memikirkannya bersama. Menjalani hidup dengan berusaha mengukur perasaan orang lain dan mencemaskan bagaimana pandangan mereka terhadapmu. Menjalani hidup dengan cara yang sesuai dengan harapan orang lain. Dengan cara ini, mungkin memang ada papan petunjuk yang bisa menuntunmu, tapi ini cara hidup yang sangat mengekang. Sekarang, mengapa engkau memilih cara hidup yang sedemikian mengekang? Engkau memakai istilah "hasrat untuk diakui", tapi yang sebenarnya kaukatakan ialah bahwa engkau tidak ingin dibenci oleh siapa pun.

PEMUDA: Siapa yang mau? Tidak ada seorang pun di dunia ini yang bisa mengatakan bahwa dia sebenarnya ingin dibenci.

FILSUF: Tepat sekali. Benar bahwa tidak ada seorang pun yang berharap dibenci. Tapi pandanglah dengan cara ini: apa yang harus dilakukan seseorang untuk tidak dibenci oleh siapa pun? Hanya ada satu jawaban: terus-menerus mengukur perasaan orang lain, sembari bersumpah setia kepada mereka semua. Jika ada sepuluh orang, dia harus bersumpah setia kepada mereka semua. Ketika melakukannya, untuk sementara waktu seseorang akan berhasil tidak dibenci siapa pun. Tapi di titik ini, ada sebuah kontradiksi besar yang membayangi. Seseorang bersumpah setia kepada sepuluh orang semata-mata karena hasrat agar tidak dibenci. Ini seperti seorang politikus yang jatuh ke jebakan populis dan mulai membuat janji-janji yang mustahil dan menerima tanggung jawab yang berada di luar kemampuannya. Wajar bila dustanya akan terbongkar dalam waktu yang tidak lama. Dia akan kehilangan kepercayaan orang banyak, dan mengubah hidupnya menjadi hidup yang dipenuhi penderitaan yang lebih hebat. Dan tentu saja, stres akibat terus-menerus berbohong memiliki segala macam konsekuensi. Tolong pahami poin ini. Jika seseorang hidup dengan cara memuaskan ekspektasi orang lain, dan mempercayakan hidup pada orang lain, itu adalah cara hidup orang yang sedang mendustai diri sendiri, dan dia memperpanjang dustanya pada orang-orang di sekitarnya.

PEMUDA: Jadi, dia seharusnya bertindak egosentris, dan menjalani hidup sesuka hatinya?

FILSUF: Membagi tugas bukanlah hal yang bersifat egosentris.

Akan tetapi, mengintervensi tugas orang lain pada dasarnya

merupakan cara berpikir yang egosentris. Orangtua memaksa anak-anaknya belajar; mereka ikut campur dalam pilihan hidup dan pernikahan anak. Itu tak lain adalah cara berpikir yang egosentris.

PEMUDA: Jadi, sang anak bisa mengabaikan saja niat orangtuanya dan hidup sesuka hati?

FILSUF: Tidak ada alasan apa pun yang mengatakan bahwa seseorang tidak boleh menjalani hidupnya sesuka hati.

PEMUDA: Ha-ha! Bukan saja seorang nihilis, engkau adalah seorang anarkis dan juga hedonis. Aku tidak heran lagi, dan sebentar lagi kau akan membuatku tertawa.

FILSUF: Sebagai orang dewasa, yang telah memilih cara yang mengekang untuk, saat melihat seorang muda hidup bebas di sini dan saat ini, mengkritik pemuda itu sebagai hedonis; tentu saja, ini merupakan dusta kehidupan agar orang dewasa dapat menerima hidupnya yang terkekang. Orang dewasa yang telah memilih sendiri kebebasan sejati tidak akan membuat komentar semacam itu, dan justru akan menyemangati kemauan orang muda itu untuk hidup bebas.

PEMUDA: Baiklah, jadi yang kaupertahankan adalah bahwa kebebasan adalah masalahnya? Mari masuk ke poin utama. Engkau banyak memakai kata "kebebasan", tapi apa arti kebebasan menurutmu? Bagaimana kita bisa bebas?

SEPERTI APAKAH KEBEBASAN SEJATI ITU?

FILSUF: Tadi, engkau mengakui bahwa engkau tidak ingin diben-ci oleh siapa pun, dan berkata, "Tidak ada siapa pun di dunia ini yang ingin dibenci."

PEMUDA: Benar.

FILSUF: Nah, aku juga sama. Aku tidak ingin dibenci orang lain. Aku akan berkata "tidak ada seorang pun yang ingin dibenci" adalah wawasan yang tajam.

PEMUDA: Itu hasrat universal!

FILSUF: Sekalipun begitu, terlepas dari segala upaya kita, ada orang-orang yang tidak menyukaiku, dan orang-orang yang tidak menyukaimu. Ini juga fakta. Saat engkau dibenci, atau merasa engkau sedang dibenci oleh seseorang, keadaan pikiran seperti apa yang kaumiliki?

PEMUDA: Sederhananya, sengsara. Aku akan bertanya-tanya ke-napa aku dibenci, dan apa yang telah kulakukan atau kukatakan

yang mungkin telah menyinggungnya. Aku akan berpikir bahwa

aku seharusnya berinteraksi dengan orang itu secara berbeda, dan aku akan menjadi muram dan memikirkannya dan dipenuhi rasa bersalah.

FILSUF: Tidak ingin dibenci orang lain. Bagi manusia, ini adalah hasrat yang sepenuhnya wajar, dan merupakan impuls atau dorongan hati. Kant, tokoh raksasa di bidang filosofi modern, menyebut hasrat ini "kecenderungan diri".

PEMUDA: Kecenderungan diri?

FILSUF: Ya, ini adalah hasrat naluriah seseorang, hasrat impulsifnya. Sekarang, kalau seseorang mengatakan bahwa hidup itu seperti batu yang menggelinding turun dan membiarkan kecenderungan diri atau hasrat atau impuls itu menguasainya setiap kali menginginkannya sebagai "kebebasan", dia keliru. Hidup dengan cara demikian hanyalah hidup yang diperbudak oleh hasrat dan dorongan hatinya. Kebebasan sejati adalah sikap yang mirip dengan upaya mendorong diri sendiri naik.

PEMUDA: Mendorong diri sendiri naik?

FILSUF: Batu tidak punya kekuatan. Begitu mulai menggelinding turun, batu itu akan terus bergulir sampai terbebas dari hukum gravitasi alam dan inersia. Tapi kita bukan batu. Kita makhluk yang mampu melawan kecenderungan diri. Kita bisa menghentikan diri kita yang sedang menggelinding turun dan memanjat naik. Hasrat untuk diakui mungkin adalah hasrat alami. Jadi,

apakah engkau akan terus menggelinding turun demi menerima

pengakuan dari orang lain? Apakah engkau akan membuat dirimu sendiri aus seperti batu yang sedang menggelinding pergi, sampai semua permukaannya menjadi mulus? Ketika yang tertinggal hanyalah satu bola bundar kecil, apakah itu akan menjadi "aku yang sejati"? Tidak mungkin.

PEMUDA: Apakah maksudmu melawan naluri dan dorongan hati adalah kebebasan?

FILSUF: Seperti yang berulang kali kunyatakan, dalam teori psikologi Adler, kita berpikir bahwa semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal. Dengan kata lain, kita berupaya melepaskan diri dari hubungan-hubungan interpersonal tersebut. Kita berupaya untuk bebas dari semua itu. Akan tetapi, benar-benar mustahil untuk hidup seorang diri di alam ini. Mengingat apa yang telah kita diskusikan hingga saat ini, kesimpulan yang kita raih tentang "apa itu kebebasan?" seharusnya sudah jelas.

PEMUDA: Apa itu?

FILSUF: Singkatnya, "kebebasan berarti tidak disukai oleh orang lain".

PEMUDA: Hah? Apa itu?

FILSUF: Artinya kau tidak disukai orang lain. Ini bukti bahwa kau sedang menggunakan kebebasanmu dan hidup dalam kebebasan, dan tanda bahwa kau hidup sesuai dengan prinsip-prinsipmu sendiri.

sendiri.

PEMUDA: Tapi, tapi. . . .

FILSUF: Tidak disukai jelas membuat kita sengsara. Jika mungkin, seseorang akan lebih senang hidup tanpa dibenci siapa pun. Dia ingin memenuhi hasratnya untuk diakui. Tapi membawa diri sedemikian rupa agar tidak dibenci orang lain adalah cara hidup yang teramat mengekang, juga mustahil. Ada harga yang harus dibayar ketika seseorang ingin menggunakan kebebasannya. Dan harga dari kebebasan dalam hubungan interpersonal adalah dibenci orang lain.

PEMUDA: Tidak! Itu benar-benar salah. Tidak mungkin itu bisa disebut kebebasan. Itu cara berpikir yang keji untuk membujuk seseorang melakukan perbuatan jahat.

FILSUF: Engkau mungkin memikirkan kebebasan sebagai "lepas dari organisasi". Bahwa melepaskan diri dari rumah atau sekolah, perusahaan atau bangsa adalah kebebasan. Akan tetapi, kalau melepaskan diri dari organisasimu, misalnya, engkau tidak akan bisa memperoleh kebebasan yang sejati. Kecuali tidak khawatir dengan penilaian orang lain, tidak takut dibenci orang lain, dan membayar harga dengan kemungkinan bahwa dia takkan pernah diakui, seseorang tidak akan pernah bisa meneruskan cara hidupnya sendiri. Yang artinya, dia tidak akan bisa bebas.

PEMUDA: Tidak disukai orang lain—itukah maksudmu?

FILSUF: Yang kumaksud ialah jangan takut tidak disukai.

PEMUDA: Tapi itu—

FILSUF: Aku tidak menyarankan agar kau sampai hidup dengan cara yang membuatmu tidak disukai, dan aku tidak menyarankan agar kau terlibat dalam kejahatan. Jangan salah paham.

PEMUDA: Tidak. Kalau begitu, ayo ubah pertanyaannya. Bisakah manusia menanggung beratnya kebebasan? Apakah manusia sekuat itu? Tak peduli sekalipun dia dibenci oleh orangtuanya sendiri—bisakah dia membangkang begitu rupa karena merasa dirinya benar?

FILSUF: Dia tidak mempersiapkan diri untuk merasa benar, atau menjadi pembangkang. Dia hanya memisahkan tugas-tugasnya. Mungkin ada orang yang tidak berpikir baik tentang dirimu, tapi itu bukanlah tugasmu. Dan kembali kukatakan, memikirkan hal-hal seperti *dia seharusnya menyukaiku,* atau *aku sudah melakukan semua ini, jadi aneh kalau dia tidak menyukaiku,* adalah cara berpikir yang berorientasi pada imbalan karena telah mengintervensi tugas orang lain. Seseorang bisa bergerak maju tanpa mencemaskan kemungkinan untuk dibenci. Dia tidak hidup seolah-olah seperti sedang menggelinding turun, namun sebaliknya, mendaki lereng yang ada di depannya. Itulah kebebasan bagi manusia. Andai ada dua pilihan di hadapanku—sebuah kehidupan di mana semua orang menyukaiku, dan sebuah hidup di mana ada orang-orang yang tidak menyukaiku—dan aku diberitahu untuk memilih salah satunya. Aku akan memilih yang terakhir tanpa berpikir dua kali. Sebelum dibuat cemas dengan apa yang orang lain pikirkan tentangku, aku ingin terus hidup dengan diriku sendiri. Yang

artinya, aku ingin hidup bebas.

PEMUDA: Apakah engkau sekarang bebas?

FILSUF: Ya. Aku bebas.

PEMUDA: Kau tidak ingin dibenci, tapi andai dibenci sekalipun, ini bukan masalah?

FILSUF: Ya, itu benar. "Tidak ingin dibenci" barangkali adalah tugasku, tapi apakah orang ini atau orang itu tidak menyukaiku atau tidak bukanlah tugasku. Sekalipun ada seseorang yang tidak berpikir baik tentangku, aku tidak bisa mengintervensinya. Meminjam pepatah yang kusebutkan tadi, wajar kalau seseorang berupaya membawa seekor kuda ke air. Tapi apakah kuda itu minum atau tidak, itu bukanlah tugasnya.

PEMUDA: Itu kesimpulan yang mengesankan.

FILSUF: Keberanian untuk bahagia juga mencakup keberanian untuk tidak disukai. Ketika kau sudah memperoleh keberanian ini, seluruh hubungan interpersonalmu akan segera berubah menjadi sesuatu yang ringan.

KAU MEMEGANG KARTU PENTING DALAM HUBUNGAN INTERPERSONAL

PEMUDA: Yah, tak pernah kubayangkan aku akan mengunjungi tempat seorang filsuf untuk mendengar tentang tidak disukai.

FILSUF: Aku sadar benar ini bukan hal yang mudah ditelan. Barangkali perlu sedikit waktu untuk bisa mengunyah dan mencernanya. Kalau kita membahasnya lebih jauh hari ini, kurasa engkau takkan bisa menyimpannya di otakmu. Jadi, aku ingin mengatakan padamu satu hal lagi, satu masalah pribadi yang berkaitan dengan pembagian tugas, lalu mengakhirinya untuk hari ini.

PEMUDA: Oke.

FILSUF: Yang ini juga tentang hubungan dengan orangtua. Hubunganku dengan ayahku selalu goyah, bahkan saat aku masih kecil. Ibuku meninggal ketika aku berusia dua puluhan tahun, tanpa sekali pun terlibat dalam obrolan nyata denganku. Setelahnya hubunganku dengan ayahku menjadi sangat kaku. Begitulah halnya, sampai aku mengetahui teori psikologi Adler dan memahami berbagai gagasan Adler.

PEMUDA: Mengapa hubunganmu dengan ayahmu buruk?

FILSUF: Yang kumiliki dalam memoriku adalah gambaran dari suatu masa ketika dia memukulku. Aku tidak ingat sama sekali apa yang mungkin telah kulakukan sebagai penyebabnya. Aku hanya ingat bersembunyi di bawah meja, berusaha kabur darinya, ketika dia menyeretku keluar dan dengan keras memukuliku. Dan bukan hanya sekali, namun berkali-kali.

PEMUDA: Rasa takut itu menjadi sebuah trauma . . . .

FILSUF: Kurasa, sampai aku mengetahui teori psikologi Adler, aku memahaminya dengan cara semacam itu. Sebab ayahku orang yang pendiam dengan suasana hati yang berubah-ubah. Tapi berpikir *Dia memukulku waktu itu, itulah sebabnya hubungan kami menjadi buruk,* adalah cara berpikir yang mengadopsi pandangan aetiologis Freud. Posisi pandangan teleologis Adler menjungkirbalikkan sepenuhnya interpretasi hubungan sebab-dan-akibat tersebut. Yang artinya aku membangkitkan memori saat dipukuli karena aku tidak mau hubunganku dengan ayahku menjadi lebih baik.

PEMUDA: Jadi, pertama engkau memiliki tujuan utama tidak menginginkan hubunganmu dengan ayahmu menjadi lebih baik, dan tidak ingin memperbaiki hubungan di antara kalian.

FILSUF: Itu benar. Bagiku, lebih mudah untuk tidak memperbaiki hubunganku dengan ayahku. Aku bisa memakai alasan karena

ayah seperti itulah hidupku tidak berjalan dengan baik. Bagiku

itu adalah sebuah kebajikan. Dan ada pula aspek balas dendam pada seorang ayah feodal.

PEMUDA: Itulah persisnya yang ingin kutanyakan! Sekalipun hubungan sebab-dan-akibatnya dibalik, yang artinya engkau berhasil menganalisis diri sendiri dan berkata, "Aku punya hubungan buruk dengan ayahku bukan karena dia memukulku, tapi aku membangkitkan memori saat dipukul olehnya karena aku tidak mau hubunganku dengan ayahku membaik," bagaimana ini bisa benar-benar mengubah keadaan? Pemikiran tersebut tidak mengubah fakta bahwa kau dipukuli saat masih kecil, bukan?

FILSUF: Seseorang dapat berpikir dari sudut pandang bahwa ini adalah sebuah kartu dalam hubungan interpersonal. Selama aku menggunakan aetiologi untuk berpikir, *Aku memiliki hubungan yang buruk dengan ayahku karena dia memukulku,* ini akan menjadi masalah yang mustahil kuotak-atik. Tapi kalau aku bisa berpikir, *Aku membangkitkan memoriku saat dipukul olehnya karena aku tidak ingin hubunganku dengan ayahku membaik,* aku memiliki kartu untuk memperbaiki hubungan tersebut. Karena kalau aku dapat langsung mengubah tujuan utamanya, itu akan membereskan semuanya.

PEMUDA: Apakah ini benar-benar bisa membereskan masalah?

FILSUF: Tentu saja.

PEMUDA: Aku ingin tahu apakah kau benar-benar merasa seperti

itu jauh di lubuk hatimu. Aku bisa memahaminya secara teori, tapi rasanya ada yang belum pas dari hal ini.

FILSUF: Kalau begitu, ini tentang pembagian tugas. Benar bahwa ayahku dan aku memiliki hubungan yang rumit. Dia orang yang keras kepala, dan aku takkan pernah membayangkan perasaannya bisa berubah dengan mudah. Terlebih lagi, kemungkinan besar dia malah sudah lupa pernah melayangkan tangan padaku. Akan tetapi, waktu aku membuat tekad untuk memperbaiki hubungan kami, tidak penting bagiku gaya hidup macam apa yang ayahku miliki, atau apa anggapannya tentang diriku, atau sikap seperti apa yang mungkin akan diambilnya sebagai tanggapan terhadap pendekatanku—hal-hal tersebut sama sekali tidak penting. Sekalipun tidak ada niatan dari sisinya untuk memperbaiki hubungan kami, aku tidak akan keberatan sedikit pun. Masalahnya adalah apakah aku akan bertekad melakukannya atau tidak, dan aku selalu memegang kartu penentu dalam hubungan interpersonal tersebut.

PEMUDA: Kau selalu memegang kartu penentu dalam hubungan interpersonal?

FILSUF: Ya. Banyak orang berpikir kartu penentu dalam hubungan interpersonal dipegang oleh pihak satunya. Itulah sebabnya mereka bertanya-tanya, *Bagaimana perasaan orang itu tentang diriku?* dan pada akhirnya hidup dengan cara tertentu demi memuaskan harapan orang lain. Tapi kalau bisa memahami konsep pembagian tugas ini, mereka akan menyadari bahwa merekalah yang memegang semua kartunya. Ini adalah cara berpikir yang baru.

PEMUDA: Jadi, karena engkau berubah, apakah ayahmu juga ber-

PEMUDA: Jadi, karena engkau berubah, apakah ayahku juga berubah?

FILSUF: Aku tidak berubah karena ingin ayahku berubah. Itu pemikiran keliru yang mencoba memanipulasi orang lain. Bahkan sekalipun aku berubah, hanya "aku" yang berubah. Aku tidak tahu apa yang akan terjadi pada orang lain sebagai akibatnya, dan itu bukanlah aspek yang menjadi bagianku. Ini juga merupakan pembagian tugas. Tentu saja, ada masa-masa ketika, seiring perubahanku—bukan *karena* perubahanku—orang lain juga berubah. Dalam banyak kasus, orang itu tidak punya pilihan selain berubah. Tapi bukan itu tujuan utamanya, dan tentu saja ada kemungkinan mereka tidak akan berubah. Bagaimanapun, mengubah cara bicara dan sikap diri sendiri sebagai cara memanipulasi orang lain adalah cara berpikir yang salah.

PEMUDA: Seseorang tidak boleh memanipulasi orang lain, dan manipulasi tidak bisa dilakukan.

FILSUF: Ketika kita bicara tentang hubungan interpersonal, tampaknya yang selalu muncul di pikiran adalah hubungan di antara dua orang dan hubungan seseorang dengan sekelompok besar orang. Namun, pertama-tama itu adalah hubungan dengan diri sendiri. Ketika ia terbelenggu hasrat untuk diakui, kartu penentu dalam hubungan interpersonalnya selalu ada di tangan orang lain. Apakah seseorang memercayakan kartu hidupnya kepada orang lain, atau memegangnya sendiri erat-erat? Di rumah, luangkan waktu untuk memilah-milah lagi gagasan tentang pembagian tugas dan kebebasan ini. Aku akan menunggumu di sini lagi, kali berikutnya.

PEMUDA: Baiklah. Aku akan merenungkannya dulu sendiri.

FILSUF: Nah, kalau begitu. . . .

PEMUDA: Tolong, hanya ada satu hal lagi yang ingin kutanyakan padamu.

FILSUF: Apa itu?

PEMUDA: Pada akhirnya, apakah engkau berhasil memperbaiki hubungan dengan ayahmu?

FILSUF: Ya, tentu saja. Kurasa begitu. Ayahku jatuh sakit, dan dalam tahun-tahun terakhir hidupnya, aku dan keluargaku harus merawatnya. Lalu suatu hari, ketika aku sedang mengurusnya seperti biasa, ayahku berkata, "Terima kasih." Aku tadinya tidak tahu ayahku memiliki kata semacam itu dalam perbendaharaannya, dan aku terpana dan merasa bersyukur atas hari-hari yang sudah berlalu. Melalui tahun-tahun panjang kehidupanku untuk merawatnya, aku berusaha melakukan segala hal yang kubisa, yang artinya, aku telah sebisa mungkin membawa ayahku ke air. Dan pada akhirnya, dia meminumnya. Kurasa dia meminumnya.

PEMUDA: Ah, terima kasih banyak. Aku akan datang lagi di waktu yang sama.

FILSUF: Aku menikmatinya. Terima kasih juga.



MALAM KEEMPAT

Di manakah pusat dunia ini

Nyaris saja—aku nyaris saja tertipu!
Minggu berikutnya, pemuda itu mendatangi lagi sang filsuf, dan dengan ekspresi tidak terima mengetuk pintu rumahnya.

Gagasan pembagian tugas jelas sesuatu yang bermanfaat. Kau sudah meyakinkanku sepenuhnya waktu itu. Tapi itu kelihatannya seperti cara hidup yang sangat sepi.

Memilah-milah tugas dan meringankan beban hubungan interpersonal seseorang itu sama saja dengan memutuskan koneksinya dengan orang lain. Dan, ditambah lagi, engkau memberitahuku untuk tidak disukai oleh orang lain? Kalau itu yang kau sebut kebebasan, aku akan memilih untuk tidak bebas!

PSIKOLOGI INDIVIDUAL DAN HOLISME

FILSUF: Ah, kau terlihat agak muram hari ini.

PEMUDA: Begini, sejak terakhir kita bertemu, aku sudah berpikir tenang dan masak-masak tentang pembagian tugas, dan tentang kebebasan. Aku menunggu sampai emosiku reda, lalu menerapkan pikiran logisku. Hanya saja, pembagian tugas itu tidak terlihat realistis.

FILSUF: Hmm, oke. Teruskan.

PEMUDA: Memilah-milah tugas pada dasarnya adalah gagasan yang bermuara pada upaya mendefinisikan batas dan berkata, "Aku ya aku, dan kamu ya kamu." Tentu, barangkali dengan begitu persoalan hubungan interpersonal yang ada menjadi lebih sedikit. Tapi apakah engkau akan benar-benar mengatakan bahwa cara hidup seperti itu benar? Bagiku, ini kelihatannya hanya seperti individualisme yang terlalu berpusat pada diri sendiri dan keliru. Pada kunjungan pertamaku, engkau memberitahu bahwa teori psikologi Adler secara formal disebut sebagai "psikologi in-

dividual". Istilah itu sudah mengganggu selama beberapa lama, tapi aku akhirnya mengerti alasannya: apa yang kausebut teori

psikologi Adler, atau teori psikologi individual, pada dasarnya adalah studi tentang individualisme yang mengarahkan orang-orang pada isolasi.

FILSUF: Benar kalau dikatakan bahwa istilah "teori psikologi individual", yang diciptakan oleh Adler, mengandung aspek-aspek khusus yang bisa mengundang kesalahpahaman. Aku akan menjelaskan yang kumaksud sekarang. Pertama-tama, secara etimologis, kata "individu" memiliki arti "tidak bisa dibagi".

PEMUDA: Tidak bisa dibagi?

FILSUF: Ya. Dengan kata lain, unit terkecil yang mungkin ada, dan karenanya tidak bisa lagi dibagi-bagi lebih jauh. Sekarang, apa persisnya yang tidak bisa dibagi ini? Adler menentang segala jenis sistem nilai dualistik yang memperlakukan pikiran sebagai sesuatu yang terpisah dari tubuh; alasan sebagai sesuatu yang terpisah dari emosi, atau pikiran sadar sebagai sesuatu yang terpisah dari pikiran bawah sadar.

PEMUDA: Apa poinnya?

FILSUF: Contohnya, apakah kau ingat cerita tentang murid perempuan yang datang kepadaku untuk melakukan konseling karena takut wajahnya merona? Mengapa dia mengembangkan rasa takut merona? Dalam teori psikologi Adler, gejala fisik tidak dipandang terpisah dari pikiran (psikis). Pikiran dan tubuh dipandang sebagai suatu kesatuan, yang tidak bisa dipisahkan ke dalam

bagian-bagian. Ketegangan di pikiran bisa membuat lengan dan

kaki seseorang bergetar, atau menyebabkan pipinya merona, dan rasa takut bisa membuat wajahnya berubah pucat, dan seterusnya.

PEMUDA: Ya, tentu, ada bagian-bagian dari pikiran yang berhubungan dengan tubuh.

FILSUF: Hal sama berlaku untuk pikiran dan emosi, serta pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Orang yang biasanya berpikiran jernih tidak berharap untuk dilanda emosi dan mulai berteriak pada seseorang. Kita tidak dilanda oleh emosi yang entah bagaimana hadir secara independen. Setiap diri kita adalah satu kesatuan yang utuh.

PEMUDA: Tidak, itu tidak benar. Justru karena kita memiliki kemampuan untuk melihat pikiran dan tubuh, alasan dan emosi, dan pikiran sadar dan tidak sadar sebagai sesuatu yang jelas terpisah dari satu sama lain itulah kita bisa memperoleh pemahaman yang benar tentang orang. Bukankah itu wajar?

FILSUF: Tentu saja benar bahwa pikiran dan tubuh adalah dua hal berbeda, bahwa alasan dan emosi berbeda, dan bahwa pikiran sadar dan pikiran bawah sadar sama-sama ada. Meskipun demikian, ketika seseorang meledak marah dan berteriak pada orang lain, "diriku seutuhnya" itulah yang memilih untuk berteriak. Dia takkan pernah berpikir bahwa entah bagaimana emosi hadir secara independen—tidak terkait dengan niat seseorang, secara apa adanya—seperti saat mengeluarkan suara kencang. Ketika dia

memisahkan "aku" dari "emosi" dan berpikir, *Emosi itulah yang*

membuatku melakukannya, atau *Aku dikuasai emosi, dan tidak berdaya menahannya,* pemikiran semacam itu dengan cepat akan menjadi dusta kehidupan.

PEMUDA: Engkau mengacu pada waktu aku berteriak kepada pelayan itu, bukan?

FILSUF: Ya. Pandangan terhadap manusia sebagai "diriku yang utuh", sebagai makhluk yang tidak bisa dibagi dan tidak bisa dipecah lagi menjadi beberapa bagian, disebut sebagai "holisme".

PEMUDA: Ah, itu bukan masalah. Tapi aku tidak sedang bertanya tentang sebuah teori akademis kepadamu untuk menyediakan definisi atas "individual". Begini, kalau kau mengarahkan teori psikologi Adler pada kesimpulan yang logis, teori ini pada dasarnya berkata "aku ya aku, kamu ya kamu" dan mengarahkan orang pada pengisolasian diri. Teori ini menyatakan, "Aku tidak akan mencampuri urusanmu, jadi jangan campuri urusanku juga, dan kita berdua dapat melanjutkan hidup sesuka kita." Tolong beritahukan padaku tanpa berbelit-belit bagaimana pengertianmu tentang poin tersebut.

FILSUF: Baiklah. Semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal. Engkau mengerti prinsip dasar teori psikologi Adler ini, benar?

PEMUDA: Ya, aku mengerti. Gagasan tentang noninterferensi dalam hubungan interpersonal, yaitu pembagian tugas, barangkali

mengemuka sebagai cara untuk memecahkan persoalan-persoalan tersebut.

FILSUF: Ini sesuatu yang aku yakin sudah kubahas terakhir kali—bahwa membentuk hubungan interpersonal yang baik mempersyaratkan jarak sampai ke tingkat tertentu; sedangkan orang-orang yang terlalu dekat malah berakhir tidak bisa berbicara kepada satu sama lain, tapi jarak yang terlalu jauh juga tidak bagus. Tolong jangan memikirkan pembagian tugas sebagai sesuatu yang dimaksudkan untuk membuat orang-orang tetap menjauh; sebaliknya, lihatlah ini sebagai cara pikir yang bisa mengurai benang kusut dalam hubungan interpersonal seseorang.

PEMUDA: Untuk mengurai benang kusut?

FILSUF: Tepat. Sekarang, benangmu dan benang orang lain terjerat dalam kekusutan yang membingungkan, dan engkau sedang melihat dunia ini dalam kondisi tersebut. Merah, biru, cokelat dan hijau; semua warna itu bercampur jadi satu—engkau menganggapnya sebagai "koneksi". Tapi itu bukan koneksi.

PEMUDA: Jadi, kalau begitu, menurutmu apa koneksi itu?

FILSUF: Sebelumnya, aku bicara tentang pembagian tugas sebagai resep untuk memecahkan persoalan hubungan interpersonal. Tapi hubungan interpersonal bukanlah sesuatu yang terputus hanya karena seseorang telah membagi-bagi tugasnya. Pembagian tugas sebenarnya adalah titik awal bagi suatu hubungan interpersonal. Hari ini, kita akan berdiskusi lebih dalam untuk bisa menjawab bagaimana teori psikologi Adler memandang hubungan interpersonal secara keseluruhan, dan mempertimbangkan jenis

hubungan yang seharusnya kita bentuk dengan orang lain.

TUJUAN DARI HUBUNGAN INTERPERSONAL ADALAH PERASAAN SOSIAL

PEMUDA: Oke, aku punya satu pertanyaan. Tolong beri aku satu jawaban sederhana yang langsung menuju pokok masalahnya. Kau berkata memilah-milah tugas adalah titik permulaan bagi suatu hubungan interpersonal. Nah, apa tujuan utama dari hubungan interpersonal tersebut?

FILSUF: Untuk masuk langsung ke inti masalahnya, targetnya adalah untuk memiliki "perasaan sosial".

PEMUDA: . . . Perasaan sosial?

FILSUF: Ya. Ini adalah konsep kunci dalam teori psikologi Adler, dan berbagai pandangan tentang penerapannya menjadi topik yang banyak diperdebatkan. Bahkan, proposal Adler tentang konsep perasaan sosial mendorong banyak orang untuk berpisah dengannya.

PEMUDA: Yah, kedengarannya menarik bagiku. Seperti apa konsepnya?

FILSUF: Sebelum pembicaraan yang terakhir, kurasa, aku mengangkat tentang bagaimana seseorang melihat orang lain;

yakni, sebagai musuh atau kawan seperjuangan. Sekarang, coba selami lebih dalam. Kalau orang lain adalah kawan seperjuangan kita, dan kita hidup dikelilingi mereka, kita seharusnya bisa menemukan dalam kehidupan tersebut tempat "berlindung" kita sendiri. Selain itu, dengan melakukannya, kita seharusnya mulai memiliki hasrat untuk berbagi dengan kawan seperjuangan kita—untuk berkontribusi pada masyarakat. Orang lain yang dimaknai sebagai kawan seperjuangan, kesadaran "memiliki tempat berlindung" sendiri, disebut sebagai "perasaan sosial".

PEMUDA: Tapi bagian mana yang dapat diperdebatkan dari konsep ini? Ini tampaknya poin yang sama sekali tak terbantahkan.

FILSUF: Masalahnya adalah masyarakat. Terdiri dari apakah masyarakat itu? Waktu engkau mendengar kata "masyarakat", gambaran apa yang muncul di benakmu?

PEMUDA: Ada tatanan seperti rumah tangga, sekolah atau tempat kerja, atau komunitas setempat.

FILSUF: Saat Adler mengacu pada masyarakat, yang dibicarakannya melampaui rumah tangga, sekolah, tempat kerja, dan komunitas lokal, dan dia memperlakukannya sebagai *all-inclusive,* yang meliputi bukan hanya bangsa-bangsa dan seluruh kemanusiaan, tapi seluruh sumbu waktu dari masa lalu hingga masa depan—dan dia menyertakan tanaman dan binatang, bahkan benda-benda mati.

PEMUDA: Hah?

FILSUF: Dengan kata lain, dia menyarankan bahwa masyarakat bukanlah semata-mata salah satu tatanan yang sudah ada yang mungkin dimunculkan oleh kata tersebut di pikiran, tapi juga secara harfiah mencakup *segalanya*; seluruh alam semesta ini, dari masa lalu hingga masa depan.

PEMUDA: Tidak mungkin. Sekarang aku benar-benar tidak mengerti. Alam semesta? Masa lalu dan masa depan? Kau ini sedang membicarakan apa?

FILSUF: Mayoritas orang yang mendengar hal ini memiliki kebimbangan serupa. Ini bukanlah sesuatu yang dapat segera dipahami seseorang. Adler sendiri mengakui bahwa masyarakat yang tengah dia sarankan merupakan "keadaan ideal yang tak mungkin tercapai".

PEMUDA: Ha-ha. Itu membingungkan, bukan? Bagaimana kalau sebaliknya? Apakah engkau benar-benar memahami dan menerima perasaan sosial ini, atau apa pun itu, yang mencakup seluruh alam semesta?

FILSUF: Aku mencoba. Karena aku merasa orang takkan benar-benar bisa memahami teori psikologi Adler tanpa memahami poin ini.

PEMUDA: Oke kalau begitu!

FILSUF: Seperti yang selalu kukatakan selama ini, teori psikologi Adler berpandangan bahwa semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal adalah sumber ketidakbahagiaan. Dan bisa dikatakan juga sebaliknya—hubungan interpersonal adalah sumber kebahagiaan.

PEMUDA: Benar.

FILSUF: Selain itu, perasaan sosial adalah indeks yang paling penting untuk mempertimbangkan kondisi hubungan interpersonal yang membahagiakan.

PEMUDA: Baiklah. Aku ingin mendengar semuanya.

FILSUF: Perasaan sosial juga disebut sebagai "ketertarikan sosial", yang berarti "ketertarikan pada masyarakat". Jadi, sekarang aku punya satu pertanyaan untukmu: apakah kau tahu apa unit terkecil dari masyarakat, dari sudut pandang sosiologi?

PEMUDA: Unit terkecil masyarakat, hah? Kurasa keluarga.

FILSUF: Tidak, itu adalah "kau dan aku". Ketika ada dua orang, masyarakat muncul dalam kehadiran mereka, dan komunitas juga muncul di sana. Untuk memperoleh pemahaman tentang perasaan sosial yang Adler bicarakan, sebaiknya kita memakai "kau dan aku" sebagai titik awal.

PEMUDA: Dan apa yang kaulakukan dengan titik awal itu?

FILSUF: Engkau beralih dari melekat pada diri sendiri (kepentingan diri sendiri) menjadi peduli pada orang lain (kepentingan sosial).

PEMUDA: Melekat pada diri sendiri? Peduli pada orang lain? Apa artinya itu semua?

MENGAPA HANYA AKU YANG TERTARIK PADA DIRIKU SENDIRI?

FILSUF: Nah, mari kita mempertimbangkannya secara konkret. Agar lebih jelas, untuk menggantikan "kelekatan pada diri sendiri", aku akan memakai kata "mementingkan diri sendiri". Dalam pandanganmu, seseorang yang mementingkan diri sendiri itu seperti apa?

PEMUDA: Hmm, kurasa hal pertama yang muncul di benakku adalah orang yang seperti tiran. Seseorang yang mendominasi, tidak peduli saat menjadi gangguan bagi orang lain, dan hanya memikirkan hal-hal yang menguntungkan dirinya sendiri. Dia berpikir bahwa dunia berputar di sekelilingnya, dan dia bersikap layaknya diktator yang memerintah dengan otoritas mutlak dan paksaan. Dia tipe orang yang menciptakan masalah besar bagi setiap orang di sekitarnya. Seseorang yang seperti King Lear dalam drama Shakespeare, khas seorang tiran.

FILSUF: Aku mengerti.

PEMUDA: Di pihak lain, dia tidak harus menjadi tiran—kita juga

bisa menyebut tipe orang yang mengganggu keharmonisan sebuah kelompok sebagai orang yang mementingkan diri sendiri.

Dia tidak bisa beroperasi dalam sebuah kelompok dan lebih suka bertindak sendirian. Dia tidak pernah berhenti untuk merefleksikan tindakannya, meskipun saat dia terlambat datang pada janji temunya atau gagal menepati janji. Dengan kata lain, dia egois.

FILSUF: Pastinya, gambaran seperti itulah yang umumnya muncul di benak kita saat memikirkan orang yang mementingkan diri sendiri. Tapi ada satu tipe lain yang harus diperhitungkan. Orang-orang yang tidak mampu melakukan pembagian tugas, dan yang terobsesi dengan hasrat untuk diakui, juga sangat mementingkan diri sendiri.

PEMUDA: Kenapa begitu?

FILSUF: Pertimbangkan realitas dari hasrat untuk diakui. Sejauh apa orang lain memberikan perhatian pada engkau, dan apa penilaian mereka tentang dirimu? Yang artinya, sejauh apa mereka bisa memuaskan hasratmu? Orang yang terobsesi dengan hasrat untuk diakui ini kelihatannya melihat pada orang lain, padahal mereka sebenarnya hanya memandang diri sendiri. Mereka tidak peduli pada yang lain, dan hanya peduli dengan "aku". Sederhananya, mereka orang yang mementingkan diri sendiri.

PEMUDA: Jadi, apakah kau akan berkata bahwa orang-orang sepertiku, yang takut dinilai oleh orang lain, juga mementingkan diri sendiri? Meskipun aku berusaha sangat keras untuk bertimbang rasa dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan mereka?

reka?

FILSUF: Ya. Dalam artian engkau semata-mata peduli dengan "aku", engkau orang yang mementingkan diri sendiri. Engkau ingin dianggap baik oleh yang lain; itulah sebabnya kau mengkhawatirkan cara mereka memandangmu. Itu bukanlah kepedulian terhadap orang lain. Itu bukan lain adalah kelekatan pada diri sendiri.

PEMUDA: Tapi. . . .

FILSUF: Ini sesuatu yang sudah kusampaikan. Fakta bahwa ada orang-orang yang tidak berpikiran baik tentangmu adalah bukti bahwa engkau hidup bebas. Engkau mungkin merasakan sesuatu tentang hal ini yang tampaknya mementingkan diri sendiri. Tapi kurasa engkau sudah memahaminya dari diskusi hari ini: cara hidup ketika seseorang terus-menerus dibuat susah oleh cara orang lain memandangnya adalah gaya hidup yang mementingkan diri sendiri, dengan kepedulian orang semata-mata terletak pada "aku".

PEMUDA: Wah, itu pernyataan yang mencengangkan!

FILSUF: Bukan engkau saja, tapi semua orang yang terikat pada "aku" adalah orang yang mementingkan diri sendiri. Dan justru itulah sebabnya kita perlu beralih dari "melekat pada diri sendiri" menjadi "peduli terhadap orang lain".

PEMUDA: Oke, jadi ya, benar bahwa aku hanya selalu memandang pada diriku sendiri; itu kuakui. Aku terus-menerus mencemaskan pandangan orang terhadapku, tapi bukan bagaimana aku melihat

mereka. Kalau engkau mengatakan bahwa aku mementingkan

diri sendiri, tidak ada yang bisa kukatakan untuk membantahnya. Tapi, pikirkan seperti ini: kalau hidupku adalah film utama (*feature-length movie*), protagonisnya pasti adalah "aku" ini, bukan? Apakah mengarahkan kamera pada protagonis benar-benar hal yang begitu patut dicela?

KAU BUKANLAH PUSAT DUNIA INI

FILSUF: Kita perlu membahasnya secara berurutan. Pertama-tama, kita masing-masing adalah anggota sebuah komunitas, dan di situlah kita berada. Perasaan bahwa seseorang memiliki tempat berlindung dalam masyarakat; perasaan "nyaman", dan rasa memiliki—ini adalah hasrat dasar manusia. Entah itu studi, pekerjaan, atau pertemanan seseorang, atau cinta atau pernikahannya, semua itu terhubung dengan pencariannya akan tempat dan hubungan di mana dia bisa merasa "nyaman". Tidakkah kau setuju?

PEMUDA: Ah ya, aku mengerti! Itulah persisnya yang kumaksud!

FILSUF: Dan protagonis dalam kehidupan seseorang adalah "aku". Sampai di titik ini, tidak ada yang salah dengan alur pemikiran tersebut. Tapi "aku" bukanlah pusat dunia ini. Meski "aku" adalah sang protagonis kehidupan, "aku" tak lebih dari anggota masyarakat dan bagian dari satu kesatuan.

PEMUDA: Bagian dari satu kesatuan?

PEMUDA: Bagian dari satu kesatuan?

FILSUF: Orang-orang yang hanya peduli dengan dirinya sendiri berpikir bahwa merekalah pusat dunia ini. Bagi orang-orang itu, yang lain hanyalah "orang-orang yang akan melakukan sesuatu *untukku*". Mereka separuh meyakini bahwa orang lain ada untuk melayani mereka, dan bahwa perasaan mereka harus didahulukan.

PEMUDA: Sama seperti putri atau pangeran.

FILSUF: Ya, tepat sekali. Mereka melompat dari peran "protagonis kehidupan" menjadi "protagonis dunia". Karena alasan tersebut, setiap kali mereka terhubung dengan orang lain, yang bisa mereka pikirkan hanyalah, *Apa yang bisa orang ini berikan padaku?* Namun—dan ini tidak berlaku bagi putri dan pangeran—ekspektasi ini takkan dapat terpenuhi setiap waktu sebab orang lain tidak hidup untuk memuaskan ekspektasimu.

PEMUDA: Benar.

FILSUF: Lalu, saat ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, mereka menjadi sangat kecewa dan merasa seakan-akan sudah dihina luar biasa. Dan mereka menjadi sakit hati, dan berpikir, *Orang itu tidak melakukan apa pun untukku; orang itu mengecewakanku; orang itu bukan kawan seperjuanganku lagi. Dia musuhku.* Orang-orang yang berpegang pada keyakinan bahwa merekalah pusat dunia ini pada akhirnya akan selalu kehilangan kawan seperjuangan dalam waktu singkat.

PEMUDA: Itu aneh. Tidakkah kau berkata bahwa kita hidup da-

lam dunia yang subjektif? Selama dunia ini tempat yang subjektif,

akulah satu-satunya yang bisa berada di pusatnya. Aku tidak akan membiarkan orang lain ada di sana.

FILSUF: Kupikir sewaktu bicara tentang "dunia", yang ada di pikiranmu adalah sesuatu seperti peta dunia.

PEMUDA: Peta dunia? Apa yang kaubicarakan?

FILSUF: Contohnya, di peta dunia yang dipakai di Perancis, Amerika terletak di sebelah kiri, dan Asia di sebelah kanan. Eropa dan Prancis digambarkan di tengah-tengah peta tersebut, tentu saja. Peta dunia yang dipakai di Cina, di sisi lain, menunjukkan Amerika di sebelah kanan, dan Eropa di sebelah kiri. Orang Prancis yang melihat peta dunia Cina kemungkinan besar akan mengalami perasaan ganjil yang sulit dilukiskan, seolah-olah mereka telah disisihkan secara tidak adil ke bagian pinggir, atau dengan semena-mena dikeluarkan dari dunia.

PEMUDA: Ya, aku mengerti maksudmu.

FILSUF: Tapi apa yang terjadi ketika bola dunia dipakai sebagai lambang dunia? Sebab dengan bola dunia, engkau bisa melihat dunia ini dengan Prancis di tengah-tengah, atau Cina, atau Brasil. Setiap tempat adalah pusat, dan di saat yang bersamaan, tidak ada tempat yang menjadi pusat. Bola dunia mungkin dihiasi titik pusat dunia dalam jumlah yang tak terhitung banyaknya, sesuai lokasi dan sudut pandang orang yang melihatnya. Itulah sifat dasar bola dunia.

sal bola dunia.

PEMUDA: Hmm, itu benar.

FILSUF: Pikirkan apa yang tadi kukatakan—bahwa engkau bukanlah pusat dunia ini—sebagai hal yang sama. Engkau adalah bagian dari sebuah masyarakat, bukan pusatnya.

PEMUDA: Aku bukanlah pusat dunia ini. Dunia kita adalah bola dunia, bukan selembar peta yang dipotong di atas bidang datar. Ah, aku bisa memahaminya secara teori. Tapi kenapa aku harus menyadari fakta bahwa aku bukanlah pusat dunia ini?

FILSUF: Sekarang kita akan kembali ke tempat kita mulai. Kita semua sedang mencari-cari perasaan memiliki yang menyatakan "enak rasanya ada di sini". Namun, dalam teori psikologi Adler, perasaan memiliki adalah sesuatu yang hanya dapat diraih seseorang dengan berkomitmen aktif terhadap masyarakat atas kemauannya sendiri, bukan dengan sekadar hadir.

PEMUDA: Dengan berkomitmen aktif? Apa yang dilakukannya, persisnya?

FILSUF: Dia menghadapi tugas kehidupannya. Dengan kata lain, dia mengambil sendiri langkah-langkah untuk maju, tanpa menghindari tugas-tugas hubungan interpersonal dalam pekerjaan, pertemanan, dan cinta. Kalau engkau adalah "pusat dunia ini", takkan terlintas di pikiranmu sedikit pun komitmen terhadap masyarakat; sebab orang lain adalah "seseorang yang akan melakukan sesuatu untukku", dan kau tidak perlu melakukan berbagai hal sendiri. Tapi kau bukanlah pusat dunia ini, begitu juga aku.

Seseorang harus berdiri di atas kedua kakinya sendiri, dan melangkah maju dengan tugas-tugas hubungan interpersonalnya.

Dia perlu berpikir bukan tentang *Apa yang akan orang ini berikan padaku?* tapi lebih pada, *Apa yang bisa kuberikan pada orang ini?* Itulah komitmen terhadap masyarakat.

PEMUDA: Apakah karena seseorang memberikan sesuatu maka dia bisa menemukan tempat perlindungannya?

FILSUF: Benar. Perasaan memiliki adalah sesuatu yang diperoleh seseorang melalui upayanya sendiri—itu bukanlah sesuatu yang dikaruniakan kepadanya sejak lahir. Perasaan sosial adalah konsep kunci yang banyak diperdebatkan dari teori psikologi Adler.

Itu jelas konsep yang awalnya sukar diterima oleh sang pemuda. Dan wajar bila dia tersinggung saat diberitahu bahwa dia orang yang mementingkan diri sendiri. Tapi yang membuatnya merasa lebih sulit menerima adalah luasnya jangkauan masyarakat tersebut, yang meliputi alam semesta dan benda-benda mati. Apa yang dimaksud oleh Adler dan filsuf ini? Dengan ekspresi bingung, pemuda itu perlahan-lahan membuka mulut untuk bicara.

MENDENGAR SUARA DARI KOMUNITAS YANG LEBIH BESAR

PEMUDA: Aku harus mengakui aku mulai tidak bisa mengikuti pembahasanmu. Kalau boleh, aku ingin mencoba meluruskan masalah. Pertama, di pintu gerbang menuju hubungan interpersonal, ada pembagian tugas, dan sebagai tujuan utamanya, ada perasaan sosial. Dan kau berkata perasaan sosial adalah memiliki "pengertian bahwa orang lain adalah kawan seperjuangan", dan "kesadaran tentang tempat berlindung yang dimilikinya" dalam komunitas tersebut. Sampai di titik ini, itu sesuatu yang bisa kupahami dan kuterima. Tapi detailnya masih terlihat sedikit direkayasa. Satu hal lagi, apa yang kaumaksud dengan memperluas hal yang kau sebut "masyarakat" ini dengan memasukkan seluruh alam semesta, bahkan masa lalu dan masa depan, dan segalanya dari makhluk hidup hingga benda mati?

FILSUF: Memang lebih sulit dipahami kalau seseorang mengambil konsep Adler kata demi kata dan benar-benar berusaha membayangkan bahwa masyarakat meliputi alam semesta dan benda-benda mati. Sementara ini, cukuplah dikatakan bahwa lingkup

masyarakat tak terhingga.

PEMUDA: Tak terhingga?

FILSUF: Contohnya, ada seorang pria, yang saat mencapai usia pensiun dan berhenti bekerja, dengan cepat kehilangan vitalitas dan menjadi depresi. Saat hubungannya terputus tiba-tiba dari perusahaan yang menjadi komunitasnya dan dia kehilangan gelar atau profesinya, dia menjadi "orang biasa yang bukan siapa-siapa". Saat tidak mampu menerima fakta bahwa dia sekarang "normal", ia praktis menjadi tua dalam semalam saja. Tapi yang sebenarnya terjadi pada pria tersebut adalah dia terputus dari komunitas kecilnya, yakni perusahaannya. Setiap orang adalah bagian dari suatu komunitas khusus. Dan pada intinya, kita semua merupakan bagian dari komunitas di bumi, dan komunitas alam semesta.

PEMUDA: Itu murni teori yang menyesatkan! Tiba-tiba mengeluarkan pernyataan "kau adalah bagian dari alam semesta", seolah-olah itu bisa memberikan rasa memiliki kepada seseorang.

FILSUF: Ini benar, tidak mungkin seseorang bisa membayangkan seluruh alam semesta begitu saja. Meski demikian, aku ingin kau memperoleh kesadaran bahwa engkau merupakan bagian dari komunitas yang lebih besar dan khusus, yang melampaui komunitas yang kaulihat di dekatmu—misalnya negara atau masyarakat setempat di tempat tinggalmu—dan bahwa dalam cara tertentu engkau sedang berkontribusi ke dalam komunitas tersebut.

PEMUDA: Kalau begitu, bagaimana dengan situasi seperti ini? Ka-

takanlah ada seorang pria yang belum menikah, yang kehilangan pekerjaan dan teman-temannya, menghindari kehadiran orang

lain dan hanya hidup dari uang yang ditinggalkan orangtuanya. Jadi, dia pada dasarnya kabur dari semua tugasnya untuk bekerja, berteman dan mencintai. Apakah kau berkata berkata pria semacam itu pun merupakan bagian dari suatu komunitas?

FILSUF: Tentu saja. Katakanlah dia keluar untuk membeli roti. Dia membayarnya dengan satu koin. Koin itu tidak sekadar kembali ke orang yang memanggang roti tersebut, namun juga ke produsen tepung dan mentega; ke orang-orang yang mengirimkan bahan-bahan itu; kepada distributor bahan bakar yang dipakai oleh kendaraan pengantarnya; ke orang-orang di negara-negara penghasil minyak tempat bahan bakar tersebut berasal, dan seterusnya. Jadi, itu semua saling berkaitan. Orang sejatinya tidak pernah, dan tidak mungkin, hadir sendiri atau terpisah dari komunitasnya.

PEMUDA: Jadi, engkau berkata aku sebaiknya lebih banyak berfantasi sewaktu membeli roti?

FILSUF: Ini bukan fantasi. Tapi fakta. Komunitas yang Adler bicarakan bergerak melampaui hal-hal yang bisa kita lihat, seperti rumah tangga dan masyarakat, termasuk berbagai koneksi yang tak terlihat oleh mata kita.

PEMUDA: Maaf mengatakan hal ini, tapi kau sedang berlari ke suatu teori abstrak. Isu yang harus kita hadapi di sini adalah perasaan memiliki, bahwa "aku nyaman di sini". Lalu, berkenaan

dengan makna dari perasaan memiliki ini, komunitas yang dapat kita lihatlah yang menjadi semakin kuat. Engkau pasti setuju de-

ngan itu, bukan? Misalnya, kalau kita membandingkan komunitas "perusahaan" dengan komunitas "bumi", perasaan memiliki seseorang yang berkata "aku anggota perusahaan ini" akan lebih kuat. Meminjam terminologimu, jarak dan kedalaman hubungan interpersonal keduanya sangat berbeda. Wajar saja bila ketika mencari perasaan memiliki, kita akan tertarik pada komunitas yang lebih kecil.

FILSUF: Itu observasi yang jitu. Jadi, ayo mulai pikirkan mengapa kita harus menyadari adanya berbagai komunitas yang lebih besar dan beragam. Seperti yang kunyatakan tadi, kita semua merupakan bagian dari beragam komunitas. Kita adalah bagian dari rumah tangga kita, sekolah kita, tempat kerja kita dan masyarakat setempat kita, serta negara tempat kita hidup. Sejauh ini engkau setuju, benar?

PEMUDA: Ya, aku setuju.

FILSUF: Nah, andai engkau, sebagai seorang murid, memandang komunitasmu yakni "sekolah" sebagai sesuatu yang absolut. Dengan kata lain, sekolah adalah segalanya bagimu, "keakuan"-mu ada karena sekolah, dan tidak ada "aku" lain yang mungkin ada tanpanya. Tapi tentu saja, akan ada saat-saat dalam komunitas tersebut ketika engkau menjumpai kesukaran. Bisa ditindas, atau tidak mampu berteman atau mengejar tugas sekolah, atau yang terpenting, beradaptasi dengan sistem sekolah itu. Yang artinya ada kemungkinan bahwa sehubungan dengan komunitasmu, da-

lam hal ini sekolahmu, engkau takkan bisa mempunyai perasaan memiliki yang menyatakan "aku nyaman di sini".

PEMUDA: Ya, benar sekali. Ini sangat mungkin.

FILSUF: Saat ini terjadi, kalau menganggap sekolah sebagai segalanya bagimu, pada akhirnya engkau akan tidak memiliki perasaan memiliki terhadap apa pun. Lalu, kau akan melarikan diri ke dalam suatu komunitas yang lebih kecil seperti rumahmu. Engkau akan mengunci diri, dan mungkin bahkan melakukan kekerasan terhadap anggota keluargamu sendiri. Dengan melakukan hal-hal tersebut, entah bagaimana engkau sedang berusaha memperoleh rasa memiliki. Tapi, yang perlu kaufokuskan di sini adalah bahwa ada "komunitas yang lebih khusus" dan, selain itu, ada "komunitas yang lebih besar".

PEMUDA: Apa artinya itu?

FILSUF: Bahwa ada dunia yang lebih luas di luar sana, yang membentang jauh melampaui batasan sekolah. Dan setiap diri kita adalah anggota dari dunia tersebut. Kalau tidak ada tempat berlindung di sekolahmu, engkau sebaiknya mencari tempat berlindung lain di luar dinding sekolah. Engkau bisa pindah sekolah, dan keluar dari sekolah juga tidak masalah. Bagaimanapun, relasi dengan sebuah komunitas yang bisa diputuskan semata dengan menyampaikan pemberitahuan untuk mundur adalah relasi yang bisa terjalin hanya sampai batas tertentu. Sesudah mengetahui betapa luas dunia ini, engkau akan melihat bahwa semua kesukaran yang kaulalui di sekolah hanyalah badai dalam secangkir teh. Saat engkau meninggalkan cangkir tersebut, badai yang bergolak itu akan hilang, dan angin sepoi-sepoi akan menyambutmu seba-

itu akan hilang, dan angin sepoi-sepoi akan menyambutmu sebagai gantinya.

PEMUDA: Apakah maksudmu selama terus mengunci diri dalam cangkir teh tersebut engkau takkan pernah bisa melihat kesempatan di luar sana?

FILSUF: Mengasingkan diri di kamar itu ibarat tinggal dalam cangkir teh, seolah-olah engkau meringkuk diam di sebuah tempat bernaung yang kecil. Engkau mungkin bisa menunggu sampai hujan reda untuk sementara, tapi badai tersebut akan terus ada dan tidak akan reda.

PEMUDA: Yah, mungkin begitu dalam teori. Tapi sulit untuk menerobos keluar. Keputusan untuk keluar dari sekolah itu sendiri bukanlah sesuatu yang bisa dipandang mudah.

FILSUF: Aku yakin engkau benar—ini tidak mudah. Oleh karenanya, ada satu prinsip tindakan yang kuharap bisa kautanamkan dalam ingatan. Ketika menghadapi kesukaran dalam hubungan-hubungan interpersonal kita, atau ketika tidak lagi bisa melihat jalan keluar, yang harus kita pertimbangkan terlebih dahulu adalah prinsip yang mengatakan "dengarkan suara komunitas yang lebih besar".

PEMUDA: Suara komunitas yang lebih besar?

FILSUF: Kalau ini sebuah sekolah, seseorang tidak mengukur berbagai hal dengan akal sehat dari komunitas sekolah, namun sebaliknya mengikuti akal sehat dari komunitas yang lebih besar.

Sekarang, katakanlah itu sekolahmu, dan gurumu bersikap secara otoriter. Tapi kuasa atau otoritas yang dimiliki gurumu tak lebih

dari sekadar aspek akal sehat yang hanya beroperasi dalam komunitas kecil yang berupa sekolah. Dari sudut pandang komunitas "masyarakat", kau dan gurumu adalah manusia yang setara. Jika disodori tuntutan yang tidak masuk akal, tidak masalah untuk menyampaikan keberatan secara langsung.

PEMUDA: Tapi, akan sangat sulit mengatakannya saat guru itu ada persis di depanku.

FILSUF: Tidak sama sekali. Meskipun ini bisa diistilahkan sebagai hubungan antara "kau dan aku", jika hubungan ini bisa berantakan hanya karena engkau mengemukakan satu keberatan, ini bukanlah jenis hubungan yang perlu kaumasuki sejak awal. Tidak masalah untuk melepaskannya. Seseorang yang hidup dalam ketakutan bahwa hubungannya dapat hancur berantakan memiliki cara hidup yang tidak bebas. Orang itu hidup demi orang lain.

PEMUDA: Kau membahas memilih kebebasan bersamaan dengan memiliki perasaan sosial?

FILSUF: Ya, tentu saja. Jangan melekat pada komunitas kecil yang ada tepat di hadapanmu. Selalu ada lebih banyak "kau dan aku", dan lebih banyak "setiap orang", dan kehadiran komunitas yang lebih besar.

JANGAN MENEGUR ATAU MEMUJI

PEMUDA: Oke. Tapi tidakkah kau lihat? Kau belum menyinggung intisarinya; yakni alur maju dari pembagian tugas sampai perasaan sosial. Jadi, pertama-tama, aku memilah-milah tugasku. Aku menganggap tugasku adalah di titik ini; dan apa pun di luar itu merupakan tugas orang lain. Aku tidak ikut campur dalam tugas orang lain, dan menarik garis pembatas agar orang lain tidak ikut campur dalam tugasku. Tapi bagaimana seseorang bisa membangun hubungan interpersonal dengan pembagian tugas ini, dan pada akhirnya sampai pada perasaan sosial yang menyatakan "aku nyaman di sini"? Bagaimana teori psikologi Adler menasihati kita untuk menghadapi tugas-tugas kehidupan bekerja, berteman dan mencintai? Tampaknya kau hanya ingin membuatku bingung dengan kata-kata yang abstrak tanpa berupaya menjelaskannya secara konkret.

FILSUF: Ya, kau sudah sampai pada titik yang penting. Bagaimana pelaksanaan pembagian tugas berkaitan dengan hubungan yang baik? Yang artinya, bagaimana ini terhubung dengan upaya membangun sejenis relasi yang memungkinkan kita bekerja sama dan

bertindak harmonis satu sama lain? Ini membawa kita pada konsep "hubungan horizontal".

PEMUDA: Hubungan horizontal?

FILSUF: Kita bisa mulai dengan satu contoh yang gampang dipahami, hubungan orangtua dan anak. Entah itu berkenaan dengan mengasuh anak, atau melatih staf junior di tempat kerja, misalnya, secara umum ada dua pendekatan yang dipertimbangkan: yang pertama adalah metode mengasuh dengan teguran, dan yang lain adalah metode mengasuh dengan pujian.

PEMUDA: Ah. Itu isu yang panas diperdebatkan.

FILSUF: Menurutmu, mana pilihan yang lebih baik? Menegur atau memuji?

PEMUDA: Lebih baik membesarkan dengan memuji, tentu saja.

FILSUF: Mengapa?

PEMUDA: Melatih binatang, contohnya. Ketika mengajari binatang melakukan trik, kita bisa membuat mereka patuh dengan cambukan. Ini adalah cara khas "membesarkan dengan teguran". Di sisi lain, kita juga bisa membuat binatang itu mempelajari berbagai trik dengan mengiming-imingi makanan atau kata-kata lembut. Ini adalah "membesarkan dengan pujian". Kedua cara tersebut bisa mengarah pada hasil yang sama—mereka belajar trik-trik baru. Tapi motivasi untuk bergerak menuju sasaran itu sama sekali berbeda kalau binatang itu melakukannya karena ditegur atau karena ingin dipuji. Pada contoh yang terakhir, binatang itu

akan memiliki perasaan gembira. Teguran hanya membuat mereka mengkerut. Tapi membesarkan dengan pujian secara alami

membuatnya bisa tumbuh kuat dan sehat. Ini tampaknya kesimpulan yang sudah jelas.

FILSUF: Melatih binatang adalah contoh yang menarik. Sekarang, ayo melihatnya dari sudut pandang teori psikologi Adler. Dalam teori psikologi Adler, kami mengambil pendirian bahwa dalam membesarkan anak, dan dalam semua bentuk komunikasi lainnya dengan orang lain, seseorang tidak boleh memberikan pujian.

PEMUDA: Tidak boleh memuji?

FILSUF: Hukuman fisik tentu saja tidak perlu dipertimbangkan lagi, dan teguran juga tidak bisa diterima. Seseorang tidak boleh memuji dan tidak boleh menegur. Itulah sudut pandang psikologi Adler.

PEMUDA: Tapi bagaimana ini mungkin?

FILSUF: Pertimbangkan realitas dari tindakan memuji. Misalnya, seandainya aku memuji pernyataan yang kaubuat dengan berkata, "Kerja yang bagus!" Bukankah mendengar perkataan tersebut terasa agak ganjil?

PEMUDA: Ya, kurasa ini akan membuatku merasa tidak senang.

FILSUF: Bisakah kau menjelaskan mengapa rasanya tidak menyenangkan?

PEMUDA: Yang membuatku tidak senang adalah kalimat itu

mengindikasikan seolah-olah si pembicara berbicara dengan seseorang yang berada di posisi lebih rendah.

FILSUF: Tepat sekali. Dalam pujian, ada aspek "penilaian dari orang yang mampu kepada orang yang tidak mampu". Seorang ibu memuji anaknya yang membantunya menyiapkan makan malam, dengan berkata, "Kau asisten yang hebat!" Tapi ketika suaminya melakukan hal serupa, bisa dipastikan dia takkan berkata, "Kau asisten yang hebat!"

PEMUDA: Ha-ha, kau benar soal itu.

FILSUF: Dengan kata lain, ibu yang memuji anaknya dengan mengatakan hal-hal seperti "Kau asisten yang hebat!" atau "Kerjamu bagus!" atau "Wah, kau hebat sekali!" secara tidak sadar menciptakan hubungan hierarkis dan memandang anaknya di bawahnya. Contoh melatih binatang yang baru saja kauberikan juga melambangkan hubungan hierarkis—hubungan vertikal—yang ada di balik pujian itu. Sewaktu seseorang memuji orang lain, tujuannya adalah "memanipulasi seseorang yang memiliki kemampuan lebih rendah dari dirinya". Ini tidak dilakukan karena rasa terima kasih atau hormat.

PEMUDA: Jadi, engkau mengatakan bahwa seseorang memberikan pujian untuk memanipulasi?

FILSUF: Benar. Entah itu memuji atau menegur orang lain, satu-satunya perbedaan yang ada adalah ganjaran atau hukuman, dan ini dilatarbelakangi oleh tujuan memanipulasi. Teori psikologi Adler sangat kritis terhadap pendidikan yang menggunakan pen-

dekatan imbalan dan hukuman karena adanya niat memanipulasi anak-anak di dalamnya.

PEMUDA: Tidak mungkin, di situ kau keliru. Coba pikirkan dari sudut pandang anak kecil. Bukankah dipuji orangtuanya adalah kegembiraan terbesar bagi mereka? Karena ingin dipuji, mereka belajar. Karena ingin dipuji, mereka belajar berperilaku sepantasnya. Begitulah keadaanku saat kecil. Betapa besar harapanku untuk dipuji oleh orangtuaku! Dan bahkan setelah dewasa sekalipun, ini tidak berubah. Ketika atasan memujimu, kau merasa gembira. Ini berlaku untuk semua orang. Ini tidak ada kaitannya dengan akal sehat—ini adalah dorongan naluri!

FILSUF: Seseorang ingin dipuji oleh orang lain. Atau sebaliknya, seseorang memutuskan untuk memuji orang lain. Ini bukti bahwa seseorang melihat semua hubungan interpersonal sebagai "hubungan vertikal". Ini juga berlaku untuk dirimu: karena tinggal dalam hubungan vertikal, engkau ingin dipuji. Teori psikologi Adler menolak segala jenis hubungan vertikal, dan mengusulkan agar semua hubungan interpersonal berubah menjadi hubungan horizontal. Dalam artian tertentu, poin ini dapat dianggap sebagai prinsip fundamental dalam teori psikologi Adler.

PEMUDA: Apakah ini sesuatu yang disampaikan melalui kalimat "setara tapi tak sama"?

FILSUF: Ya. Setara, yang artinya, horizontal. Misalnya, ada kaum pria yang secara verbal melecehkan istrinya yang melakukan semua tugas rumah tangga, dengan komentar seperti, "Bukan kamu

yang mencari uang, jadi aku tidak mau mendengarnya" atau "karena akulah ada makanan di meja ini." Dan aku yakin kau pernah

mendengar ini: "Kau punya segala hal yang kauperlukan, jadi apa yang kaukeluhkan?" Ini sungguh memalukan. Pernyataan keunggulan ekonomi seperti itu atau sejenisnya tidak ada kaitannya sedikit pun dengan nilai seseorang sebagai manusia. Karyawan perusahaan dan istri yang tinggal di rumah sekadar memiliki tempat kerja dan peran yang berbeda, dan sesungguhnya "setara tapi tak sama".

PEMUDA: Aku setuju sekali.

FILSUF: Mereka barangkali takut kaum wanita akan menjadi paham dengan situasi mereka dan mulai menghasilkan lebih banyak uang dari kaum pria, dan kaum wanita akan mulai menegaskan keberadaan mereka. Orang-orang ini melihat seluruh hubungan interpersonal sebagai hubungan vertikal, dan mereka takut dilihat kaum wanita sebagai orang dengan kedudukan di bawah mereka. Yang artinya mereka diam-diam memiliki perasaan inferior yang intens.

PEMUDA: Jadi, dalam artian tertentu, mereka masuk ke kompleks superioritas di mana mereka sedang mencoba memperlihatkan kemampuan mereka?

FILSUF: Tampaknya demikian. Sejak awal, perasaan minder adalah kesadaran yang timbul dalam hubungan vertikal. Jika seseorang dapat membangun hubungan horizontal yang "setara tapi tak sama" bagi semua orang, takkan ada lagi ruang bagi kompleks

inferioritas untuk timbul.

PEMUDA: Hmm. Mungkin aku memang memiliki kesadaran tentang manipulasi tersebut di suatu tempat psikisku ketika aku sedang memuji orang lain. Menebar sanjungan kepada atasan untuk mencari muka—itu jelas-jelas manipulasi, bukan? Dan juga sebaliknya. Aku sudah dimanipulasi saat dipuji orang lain. Lucu, kurasa aku memang orang seperti itu!

FILSUF: Ya; dalam artian bahwa engkau belum bisa melepaskan diri dari hubungan vertikal, tampaknya memang demikian.

PEMUDA: Ini mulai menarik! Teruskan!

PENDEKATAN YANG MEMBERI SEMANGAT

FILSUF: Seperti yang mungkin kau ingat dari diskusi kita tentang pembagian tugas, aku sudah mengemukakan topik intervensi. Ini adalah tindakan mencampuri tugas orang lain. Jadi, kenapa seseorang melakukannya? Ini juga dilatari hubungan vertikal yang sedang berlangsung. Justru karena seseorang memersepsikan hubungan interpersonal sebagai hubungan vertikal dan melihat pihak lain berada di bawahnya, berarti ia mengintervensi. Lewat intervensi, dia mencoba membawa pihak lain ke arah yang diinginkan. Dia meyakinkan diri bahwa dia benar, dan pihak satunya salah. Tentu saja, intervensi di sini adalah manipulasi, bukan yang lain. Orangtua yang memerintahkan anaknya untuk belajar adalah contoh khasnya. Mereka mungkin bertindak dengan niat yang baik dari sudut pandang mereka, tapi ketika sampai pada intinya, orangtua itu sedang mencampuri dan berupaya memanipulasi anak untuk menuju arah yang mereka harapkan.

PEMUDA: Kalau seseorang bisa membangun hubungan horizon-

tal, apakah intervensi tersebut akan menghilang?

FILSUF: Ya, pasti.

PEMUDA: Nah, jika engkau hanya bicara tentang pelajaran seorang anak, itu satu hal. Tapi ketika seseorang sedang menderita tepat di hadapanmu, kau tidak bisa meninggalkannya begitu saja, bukan? Apakah kau masih bisa berkata bahwa mengulurkan tangan untuk membantu adalah intervensi, lalu tidak melakukan apa-apa?

FILSUF: Ini tidak boleh luput dari perhatian kita. Namun bantuan yang ditawarkan tidak boleh berubah menjadi intervensi.

PEMUDA: Apa beda intervensi dan bantuan?

FILSUF: Ingatlah kembali diskusi kita terkait pembagian tugas; pada topik tentang tugas sekolah seorang anak. Seperti yang kukatakan waktu itu, ini adalah tugas yang harus dipecahkan oleh anak itu sendiri, bukan sesuatu yang bisa dikerjakan orangtua atau gurunya untuk dirinya. Jadi, intervensi adalah upaya mencampuri tugas orang lain yang seperti ini, dan mengarahkan mereka dengan mengatakan hal-hal seperti, "Kau harus belajar," atau "Masuklah ke universitas itu." Sedangkan pertolongan, di pihak lain, mensyaratkan pembagian tugas dan juga hubungan horizontal. Setelah memahami bahwa belajar adalah tugas seorang anak, seseorang akan mempertimbangkan apa yang dapat dilakukannya untuk anak itu. Berbicara secara konkret, ketimbang memerintahkan dari atas bahwa anak itu harus belajar, dia bertindak dengan cara sedemikian rupa agar anak tersebut bisa mendapat-

kan kepercayaan diri untuk mengurus studinya dan menghadapi tugas-tugasnya secara mandiri.

PEMUDA: Dan tindakan itu tidak dipaksakan?

FILSUF: Tidak. Tanpa memaksa, dan dengan pembagian tugas yang jelas, seseorang bisa membantu anaknya memecahkan persoalan dengan upaya anak itu sendiri. Ini adalah pendekatan "engkau bisa membawa seekor kuda ke air, tapi tidak bisa memaksanya minum". Anak itulah yang harus menghadapi tugas-tugasnya, dan anak itulah yang membuat resolusinya.

PEMUDA: Jadi, engkau tidak memberikan pujian ataupun teguran?

FILSUF: Benar, tidak memberikan pujian ataupun teguran. Pertolongan semacam ini, yang didasarkan pada hubungan horizontal, dalam teori psikologi Adler disebut sebagai "dorongan semangat".

PEMUDA: Dorongan semangat, heh? Benar, itu istilah yang sempat kau singgung beberapa waktu lalu. Kau bilang akan menjelaskannya nanti.

FILSUF: Saat seseorang tidak melaksanakan tugasnya sepenuhnya, ini bukan karena dia tidak memiliki kemampuan. Teori psikologi Adler memberitahu kita bahwa persoalannya di sini bukanlah kemampuan, tapi semata "telah kehilangan *keberanian* untuk menghadapi tugas-tugasnya". Dan kalau itu kasusnya, yang pertama-tama perlu dilakukan adalah memulihkan kembali keberanian yang hilang itu.

PEMUDA: Tetapi ini artinya kita hanya berputar-putar di tempat! Ini pada dasarnya sama dengan memberikan pujian. Ketika sese-

orang dipuji oleh orang lain, dia menjadi sadar benar dengan kemampuannya dan memperoleh kembali keberaniannya. Tolong jangan bersikap keras kepala untuk poin ini—akui saja perlunya memberikan pujian.

FILSUF: Tidak, aku takkan mengakuinya.

PEMUDA: Kenapa tidak?

FILSUF: Alasannya jelas. Dipuji membuat orang membangun keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan.

PEMUDA: Apa katamu tadi?

FILSUF: Haruskah aku mengulangnya? Semakin ssering seseorang dipuji oleh orang lain, semakin besar kecenderungannya untuk membangun keyakinan bahwa dia tidak punya kemampuan. Berusahalah sebaik mungkin untuk mengingat ini.

PEMUDA: Apakah memang ada orang sebodoh itu? Yang terjadi pasti sebaliknya! Sebagai hasil pujian, seseorang menjadi sadar benar akan kemampuannya. Bukankah itu jelas?

FILSUF: Kau salah. Sekalipun kau memang menerima kegembiraan karena dipuji, ini sama seperti bergantung pada hubungan vertikal, dan mengakui bahwa kau tidak memiliki kemampuan. Karena pujian adalah penilaian yang diberikan oleh seseorang yang memiliki kemampuan kepada orang lain yang tidak memilikinya.

PEMUDA: Aku benar-benar tidak bisa menyetujuinya.

FILSUF: Saat menerima pujian menjadi tujuan utama seseorang, dia sedang memilih cara hidup yang sejalan dengan sistem nilai orang lain. Memandang hidupmu hingga saat ini, bukankah kau sudah lelah berupaya memenuhi ekspektasi orangtuamu?

PEMUDA: Hmm, yah, kurasa begitu.

FILSUF: Pertama, lakukan pembagian tugas. Lalu, saat menerima perbedaan satu sama lain, bangun hubungan horizontal yang setara. Membesarkan hati adalah pendekatan berikutnya.

BAGAIMANA CARA MERASAKAN BAHWA ENGKAU BERARTI

PEMUDA: Jadi, bicara konkretnya, bagaimana seseorang melakukannya? Dia tidak boleh memberikan pujian, dan tidak boleh memberikan teguran. Lalu apa kata-kata dan pilihan lain yang ada?

FILSUF: Renungkan ketika engkau menerima bantuan dalam tugasmu—bukan dari anak kecil, tapi dari rekan yang setara denganmu—dan kau mungkin akan segera melihat jawabannya. Saat seorang teman membantumu membersihkan rumah, apa yang kaukatakan padanya?

PEMUDA: Aku berkata, "Terima kasih."

FILSUF: Benar. Kau mengucapkan kata-kata syukur, menyampaikan terima kasih kepada rekan yang sudah membantu pekerjaanmu ini. Kau mungkin langsung mengekspresikan rasa girang: "Aku senang." Atau kau bisa menyampaikan rasa terima kasih dengan berkata, "Itu sangat membantu." Ini adalah pendekatan

untuk memberi semangat yang didasarkan pada hubungan horizontal.

PEMUDA: Itu saja?

FILSUF: Ya. Hal terpenting adalah bukan untuk menilai orang lain. Penilaian adalah kata yang berasal dari hubungan vertikal. Jika seseorang sedang membangun hubungan horizontal, akan ada kata-kata terima kasih, rasa hormat dan sukacita yang lebih terus terang.

PEMUDA: Hmm, poin yang kausampaikan tentang penilaian yang diciptakan oleh hubungan vertikal tampaknya memang benar. Tapi, bagaimana dengan ini? Apakah kata-kata "terima kasih" benar-benar memiliki kekuatan yang begitu hebat sampai bisa mengembalikan keberanian kita? Bagaimanapun, kurasa aku lebih memilih dipuji, sekalipun kata-kata yang kudengar adalah kata-kata yang datang dari hubungan vertikal.

FILSUF: Dipuji pada intinya berarti seseorang sedang menerima penilaian "baik" dari orang lain. Dan ukuran tentang baik buruknya tindakan tersebut adalah ukuran yang dimiliki penilainya. Jika menerima pujian adalah hal yang dikejarnya, dia tidak punya pilihan selain beradaptasi dengan ukuran yang dipakai orang itu dan mengerem kebebasannya sendiri. "Terima kasih", di sisi lain, ketimbang menjadi suatu penilaian, merupakan ekspresi terima kasih yang jelas. Ketika seseorang mendengar kata-kata terima kasih, dia tahu bahwa dia telah berkontribusi bagi orang lain.

PEMUDA: Jadi, sekalipun engkau dinilai "baik" oleh orang lain,

engkau tidak merasa bahwa engkau sudah berkontribusi?

FILSUF: Benar. Ini poin yang akan terhubung juga dengan diskusi kita selanjutnya—dalam teori psikologi Adler, penekanan besar diberikan pada "kontribusi".

PEMUDA: Kenapa begitu?

FILSUF: Apa yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan *keberanian*? Dalam pandangan Adler, "Hanya ketika seseorang mampu merasakan bahwa dirinya berhargalah dia bisa memiliki keberanian."

PEMUDA: Sewaktu seseorang merasakan bahwa dirinya berharga?

FILSUF: Apakah kau ingat ketika kita membicarakan perasaan inferior, bagaimana aku membicarakannya sebagai persoalan tentang nilai subjektif? Apakah seseorang bisa merasakan dirinya berharga, atau apakah dia merasa dirinya makhluk yang tidak berharga? Kalau bisa merasakan bahwa dirinya berharga, dia bisa menerima dirinya sendiri apa adanya, dan memiliki keberanian untuk menghadapi tugas-tugas hidupnya. Jadi, persoalan yang muncul pada titik ini adalah bagaimana seseorang bisa merasakan dirinya berharga.

PEMUDA: Ya, itulah persisnya! Tolong jelaskan dengan sejelas mungkin.

FILSUF: Ini cukup sederhana. Ketika seseorang mampu merasa

bahwa *aku berguna bagi masyarakat,* barulah dia bisa memiliki pemahaman sejati akan nilai dirinya. Inilah jawaban yang akan ditawarkan dalam teori psikologi Adler.

PEMUDA: Bahwa aku berguna bagi masyarakat?

FILSUF: Bahwa dia bisa bertindak bagi masyarakat; yaitu bagi orang lain, dan bahwa dia bisa merasa *aku berguna bagi seseorang.* Bukannya merasa dinilai "baik" oleh orang lain, tapi mampu merasakan, melalui sudut pandang subjektifnya sendiri, bahwa *aku dapat berkontribusi terhadap orang lain.* Di titik itulah, setidaknya, kita bisa memiliki pemahaman yang sesungguhnya akan nilai kita sendiri. Segala hal yang kita bicarakan tentang perasaan sosial dan membesarkan hati berkaitan dengan ini.

PEMUDA: Hmm. Aku tidak tahu, ini mulai menjadi sedikit membingungkan.

FILSUF: Kita tiba pada inti diskusi ini sekarang. Tolong tinggal di sini sedikit lebih lama lagi. Ini tentang memiliki kepedulian pada orang lain, membangun hubungan horizontal, dan menggunakan pendekatan yang membesarkan semangat. Semua hal ini berkaitan dengan kesadaran hidup yang mendalam bahwa "aku berguna bagi seseorang", dan pada gilirannya, terkait dengan keberanianmu untuk hidup.

PEMUDA: Untuk berguna bagi seseorang. Untuk itulah aku hidup...?

FILSUF: Kita sebaiknya beristirahat sejenak. Apakah kau mau secangkir kopi?

PEMUDA: Ya, terima kasih.

Diskusi tentang perasaan sosial menjadi lebih membingungkan dari sebelumnya. Seseorang tidak boleh memberikan pujian. Dan dia juga tidak boleh memberikan teguran. Semua perkataan yang dipakai untuk menilai orang lain adalah kata-kata yang keluar dari hubungan vertikal, dan kita perlu membangun hubungan horizontal. Dan hanya ketika seseorang mampu merasakan bahwa dia berguna bagi orang lainlah dia bisa memiliki pengertian yang sesungguhnya akan nilai dirinya. Ada satu kekurangan besar dalam logika ini entah di mana. Naluri sang pemuda memberitahukan ini padanya. Saat dia menyesap kopi panas, pemikiran tentang kakeknya terlintas di benaknya.

HADIR DI SINI SAAT INI

FILSUF: Nah, apakah kau sudah berhasil memahaminya?

PEMUDA: Lambat-laun, tapi ya, ini jadi semakin jelas. Kau tampaknya tidak menyadarinya, tapi kau baru saja mengatakan sesuatu yang benar-benar kelewatan. Pendapatmu agak ekstrem dan berbahaya, mengingkari segala hal di dunia ini.

FILSUF: Oh, benarkah? Apa itu?

PEMUDA: Gagasan bahwa menjadi berguna bagi orang lain adalah hal yang memberi seseorang kesadaran sesungguhnya akan nilai dirinya. Kalau gagasan itu dibalik, orang yang tidak memiliki kegunaan bagi orang lain sama sekali tidak ada harganya. Itu yang kaumaksudkan, bukan? Kalau kita membawanya ke kesimpulan yang logis, hidup seorang bayi yang baru lahir, dan hidup orang-orang yang menderita cacat dan lumpuh serta hidup orang tua yang terbaring di ranjang juga tidak layak dijalani. Bagaimana bisa? Ayo kita bahas kakekku. Dia menghabiskan hari terbaring

di ranjang panti jompo. Berhubung terkena demensia, dia tidak mengenali satu pun anak ataupun cucunya, dan kondisinya begitu buruk sampai-sampai dia tidak bisa hidup tanpa perawatan

konstan. Tidak ada yang akan berpikir bahwa kakekku berguna bagi orang lain. Tidakkah kau lihat? Pendapatmu pada dasarnya sama saja dengan mengatakan pada kakekku, "Orang-orang sepertimu tidak punya hak untuk hidup!"

FILSUF: Aku jelas-jelas menolaknya.

PEMUDA: Bagaimana bisa?

FILSUF: Ada orangtua yang membantah penjelasanku tentang konsep membesarkan hati dengan berkata, "Anak kami melakukan hal-hal buruk dari pagi sampai malam, dan tidak pernah ada peristiwa yang membuat kami bisa berkata, 'Terima kasih' atau 'Kau sudah banyak membantu,' padanya." Konteksnya barangkali sama dengan apa yang sedang kaubicarakan, bukan?

PEMUDA: Ya, benar. Jadi, tolong katakan bagaimana kau menjustifikasinya.

FILSUF: Di titik ini, kau melihat orang lain pada level tindakan yang diambilnya. Dengan kata lain, orang itu "telah melakukan sesuatu". Jadi, dari sudut pandang ini, mungkin kelihatannya orang-orang tua yang hanya bisa berbaring di ranjang itu merepotkan dan tidak berguna bagi siapa pun. Jadi, kita perlu melihat orang lain bukan pada level "tindakannya", tapi pada "keberadaannya". Tanpa menilai apakah orang lain sudah melakukan sesuatu atau tidak, seseorang bersyukur karena mereka ada, karena

keberadaan itu sendiri, dan mengarahkan perhatian pada hal itu dengan penuh rasa syukur.

PEMUDA: Mengarahkan perhatian pada keberadaan mereka? Apa yang sedang kaubicarakan?

FILSUF: Kalau kau mempertimbangkan berbagai hal pada level keberadaannya, kita berguna dan berharga bagi orang lain semata dengan ada di sini. Itu fakta yang tak terbantahkan.

PEMUDA: Tidak mungkin! Sudah cukup bercandanya! Berguna bagi orang lain semata dengan ada di sini—itu pasti datang langsung dari suatu agama baru.

FILSUF: Contohnya, andaikata ibumu mengalami kecelakaan mobil. Kondisinya gawat, dan nyawanya mungkin dalam bahaya. Pada saat itu, kau tidak akan bertanya-tanya apakah ibumu "sudah melakukan sesuatu", atau semacamnya. Kemungkinan besar, kau akan berpikir bahwa kau sudah bersyukur dia selamat, dan gembira dia masih terus bertahan hidup.

PEMUDA: Itu sudah pasti!

FILSUF: Itulah yang kumaksud dengan bersyukur atas keberadaan seseorang. Ibumu mungkin tidak bisa melakukan apa pun dalam kondisinya yang kritis yang bisa dianggap sebagai tindakan, tapi dengan semata tetap hidup, ibumu menopang kondisi psikologismu dan keluargamu, dan karena itu, berguna. Hal serupa berlaku pula bagi dirimu. Kalau nyawamu ada dalam bahaya dan kemungkinan besar tidak akan selamat, orang-orang di se-

kitarmu barangkali sudah merasa sangat gembira dengan semata fakta bahwa engkau ada. Mereka akan bersyukur semata karena

engkau sekarang selamat dan ada di sini, dan tidak ingin kau melakukan tindakan langsung. Setidaknya, tidak ada alasan bagi mereka untuk berpikir seperti itu. Jadi, bukannya memikirkan diri sendiri pada level tindakan, orang pertama-tama harus menerima keberadaan dirinya sendiri.

PEMUDA: Itu contoh yang ekstrem—itu tidak sama dengan hidup sehari-hari.

FILSUF: Tidak, keduanya sama.

PEMUDA: Apa yang sama? Coba berikan contoh yang lebih pas dengan kehidupan sehari-hari. Kalau tidak, aku takkan bisa menyetujuinya.

FILSUF: Baiklah. Sewaktu melihat orang lain, kita cenderung membangun gambaran diri yang ideal, yang kemudian kita nilai dan kurangi. Bayangkan, misalnya, seorang anak yang tidak pernah membantah orangtuanya, unggul dalam pelajaran dan olahraga, masuk ke universitas yang bagus, dan bergabung dengan perusahaan besar. Ada orangtua yang akan membandingkan anak mereka dengan citra ideal seorang anak—yang jelas-jelas fiktif dan mustahil—lalu dipenuhi dengan keluhan dan rasa tidak puas. Mereka memperlakukan gambaran ideal tersebut sebagai seratus poin, lalu sedikit demi sedikit menguranginya. Ini adalah cara berpikir "menilai" yang sesungguhnya. Sebaliknya, orangtua dapat menahan diri untuk tidak membandingkan anak mereka

dengan orang lain, melihat diri anak itu apa adanya, serta bergembira dan bersyukur semata karena kehadirannya. Daripada

mengurangi poin dari suatu gambaran ideal, mereka bisa mulai dari nol. Dan kalau ini dilakukan, perhatian mereka seharusnya bisa terarah pada keberadaan anak itu sendiri.

PEMUDA: Oke, tapi aku akan berkata bahwa itu sekadar pendekatan yang idealis. Jadi, apakah maksudmu dengan anak yang tidak pernah ke sekolah atau mendapatkan pekerjaan, tapi hanya mengunci diri dan tinggal di rumah sekalipun, seseorang masih bisa mengomunikasikan rasa syukur dan berkata "terima kasih"?

FILSUF: Tentu saja. Misalnya anakmu yang seperti itu membantumu mencuci piring sesudah makan. Kalau saat itu berkata, "Sudah cukup—pergi saja ke sekolah," kau menggunakan perkataan orangtua yang sedang mengurangkan nilai dari gambaran ideal seorang anak. Kalau kau mengambil pendekatan semacam itu, si anak mungkin malah akan menjadi makin berkecil hati. Akan tetapi, kalau kau bisa langsung mengucapkan "terima kasih", anak itu mungkin bisa merasakan nilai dirinya, dan mengambil satu langkah baru untuk maju.

PEMUDA: Itu adalah kemunafikan semata! Tak lebih dari omong kosong seorang hipokrit. Perasaan sosial, hubungan horizontal, rasa syukur atas keberadaan seseorang, dan seterusnya. Memangnya siapa yang bisa benar-benar melakukan hal-hal semacam itu?

FILSUF: Sehubungan dengan perasaan sosial, ada seseorang yang

mengajukan pertanyaan serupa kepada Adler. Jawaban Adler adalah ini: "Harus ada yang memulai. Orang lain mungkin tidak koo-

peratif, tapi itu tidak ada kaitannya dengan dirimu. Ini nasihatku: kau harus memulainya. Tanpa melihat apakah orang lain bersikap kooperatif atau tidak." Nasihatku juga sama persis.

MANUSIA TIDAK BISA MEMANFAATKAN DIRINYA DENGAN BENAR

PEMUDA: Aku yang harus mulai?

FILSUF: Benar. Tanpa melihat apakah orang lain bersikap kooperatif atau tidak.

PEMUDA: Baik, aku ingin bertanya lagi. "Manusia bisa berguna bagi orang lain dengan semata hidup, dan memiliki pengertian yang sesungguhnya akan nilai dirinya dengan semata hidup." Itukah maksudmu?

FILSUF: Ya.

PEMUDA: Ah, aku tidak tahu. Aku hidup saat ini di sini. "Aku", yang berarti tidak ada yang lain selain diriku, sedang hidup saat ini di sini. Tapi meskipun demikian, aku tidak benar-benar merasa bahwa aku berharga.

FILSUF: Bisakah kau melukiskan dalam kata-kata mengapa engkau tidak merasa berharga?

PEMUDA: Kurasa ini berkaitan dengan apa yang kau sebut sebagai hubungan interpersonal. Sejak kecil sampai saat ini, aku selalu

direndahkan oleh orang-orang di sekitarku, khususnya orangtua-ku, sebagai adik laki-laki yang payah. Mereka tidak pernah sungguh-sungguh berusaha mengakuiku sesuai apa adanya diriku. Kau berkata nilai seseorang adalah apa yang diberikan seseorang pada dirinya sendiri. Tapi itu hanyalah teori yang tidak praktis. Contohnya, di perpustakaan tempatku bekerja, sebagian besar tugasku adalah sekadar memilah-milah buku yang dikembalikan dan menempatkannya lagi di rak. Ini pekerjaan rutin yang bisa dilakukan siapa pun kalau sudah diajari. Kalau aku berhenti bekerja, atasanku tidak akan sulit menemukan seseorang untuk menggantikanku. Aku dibutuhkan hanya karena pekerjaan kasar yang kulakukan, dan tidak ada masalah sama sekali apakah "aku" yang bekerja di sana, atau orang lain atau mesin sekalipun. Tidak ada yang membutuhkan "diriku ini" secara khusus. Dalam keadaan ini, apakah kau masih punya kepercayaan pada dirimu sendiri? Apakah kau bisa memiliki pemahaman tentang nilai yang sesungguhnya?

FILSUF: Dari sudut pandang teori psikologi Adler, jawabannya sederhana. Pertama-tama, bangunlah hubungan horizontal antara engkau dan orang lain. Satu saja cukup. Lalu mulailah dari sana.

PEMUDA: Tolong jangan memperlakukanku seperti orang tolol! Begini, aku punya kawan-kawan. Dan aku membangun hubungan horizontal yang solid dengan mereka.

FILSUF: Meski demikian, aku curiga dengan orangtua dan atasanmu, dan dengan rekan junior dan orang lain pula, hubungan yang kaubangun bersifat vertikal.

PEMUDA: Tentu saja, aku punya berbagai macam relasi. Begitulah keadaannya bagi semua orang.

FILSUF: Ini poin yang sangat penting. Apakah seseorang membangun hubungan vertikal atau hubungan horizontal? Ini adalah persoalan gaya hidup, dan manusia bukanlah makhluk secerdik itu sampai bisa memiliki gaya hidup berbeda-beda yang tersedia setiap kali dibutuhkan. Dengan kata lain, memutuskan bahwa seorang "setara dengan orang ini" atau "dalam hubungan hierarkis dengan orang itu" tidak akan berhasil.

PEMUDA: Apa maksudmu dia harus memilih salah satu— hubungan vertikal atau horizontal?

FILSUF: Benar sekali, ya. Kalau membangun satu saja hubungan vertikal dengan seseorang, sebelum menyadari apa yang sedang terjadi, engkau akan memperlakukan semua hubungan interpersonal yang kaumiliki sebagai hubungan vertikal.

PEMUDA: Jadi, aku bahkan memperlakukan hubunganku dengan kawan-kawanku sebagai hubungan vertikal?

FILSUF: Itu benar. Sekalipun engkau tidak sedang memperlakukan mereka dengan cara atasan-atau-bawahan, ini seolah-olah engkau sedang mengatakan, "A ada di atasku, dan B di bawahku," misalnya, atau "Aku akan mengikuti nasihat A, tapi mengabaikan apa yang dikatakan B," atau "aku tidak keberatan melanggar jan-

jiku pada C."

PEMUDA: Hmm!

FILSUF: Di sisi lain, kalau dia berhasil membangun hubungan horizontal dengan satu orang saja—jika dia berhasil membangun hubungan yang setara dalam artian yang sesungguhnya—itu adalah transformasi gaya hidup yang penting. Dengan terobosan tersebut, seluruh hubungan interpersonalnya perlahan-lahan akan menjadi horizontal.

PEMUDA: Omong kosong! Ada begitu banyak cara bagiku untuk membantahnya. Pikirkan tata cara di perusahaan, misalnya. Tidak mungkin seorang direktur dan karyawan yang baru direkrut membangun hubungan yang setara, bukan? Hubungan hierarkis adalah bagian dari sistem masyarakat kita, dan mengabaikannya sama artinya dengan mengabaikan tatanan sosial. Begini, kalau kau mendengar seorang karyawan baru di perusahaanmu, yang baru berumur dua puluhan tahun, tiba-tiba saja mulai berakrab ria dengan direktur yang berusia enam puluhan tahun, bukankah itu kedengarannya terlalu dibuat-buat?

FILSUF: Menunjukkan rasa hormat pada orangtua jelas perlu. Dalam struktur perusahaan, wajar bila ada level tanggung jawab yang berbeda-beda. Aku tidak memintamu berteman dengan semua orang, atau bersikap seolah-olah kalian teman dekat. Tapi, yang penting di sini adalah memiliki kesadaran yang setara, dan menegaskan apa yang perlu ditegaskan.

PEMUDA: Aku bukan orang yang bisa terang-terangan mengeluh

pada seniorku, dan aku takkan pernah berpikir untuk mencobanya. Penilaian sosialku akan dipertanyakan kalau melakukannya.

FILSUF: Apa itu "senior"? Apa yang dimaksud dengan "terang-terangan mengeluh"? Kalau seseorang mengukur atmosfer suatu situasi dan bergantung pada hubungan vertikal, dia sedang terlibat dalam tindakan yang tidak bertanggung jawab—dia sedang mencoba menghindari tanggung jawabnya.

PEMUDA: Tidak bertanggung jawab di mana?

FILSUF: Andaikata sebagai hasil dari mengikuti instruksi atasanmu, pekerjaanmu akhirnya gagal. Tanggung jawab siapa itu kalau begitu?

PEMUDA: Yah, itu akan menjadi tanggung jawab atasanku. Karena aku hanya mengikuti perintah, dan dialah yang memutuskannya.

FILSUF: Tidak ada satu pun yang menjadi tanggung jawabmu?

PEMUDA: Tidak, tidak ada. Ini tanggung jawab atasan yang memberikan perintah. Inilah yang dikenal sebagai akuntabilitas organisasi.

FILSUF: Kau salah. Itu adalah dusta kehidupan. *Ada* ruang bagimu untuk menolak, dan ada pula ruang untuk mengusulkan cara yang lebih baik dalam melakukannya. Kau hanya berpikir bahwa tidak ada ruang untuk menolak agar kau bisa menghindari konflik pada relasi interpersonal terkait dan menghindar dari tanggung jawab—dan kau sedang bergantung pada hubungan vertikal.

PEMUDA: Jadi maksudmu aku harus membantah atasanku? Tentu, secara teori, aku seharusnya bertindak demikian. Secara teori,

itu persis seperti yang kaukatakan. Tapi aku tidak bisa melakukannya! Tidak mungkin aku bisa membangun relasi dengan cara seperti itu.

FILSUF: Benarkah? Kau sedang membangun hubungan horizontal denganku saat ini. Kau menegaskan diri dengan sangat baik. Daripada berpikir tentang kesulitan ini atau itu, kau bisa langsung mulai dari sini.

PEMUDA: Aku bisa mulai di sini?

FILSUF: Ya, di ruang belajar kecil ini. Seperti yang sudah kukatakan padamu tadi, bagiku kau adalah seorang kawan yang tak tergantikan.

PEMUDA: . . . .

FILSUF: Apakah aku salah?

PEMUDA: Aku menghargainya, sungguh. Tapi aku takut. Aku takut menerima usulanmu.

FILSUF: Apa persisnya yang kautakutkan?

PEMUDA: Tugas untuk berteman, tentu saja. Aku tidak pernah berteman dengan pria yang berusia lebih tua sepertimu. Aku bahkan tidak tahu apakah hubungan pertemanan dengan kesenjangan usia sedemikian besar mungkin, atau apakah aku lebih baik

menganggapnya sebagai hubungan antara murid dan guru.

FILSUF: Usia tidak masalah dalam cinta dan persahabatan. Tentu saja benar bahwa tugas berteman membutuhkan keberanian yang kuat. Terkait hubunganmu denganku, tidak masalah jika jarak yang ada menjadi berkurang sedikit demi sedikit. Sampai pada jarak ketika kita tidak terlalu dekat, tapi masih bisa menjangkau wajah satu sama lain dengan tangan yang terulur, kira-kira seperti itu.

PEMUDA: Tolong beri aku sedikit waktu. Sekali lagi, aku perlu waktu untuk mencoba memahami berbagai hal itu sendiri. Diskusi kita hari ini sudah memberiku banyak hal untuk dipikirkan. Aku ingin membawa pulang itu semua dan merenungkannya sendiri dengan tenang.

FILSUF: Butuh waktu untuk mendapatkan pemahaman sejati terhadap perasaan sosial. Mustahil memahami segala sesuatu tentang itu di sini saat ini juga. Kau bisa pulang untuk memikirkannya masak-masak, sekaligus membandingkannya dengan segala hal lain yang telah kita bicarakan.

PEMUDA: Aku akan pulang. Bagaimanapun, aku cukup syok saat diberitahu bahwa aku tidak pernah sungguh-sungguh melihat orang lain, dan bahwa aku hanya peduli pada diriku sendiri. Kau benar-benar orang yang menakutkan!

FILSUF: Ha-ha. Kau mengatakannya dengan begitu riang.

PEMUDA: Ya, aku sangat menikmati pembicaraan kita. Rasanya menyakitkan, tentu saja. Ini seperti rasa nyeri yang menusuk ta-

jam, seolah-olah seperti menelan jarum. Tapi tetap saja, aku sangat menikmatinya. Mengadakan diskusi ini denganmu mulai menjadi kebiasaan. Beberapa waktu lalu aku sadar bahwa mungkin aku bukan hanya ingin membongkar habis argumenmu—aku ingin kau membongkar habis argumenku juga.

FILSUF: Aku mengerti. Ini analisis yang menarik.

PEMUDA: Tapi jangan lupa. Aku sudah memberitahumu bahwa aku akan membongkar habis argumenmu dan membuatmu mengaku kalah, dan aku belum menyerah.

FILSUF: Terima kasih. Aku juga menikmatinya. Datanglah kapan pun kau siap untuk mengangkat topik ini kembali.



MALAM KELIMA

Hidup dengan sungguh-sungguh
di sini pada saat ini

Pemuda itu merenung: ***Teori***
psikologi Adler terlibat dalam
penyelidikan hubungan interpersonal
yang cermat dan teliti. Dan tujuan
akhir hubungan interpersonal ini
adalah perasaan sosial. Tapi apakah
ini benar-benar sudah cukup? Tidak
adakah hal lain yang perlu kuraih
yang menjadi alasan aku dihadirkan
ke dunia ini? Apa arti kehidupan?
Ke mana aku akan melangkah,
dan hidup seperti apa yang sedang
berusaha kujalani? **Semakin lama**
pemuda itu memikirkannya,
semakin terlihat betapa kecil dan
tidak signifikan keberadaan dirinya.

KESADARAN DIRI YANG BERLEBIHAN AKAN MELUMPUHKAN DIRI SENDIRI

FILSUF: Sudah lama juga, ya?

PEMUDA: Ya, aku terakhir kali datang kira-kira sebulan lalu. Sejak saat itu aku sudah memikirkan arti dari perasaan sosial.

FILSUF: Jadi, bagaimana perasaanmu tentang itu sekarang?

PEMUDA: Perasaan sosial jelas ide yang menarik. Rasa memiliki, bahwa "aku nyaman di sini", misalnya, yang kita miliki sebagai hasrat fundamental. Kukira itu wawasan yang cemerlang tentang keberadaan diri kita sebagai makhluk sosial.

FILSUF: Itu wawasan yang cemerlang, kecuali...?

PEMUDA: Lucu, kau bisa langsung menangkapnya. Benar, aku masih punya sedikit masalah tentang hal ini. Langsung saja—aku tidak tahu apa yang kaumaksud dengan mengacu pada alam semesta dan semua itu, dan ini ujung-ujungnya terdengar seperti

agama dari awal hingga akhir. Ada semacam unsur sistem kepercayaan pada ini semua yang rasanya tidak bisa kutepis.

FILSUF: Ketika pertama kali mengusulkan konsep perasaan sosial ini, Adler menerima pertentangan yang cukup besar dengan nada serupa. Mereka berkata bahwa psikologi seharusnya adalah ilmu pengetahuan, namun Adler malah membahas nilai. Hal-hal semacam itu bukanlah ilmu pengetahuan, kata mereka.

PEMUDA: Jadi, dalam caraku sendiri, aku mencoba memahami mengapa aku tidak bisa mengerti apa yang sedang kaubicarakan, dan aku berpikir persoalannya mungkin terletak pada urutannya. Kau mulai dengan alam semesta dan benda-benda mati, lalu masa lalu dan masa depan dan seterusnya, jadi aku kehilangan arah. Sebaliknya, seseorang seharusnya mendapatkan pengertian yang kuat akan "keakuanku". Kemudian, ia sebaiknya merenungkan hubungan empat mata. Yang artinya, hubungan interpersonal antara "kau dan aku". Dan sesudah ia melakukannya, komunitas yang lebih besar akan muncul dalam penglihatannya.

FILSUF: Aku mengerti. Itu urutan yang bagus.

PEMUDA: Sekarang, hal pertama yang ingin kutanyakan adalah tentang melekat pada diri sendiri. Kau berkata seseorang harus berhenti melekat pada "aku" dan beralih pada "kepedulian terhadap orang lain". Aku yakin ini persis seperti yang kaukatakan—kepedulian terhadap orang lain itu penting, aku setuju. Tapi tak peduli bagaimana, kita mengkhawatirkan diri sendiri; dan melihat diri kita sendiri setiap waktu.

FILSUF: Pernahkah kau berpikir mengapa kita mengkhawatirkan diri sendiri?

PEMUDA: Pernah. Kalau aku narsis, misalnya—andai aku mencintai diri sendiri dan terus-menerus tertarik dengan diriku sendiri—mungkin itu bisa menyederhanakan banyak hal. Sebab instruksimu, "miliki kepedulian lebih terhadap orang lain", adalah instruksi yang sangat sempurna. Tapi aku bukan orang narsis yang cinta pada diri sendiri. Aku realis yang jijik pada diri sendiri. Aku membenci siapa diriku, dan itulah sebabnya aku selalu melihat pada diriku sendiri. Aku tidak punya kepercayaan diri, dan itulah sebabnya aku memiliki kesadaran diri yang berlebihan.

FILSUF: Kapan kau merasa sadar diri secara berlebihan?

PEMUDA: Yah, di rapat misalnya, aku sulit mengangkat tangan dan membuat pikiranku didengar. Aku memikirkan hal-hal yang tidak perlu, seperti *Kalau aku menanyakan hal ini, mereka mungkin akan menertawaiku* atau *Kalau poin yang ingin kusampaikan tidak relevan, aku akan diolok-olok,* dan seterusnya, jadi aku cuma membisu seribu bahasa. Sejujurnya, aku bahkan ragu ketika akan menceritakan lelucon konyol di depan orang lain. Setiap kali rasa sadar diri itu menyeruak dan mengeremku, seolah-olah aku sedang dibelenggu. Kesadaran diriku tidak memperbolehkanku berperilaku terus terang. Tapi aku bahkan tidak perlu menanyakan jawabanmu. Aku yakin jawabannya akan tetap sama seperti biasa: milikilah keberanian. Tapi kau tahu, perkataan seperti itu tidak ada gunanya bagiku. Karena ini bukan hanya tentang keberanian.

FILSUF: Aku mengerti. Terakhir kali, aku memberi garis besar tentang perasaan sosial. Hari ini, kita akan menggali lebih dalam.

PEMUDA: Dan ke mana itu akan membawa kita?

FILSUF: Kita mungkin akan tiba pada pertanyaan apa itu kebahagiaan?

PEMUDA: Oh! Jadi, kebahagiaan terletak di balik perasaan sosial?

FILSUF: Tidak ada gunanya terburu-buru melihat jawabannya. Yang kita perlukan adalah dialog.

PEMUDA: Baiklah, kalau begitu. Ayo kita mulai!

BUKAN PENEGASAN DIRI, TAPI PENERIMAAN DIRI

FILSUF: Pertama-tama, ayo kita cermati apa yang baru saja kaukatakan, tentang kesadaran diri yang membuatmu mengerem dan tidak membolehkanmu bersikap polos. Barangkali ada banyak orang yang mengalami masalah ini. Jadi, ayo kembali pada sumbernya lagi, dan pikirkan tujuan utamamu. Apa yang mungkin coba kaudapatkan dengan mengerem perilakumu yang polos?

PEMUDA: Hasrat tulus untuk tidak ditertawakan; untuk tidak dianggap tolol.

FILSUF: Jadi, dengan kata lain, kau tidak memiliki kepercayaan diri pada kepolosanmu; pada apa adanya dirimu, bukan? Dan kau menjauh dari hubungan interpersonal di mana kau akan menjadi dirimu sendiri. Tapi aku berani bertaruh saat di rumah sendirian, kau bernyanyi kencang-kencang dan menari diiringi musik, dan bicara dalam suara yang penuh semangat.

PEMUDA: Ha-ha! Nyaris seperti kau memasang kamera pengin-

tai di kamarku! Tapi ya, itu benar. Aku bisa bersikap bebas saat sendirian.

FILSUF: Siapa pun bisa bersikap seperti raja ketika sendirian. Jadi, ini bukanlah persoalan yang seharusnya dipertimbangkan dalam konteks hubungan interpersonal. Sebab ini bukan karena dirimu tidak memiliki kepolosan—hanya saja kau tidak bisa melakukan hal-hal tersebut di depan orang lain.

PEMUDA: Kalau begitu, apa yang harus kulakukan?

FILSUF: Bagaimanapun, ini adalah tentang perasaan sosial. Secara konkretnya, beralih dari melekat pada diri sendiri (kepentingan diri sendiri) ke kepedulian terhadap orang lain (kepentingan sosial), dan memperoleh perasaan sosial. Tiga hal diperlukan di titik ini: "penerimaan diri", "keyakinan pada orang lain" dan "kontribusi terhadap orang lain".

PEMUDA: Menarik. Kata kunci baru, kulihat. Apa yang dimaksud dengan kata-kata tersebut?

FILSUF: Ayo kita mulai dengan penerimaan diri. Di malam pertama diskusi kita, aku mengemukakan pernyataan Adler: "Yang penting bukanlah dengan apa aku dilahirkan, tapi bagaimana aku memanfaatkan hal-hal tersebut." Apakah kau masih ingat?

PEMUDA: Ya, tentu saja.

FILSUF: Kita tidak bisa menyingkirkan wadah "aku", juga menggantinya. Yang penting di sini adalah "bagaimana memanfaatkan

hal-hal tersebut". Seseorang mengubah caranya melihat "aku"—yang berarti seseorang mengubah caranya memanfaatkan hal tersebut.

PEMUDA: Apakah ini berarti menjadi lebih positif dan memiliki rasa penegasan diri yang lebih kuat? Memikirkan segala hal secara lebih positif?

FILSUF: Seseorang tidak perlu berupaya khusus untuk bersikap positif dan menguatkan diri sendiri. Bukan penegasan diri yang kita perhatikan, tapi penerimaan diri.

PEMUDA: Bukan penegasan diri, tapi penerimaan diri?

FILSUF: Itu benar. Ada perbedaan yang jelas. Penegasan diri adalah memberikan saran kepada diri sendiri, seperti "aku bisa melakukannya" atau "aku kuat", bahkan di saat ada hal-hal yang berada di luar kemampuannya. Ini adalah pemikiran yang bisa memunculkan kompleks superioritas, dan bahkan bisa diistilahkan sebagai cara hidup di mana seseorang berdusta kepada dirinya sendiri. Di sisi lain, dengan menerima diri sendiri, jika seseorang tidak bisa melakukan sesuatu, dia bisa langsung menerima "dirinya yang tidak mampu" apa adanya, dan melangkah maju agar bisa melakukan apa yang bisa dilakukannya. Ini bukanlah cara untuk berbohong pada diri sendiri. Lebih sederhananya, katakanlah kau mendapat skor enam puluh persen, tapi kau berkata pada diri sendiri, *Kebetulan saja nasibku sedang sial kali ini, dan aku yang sesungguhnya memiliki skor seratus persen*. Ini adalah penegasan diri. Secara kontras, jika seseorang menerima dirinya apa adanya, dengan skor enam puluh persen, lalu membatin,

Bagaimana agar aku bisa mendekati seratus persen?—itu adalah penerimaan diri.

PEMUDA: Jadi, meskipun kau hanya mendapat skor enam puluh persen, tidak ada perlunya bersikap pesimistis?

FILSUF: Tentu saja. Tidak ada manusia yang sempurna. Ingatkah kau pada apa yang kukatakan ketika menjelaskan upaya untuk meraih superioritas? Bahwa semua manusia ada dalam kondisi ingin meningkatkan diri? Jika dibalik, tidak ada yang namanya orang dengan skor seratus persen. Ini sesuatu yang harus secara aktif kita akui.

PEMUDA: Hmm. Yang kaukatakan terdengar positif dalam banyak segi, tapi juga terdengar sedikit negatif.

FILSUF: Di sini aku memakai istilah "kepasrahan positif".

PEMUDA: Kepasrahan positif?

FILSUF: Ini juga sama halnya dengan pembagian tugas—seseorang memastikan hal-hal apa yang bisa diubahnya dan hal-hal apa yang tidak bisa diubahnya. Dia tidak bisa mengubah dengan apa dia dilahirkan. Tapi, dengan kekuatannya sendiri, dia bisa berupaya mengubah caranya memanfaatkan hal-hal tersebut. Jadi, di sini, dia hanya perlu berfokus pada apa yang bisa diubahnya, ketimbang berfokus pada apa yang tidak bisa diubahnya. Inilah yang kusebut penerimaan diri.

PEMUDA: Apa yang bisa diubah dan tidak diubah seseorang.

FILSUF: Benar. Menerima apa yang tak tergantikan. Menerima "inilah aku" seperti apa adanya. Dan memiliki *keberanian* untuk mengubah apa yang bisa diubahnya. Itulah penerimaan diri.

PEMUDA: Hmm. Itu mengingatkanku pada satu baris kalimat yang dikutip penulis Kurt Vonnegut dalam salah satu bukunya: "Tuhan, berilah aku kedamaian untuk dapat menerima hal-hal yang tidak bisa kuubah, keberanian untuk mengubah hal-hal yang bisa kuubah, dan hikmat untuk selalu bisa mengenali perbedaannya." Ini ada dalam novel *Slaughterhouse-Five*.

FILSUF: Ya, aku tahu. Itu doa yang dikenal sebagai *Serenity Prayer*. Kalimat ini sangat terkenal, dan sudah diteruskan bertahun-tahun lamanya dalam masyarakat Kristen.

PEMUDA: Dia bahkan memakai kata *keberanian*. Aku membaca buku itu begitu sungguh-sungguh sampai bisa menghafalnya di luar kepala. Tapi aku tidak pernah memperhatikan poin ini sampai sekarang.

FILSUF: Itu benar. Kita tidak kekurangan kemampuan. Kita hanya kurang *keberanian*. Ini semua bermuara pada *keberanian*.

PERBEDAAN ANTARA YAKIN DAN PERCAYA

PEMUDA: Ada sesuatu tentang "kepasrahan yang positif" ini yang terdengar pesimistis. Rasanya terlalu suram kalau hasil diskusi panjang ini adalah kepasrahan.

FILSUF: Begitukah? Kepasrahan memiliki konotasi melihat sesuatu secara jernih dengan ketabahan dan penerimaan. Memiliki pemahaman yang teguh akan kebenaran dari berbagai hal—itulah kepasrahan. Tidak ada satu pun yang pesimistis tentang hal ini.

PEMUDA: Pemahaman teguh akan kebenaran...

FILSUF: Tentu saja, hanya karena seseorang sudah tiba pada kepasrahan yang positif sebagai penerimaan dirinya, ini tidak secara otomatis diikuti dengan penemuan rasa sosialnya. Itulah realitasnya. Ketika seseorang beralih dari melekat pada diri sendiri menjadi peduli terhadap orang lain, konsep utama kedua—keyakinan terhadap orang lain—mutlak menjadi sangat perlu.

PEMUDA: Keyakinan pada diri orang lain. Dengan kata lain, *memercayai* orang lain?

FILSUF: Di sini aku akan mempertimbangkan kata-kata "memercayai orang lain" dalam konteks yang membedakan antara rasa percaya dan keyakinan. Pertama, saat bicara tentang rasa percaya, kita sedang mengacu pada sesuatu yang datang seiring dengan seperangkat kondisi. Dalam bahasa Inggris, ini disebut kredibilitas. Misalnya, ketika ingin meminjam uang di bank, seseorang harus memiliki semacam jaminan. Bank lalu menghitung jumlah pinjaman berdasarkan nilai jaminan itu, dan berkata, "Kami akan meminjamkan sebanyak ini padamu." Sikap "kami akan meminjamkan ini padamu dengan syarat kau akan membayarnya kembali," atau "kami akan meminjamkan padamu sebanyak yang bisa kaukembalikan," bukanlah sikap seseorang yang memiliki keyakinan kepada orang lain. Itu adalah rasa percaya.

PEMUDA: Ah, kurasa begitulah cara pembiayaan bank berjalan.

FILSUF: Secara kontras, dari sudut pandang teori psikologi Adler, hubungan interpersonal tidak didasari oleh rasa percaya namun keyakinan.

PEMUDA: Dan "keyakinan" dalam hal ini adalah...?

FILSUF: Melakukannya tanpa seperangkat syarat apa pun ketika merasa yakin pada orang lain. Sekalipun tidak memiliki dasar objektif yang memadai untuk percaya pada seseorang, dia meyakin-

inya. Dia meyakini tanpa syarat dan tidak memedulikan hal-hal seperti jaminan. Itulah keyakinan.

PEMUDA: Percaya tanpa syarat? Jadi, ini kembali ke gagasan favoritmu tentang cintailah sesamamu?

FILSUF: Tentu saja, kalau seseorang percaya kepada yang lain tanpa menetapkan syarat apa pun, akan ada saat-saat ketika dia dimanfaatkan. Sama seperti penjamin utang, ada masa-masa ketika dia mungkin menderita kerugian. Sikap terus percaya pada seseorang sekalipun dalam kejadian-kejadian semacam itu adalah apa yang kita sebut keyakinan.

PEMUDA: Hanya orang bodoh dan naif yang mau melakukannya! Kurasa kau berpegang pada doktrin tentang kebaikan bawaan manusia, sedangkan aku berpegang pada doktrin keburukan bawaan manusia. Percayalah tanpa syarat pada orang yang benar-benar asing maka kau hanya akan dimanfaatkan dan dilecehkan.

FILSUF: Dan ada pula saat-saat ketika seseorang menipumu, dan dengan begitu kau menjadi terbiasa. Tapi lihatlah dari sudut pandang seseorang yang sudah dimanfaatkan. Ada orang-orang yang akan terus percaya padamu tanpa syarat sekalipun engkaulah orang yang sudah mengambil keuntungan dari mereka. Orang-orang yang tetap yakin padamu, tak peduli bagaimana mereka diperlakukan. Apakah kau bisa mengkhianati orang seperti itu lagi dan lagi?

PEMUDA: Hmm, tidak. Yah, itu....

FILSUF: Aku yakin melakukan hal semacam itu akan cukup sulit bagimu.

PEMUDA: Setelah semua itu, apakah kau berkata seseorang harus merujuk pada emosi? Tetap memegang imannya, seperti orang suci, dan bertindak atas dasar nurani orang lain? Kau berkata moral tidak penting bagi Adler, tapi bukankah itu yang persisnya sedang kita bicarakan di sini?

FILSUF: Tidak, bukan moral. Menurutmu, apa lawan dari keyakinan?

PEMUDA: Lawan kata dari keyakinan? Hmm....

FILSUF: Keraguan. Misalkan kau menempatkan "keraguan" pada fondasi hubungan interpersonalmu. Kau menjalani hidup dengan meragukan orang lain—temanmu, dan bahkan keluargamu dan orang yang kau cintai. Hubungan seperti apa yang bisa timbul dari sana? Orang lain dalam sekejap akan mendeteksi kebimbangan di matamu. Dia secara naluriah akan memahami bahwa "orang ini tidak memiliki keyakinan terhadapku". Apakah menurutmu seseorang bisa membangun hubungan yang positif di titik tersebut? Justru karena meletakkan fondasi keyakinan tanpa syarat itulah kita bisa membangun hubungan yang mendalam.

PEMUDA: Oke, aku rasa.

FILSUF: Cara memahami teori psikologi Adler ini mudah. Saat

ini, kau berpikir, *Seandainya memiliki kepercayaan tanpa syarat kepada orang lain, aku hanya akan dimanfaatkan.* Akan tetapi, bukan kau yang memutuskan untuk memanfaatkan atau tidak. Itu

tugas orang lain. Yang perlu kaupikirkan adalah, *Apa yang harus kulakukan?* Kalau kau memberitahu diri sendiri, *Aku akan menaruh rasa percaya padanya kalau dia tidak bermaksud mengambil keuntungan dariku,* ini hanya hubungan kepercayaan atas dasar jaminan atau persyaratan.

PEMUDA: Jadi, di sini kita membuat pembagian tugas juga?

FILSUF: Ya. Seperti yang sudah berulang kali kukatakan, melakukan pembagian tugas akan mengembalikan kehidupan pada bentuk yang sederhana. Sayangnya, kendati prinsip pembagian tugas mudah ditangkap, prinsip ini sulit dipraktikkan. Aku mengakuinya.

PEMUDA: Lalu, apakah kau sedang memberitahuku untuk terus memiliki keyakinan pada setiap orang; untuk tetap percaya pada orang lain bahkan ketika mereka menipuku, dan terus saja menjadi si tolol yang naif? Itu bukanlah filosofi atau psikologi atau semacamnya—ini hanyalah khotbah orang fanatik!

FILSUF: Aku dengan tegas menolaknya. Teori psikologi Adler tidak menyatakan "memercayai orang lain tanpa syarat" dengan dasar sistem nilai moral. Keyakinan tanpa syarat adalah cara membuat hubungan interpersonal antara engkau dan seseorang menjadi lebih baik, dan untuk membangun hubungan horizontal. Kalau kau tidak memiliki keinginan untuk membuat hubung-

anmu dengan orang itu lebih baik, putuskan saja hubungan tersebut. Karena melakukan pemutusan hubungan adalah tugasmu.

PEMUDA: Lalu, bagaimana kalau aku menempatkan keyakinan tanpa syarat pada seorang kawan untuk membuat hubungan kami lebih baik? Aku sudah melompati berbagai macam rintangan untuk dia, dengan senang hati memenuhi permintaannya akan uang, dan tidak pelit dengan waktu dan upayaku demi dirinya. Tapi bahkan dalam kasus seperti itu, ada masa-masa ketika seseorang dimanfaatkan. Misalnya, kalau seseorang dimanfaatkan dengan sangat buruk oleh orang yang dia percayai sepenuhnya, bukankah pengalaman tersebut akan membawanya pada gaya hidup yang memandang "orang lain adalah musuhku"?

FILSUF: Tampaknya kau belum mendapatkan pemahaman tentang tujuan akhir dari keyakinan. Andaikata, misalnya, kau berada dalam hubungan asmara, tapi memiliki sejumlah keraguan tentang pasanganmu dan berpikir, *Aku yakin ia sedang berselingkuh*. Dan kau mulai berupaya keras mencari-cari bukti untuk membuktikannya. Apa yang menurutmu akan terjadi sebagai hasilnya?

PEMUDA: Yah, kurasa ini tergantung situasinya.

FILSUF: Tidak, dalam setiap peristiwa, engkau akan menemukan banyak bukti bahwa dia berselingkuh.

PEMUDA: Eh? Kenapa begitu?

FILSUF: Komentar sambil lalu pasanganmu, nada suaranya ketika bicara dengan seseorang di telepon, waktu-waktu ketika kau tidak bisa menghubunginya.... Selama engkau mencari-cari de-

ngan keraguan di matamu, segala sesuatu di sekitarmu akan terlihat sebagai bukti bahwa dia berselingkuh. Sekalipun dia tidak melakukannya.

PEMUDA: Hmm.

FILSUF: Saat ini, kau hanya memperhatikan masa-masa ketika engkau dimanfaatkan, dan bukan hal lain. Kau hanya berfokus pada rasa sakit dari luka yang kauderita pada kejadian semacam itu. Tapi, kalau kau takut menaruh keyakinan pada orang lain, dalam jangka panjang kau takkan bisa membangun hubungan mendalam dengan siapa pun.

PEMUDA: Ah, aku mengerti apa yang ingin kauungkapkan—sasaran utamanya, yaitu membangun hubungan yang mendalam. Tapi tetap saja, dimanfaatkan itu menakutkan, dan itu kenyataan, bukan?

FILSUF: Kalau itu hubungan yang dangkal, ketika hubungan itu hancur berantakan, rasa sakitnya tak seberapa. Dan sukacita yang dibawa oleh hubungan tersebut setiap harinya juga tidak seberapa. Justru karena seseorang bisa memperoleh keberanian untuk memasuki hubungan yang lebih mendalam dengan memiliki keyakinan pada orang lain itulah kegembiraan dalam hubungan interpersonal seseorang bisa berkembang, begitu pula kegembiraan hidupnya.

PEMUDA: Tidak! Bukan itu yang sedang kaubicarakan. Kau mengubah topik pembicaraan lagi. Keberanian untuk mengatasi rasa takut dimanfaatkan—dari mana asalnya?

FILSUF: Ini bersumber dari penerimaan diri. Kalau seseorang tidak bisa menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya, dan memastikan apa yang bisa dan tidak bisa dilakukannya, dia menjadi bisa memahami bahwa "mengambil keuntungan" adalah tugas orang lain, dan tidak terlalu sulit untuk sampai pada inti "keyakinan terhadap orang lain".

PEMUDA: Maksudmu, mengambil keuntungan dari diri seseorang adalah tugas orang lain, dan dia tidak bisa berbuat apa-apa tentang hal itu? Bahwa aku sebaiknya pasrah, dalam cara yang positif? Argumenmu selalu mengabaikan emosi kita. Apa yang harus dilakukan dengan seluruh amarah dan kesedihan yang dirasakan seseorang ketika dia dimanfaatkan?

FILSUF: Ketika sedih, dia harus bersedih sepuas hatinya. Justru saat mencoba lari dari rasa sakit dan kesedihan itulah dia menjadi terjebak dan tidak lagi bisa membangun hubungan mendalam dengan siapa pun. Pikirkan dengan cara ini. Kita bisa percaya. Dan kita bisa ragu. Tapi kita bercita-cita untuk melihat orang lain sebagai kawan seperjuangan. Percaya atau ragu—apa yang dipilih seharusnya sudah jelas.

ESENSI DARI BEKERJA ADALAH BERKONTRIBUSI BAGI KEPENTINGAN UMUM

PEMUDA: Baiklah. Oke, andaikata aku berhasil menerima diri sendiri. Dan memiliki keyakinan terhadap orang lain juga. Perubahan macam apa yang akan muncul dalam diriku, kalau begitu?

FILSUF: Pertama, seseorang menerima "inilah diriku" apa adanya yang tak tergantikan. Itulah penerimaan diri. Lalu, seseorang menaruh keyakinan tanpa syarat terhadap yang lain. Itulah keyakinan pada orang lain. Engkau bisa menerima dirimu sendiri, dan dapat memiliki keyakinan pada orang lain. Jadi, bagaimana orang lain bagimu sekarang?

PEMUDA:.... Kawan seperjuanganku?

FILSUF: Tepat sekali. Pada dasarnya, menaruh keyakinan pada diri orang lain ada kaitannya dengan memandang mereka sebagai kawan seperjuangan. Karena mereka adalah kawan seperjuanganlah seseorang bisa memiliki keyakinan tersebut. Kalau mereka bukanlah kawan seperjuangannya, dia takkan bisa

lau mereka bukanlah kawan seperjuangannya, dia takkan bisa sampai ke level yakin. Lalu, melihat orang lain sebagai kawan seperjuangan berkaitan dengan upaya menemukan tempat berlindung dalam masyarakat tempat dia menjadi bagian. Jadi, se-

seorang bisa memperoleh rasa memiliki yang menyatakan "aku nyaman di sini".

PEMUDA: Dengan kata lain, engkau berkata untuk bisa merasa "nyaman di sini" seseorang harus memandang yang lain sebagai kawan seperjuangan. Dan untuk bisa melihat mereka sebagai kawan seperjuangan, dia membutuhkan penerimaan diri serta keyakinan pada diri orang lain.

FILSUF: Itu benar. Kau menangkapnya lebih cepat sekarang. Untuk membawanya selangkah lebih jauh, seseorang bisa berkata bahwa manusia yang menganggap orang lain sebagai musuh belum memperoleh penerimaan diri, dan tidak memiliki cukup keyakinan pada diri orang lain.

PEMUDA: Baiklah. Benar bahwa manusia mencari rasa memiliki yang menyatakan "aku nyaman di sini". Dan, untuk mendapatkan itu, mereka membutuhkan penerimaan diri dan keyakinan pada orang lain. Aku tidak keberatan dengan itu. Tapi, aku tidak tahu. Bisakah seseorang benar-benar memperoleh rasa memiliki hanya dengan melihat orang lain sebagai kawan seperjuangan, dan menaruh keyakinan pada diri mereka?

FILSUF: Tentu saja, perasaan sosial ini bukanlah sesuatu yang bisa diraih hanya dengan penerimaan diri dan keyakinan pada diri orang lain. Di titik inilah konsep utama ketiga—berkontribusi

bagi orang lain—menjadi perlu.

PEMUDA: Berkontribusi bagi orang lain?

FILSUF: Yaitu bertindak, dalam cara tertentu, sesuai kawan seperjuangannya. Berusaha memberikan kontribusi. Itulah "berkontribusi bagi orang lain".

PEMUDA: Jadi, mengatakan "kontribusi", kau bermaksud menunjukkan semangat untuk berkorban dan melayani mereka yang ada di sekitarmu?

FILSUF: Kontribusi terhadap orang lain tidak berkonotasi dengan pengorbanan diri. Adler sampai memperingatkan bahwa mereka yang mengorbankan hidup bagi orang lain adalah orang-orang yang terlalu jauh menyelaraskan diri dengan masyarakat. Dan jangan lupa: kita sungguh-sungguh menyadari nilai diri kita hanya ketika kita merasakan bahwa eksistensi dan perilaku kita bermanfaat bagi komunitasnya, yang artinya ketika seseorang merasa, "Aku berguna bagi seseorang." Apakah kau ingat ini? Dengan kata lain, kontribusi terhadap orang lain, bukannya menyingkirkan "aku" dan melayani seseorang, sebenarnya adalah sesuatu yang dilakukan untuk bisa menyadari dengan sesungguhnya nilai dari "aku".

PEMUDA: Kontribusi terhadap yang lain adalah untuk dirinya sendiri?

FILSUF: Ya. Tidak ada perlunya mengorbankan diri sendiri.

PEMUDA: Oh-oh, argumenmu mulai runtuh di sini, bukan? Kau telah menggali kuburanmu sendiri dengan baik. Untuk dapat memuaskan "aku", seseorang membuat dirinya melayani orang lain. Bukankah itu definisi inti dari kemunafikan? Aku sudah menga-

takannya: seluruh argumenmu munafik. Itu argumen yang licin. Begini, aku lebih memilih percaya pada penjahat yang jujur dengan keinginannya, ketimbang pria baik-baik yang mengatakan serangkaian dusta.

FILSUF: Itu kesimpulan yang terlalu terburu-buru. Kau belum memahami perasaan sosial.

PEMUDA: Kalau begitu, kuharap kau bisa menyediakan contoh-contoh konkret dari apa yang kauanggap sebagai kontribusi bagi yang lain.

FILSUF: Kontribusi bagi orang lain yang paling mudah dipahami barangkali adalah bekerja. Untuk bisa berada di masyarakat dan bergabung dengan dunia kerja. Atau melakukan pekerjaan berupa mengurus rumah tangga. Bekerja bukanlah cara untuk mencari uang. Lewat pekerjaan itulah seseorang membuat kontribusi bagi yang lain dan berkomitmen terhadap komunitasnya, dan bahwa dia sungguh-sungguh merasa "aku berguna bagi seseorang" dan bahkan bisa menerima nilai eksistensi dirinya.

PEMUDA: Engkau berkata esensi dari bekerja adalah memberikan kontribusi bagi orang lain?

FILSUF: Menghasilkan uang juga menjadi faktor utama, tentu saja. Ini sesuatu yang mirip dengan kutipan Dostoevsky yang kebetul-

an kaujumpai— *Money is coined freedom.* Tapi ada orang-orang yang punya begitu banyak uang sampai-sampai tidak pernah bisa menghabiskannya. Dan banyak di antara orang-orang ini yang terus-menerus sibuk dengan pekerjaan mereka. Mengapa mereka

bekerja? Apakah mereka digerakkan oleh keserakahan yang tak ada batasnya? Tidak. Mereka bekerja agar mereka bisa berkontribusi terhadap yang lain, juga mengonfirmasi rasa memiliki, perasaan bahwa "aku nyaman di sini". Orang kaya yang, setelah berhasil menghimpun harta melimpah, memusatkan energi pada kegiatan-kegiatan amal, melakukannya untuk bisa memperoleh perasaan bahwa diri mereka berharga dan mengonfirmasikan sendiri "aku nyaman di sini".

PEMUDA: Hmm, kurasa itu suatu kebenaran. Tapi....

FILSUF: Tapi apa?

Penerimaan diri: menerima "inilah diriku" yang tak tergantikan dengan apa adanya. Keyakinan terhadap orang lain: menaruh keyakinan tanpa syarat sebagai dasar dari hubungan interpersonal seseorang, ketimbang menabur bibit keraguan. Sang pemuda mendapati kedua konsep tersebut cukup meyakinkan. Akan tetapi kontribusi bagi orang lain adalah sesuatu yang belum bisa ditangkap penuh olehnya. *Kalau kontribusi tersebut diberikan "untuk orang lain", ini pasti merupakan salah satu pengorbanan diri yang pahit. Di sisi lain, kalau kontribusi tersebut sebenarnya diperuntukkan "bagi dirinya sendiri", itu semata-mata adalah kemunafikan. Poin ini*

harus dibuat benar-benar jelas. **Dalam nada suara penuh tekad, pemuda itu meneruskan.**

ANAK MUDA YANG BERJALAN DI DEPAN ORANG TUA

PEMUDA: Aku bisa mengakui bahwa pekerjaan memiliki aspek kontribusi bagi orang lain. Tapi logika mengatakan bahwa seseorang, yang secara resmi berkontribusi bagi orang lain namun sesungguhnya sedang melakukannya untuk dirinya sendiri, adalah kemunafikan. Bagaimana kau menjelaskannya.?

FILSUF: Bayangkan adegan seperti berikut. Saat itu di rumah makan malam sudah selesai, tapi masih ada hidangan yang tersisa di meja. Anak-anak sudah masuk ke kamar, dan sang suami sedang duduk di sofa menonton televisi. Menghabiskan hidangan tersebut dan membereskan semuanya adalah tugas yang dibebankan pada sang istri (aku). Lebih buruk lagi, keluarga ini menganggap hal tersebut biasa, dan mereka tidak berupaya sedikit pun untuk membantu. Dalam situasi semacam itu, normalnya seseorang akan berpikir, *Kenapa mereka tidak mau membantuku?* atau *Kenapa aku harus mengerjakan semuanya?* Sekalipun tidak mendengar kata "terima kasih" dari keluargaku sewaktu bebersih,

aku ingin mereka berpikir bahwa aku berguna bagi keluargaku. Daripada berpikir apa yang bisa orang lain lakukan untukku, aku ingin berpikir tentang, dan mempraktikkan, apa yang bisa

kulakukan untuk orang lain. Dengan sekadar memiliki perasaan berkontribusi tersebut, realitas yang ada tepat di hadapanku akan memiliki corak yang sama sekali berbeda. Bahkan, kalau menggerutu sendiri saat mencuci piring, aku mungkin tidak terlihat terlalu menyenangkan, jadi semua orang ingin menjaga jarak. Di sisi lain, kalau aku bersenandung dan mencuci piring dengan riang, anak-anak mungkin akan datang dan membantu. Setidaknya, aku akan menciptakan suasana di mana akan lebih mudah bagi mereka untuk menawarkan bantuan.

PEMUDA: Ah, mungkin demikian halnya dengan *setting* tersebut.

FILSUF: Sekarang, bagaimana aku bisa memiliki rasa berkontribusi dalam *setting* tersebut? Aku memilikinya karena aku bisa menganggap anggota keluargaku sebagai kawan seperjuangan. Kalau aku tidak bisa melakukannya, tak bisa tidak akan ada pikiran yang melayang-layang di benakku, seperti *Kenapa cuma aku yang melakukannya?* dan *Kenapa tidak ada satu pun yang mau membantu?* Kontribusi yang dilakukan selagi seseorang melihat orang lain sebagai musuh mungkin memang mengarah pada kemunafikan. Tapi kalau orang lain adalah kawan seperjuangannya, hal semacam itu seharusnya tidak pernah terjadi, terlepas dari kontribusi yang dibuat seseorang. Kau terpaku pada kata munafik karena kau belum memahami perasaan sosial.

PEMUDA: Oke....

FILSUF: Untuk mempermudah, sampai titik ini aku telah mendiskusikan penerimaan diri, keyakinan pada orang lain dan

kontribusi bagi orang lain, sesuai urutan tersebut. Akan tetapi, ketiga hal ini saling terhubung sebagai satu kesatuan yang harus ada, dalam struktur yang kurang lebih bulat. Karena menerima dirinya sendiri apa adanya itulah seseorang dapat memiliki "keyakinan pada orang lain" tanpa merasa takut dimanfaatkan. Dan karena bisa menaruh keyakinan tanpa syarat pada orang lain itulah, dan merasa bahwa mereka adalah kawan seperjuangan, dia bisa terlibat dalam "berkontribusi bagi orang lain". Selain itu, karena berkontribusi terhadap orang lain itulah dia bisa memiliki kesadaran mendalam bahwa "aku berguna bagi orang lain", dan menerima dirinya apa adanya. Seseorang bisa menerima dirinya. Catatan yang kautulis beberapa hari lalu, apakah kau membawanya?

PEMUDA: Oh, maksudmu catatan tentang sasaran yang dikemukakan oleh teori psikologi Adler? Aku membawanya ke mana pun sejak saat itu, tentu saja. Ini dia: "Dua sasaran berperilaku: untuk menjadi mandiri dan hidup secara harmonis dengan masyarakat. Kedua sasaran bagi psikologi yang menyokong perilaku ini: kesadaran bahwa *aku memiliki kemampuan* dan kesadaran bahwa *orang-orang adalah kawan seperjuanganku.*"

FILSUF: Kalau mencocokkan isi catatan ini dengan apa yang baru saja kita bicarakan, kau seharusnya bisa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Dengan kata lain, "menjadi mandi-

ri" dan "kesadaran bahwa *aku mampu*" berkaitan dengan diskusi kita tentang penerimaan diri. Lalu "hidup harmonis dengan masyarakat" dan "kesadaran bahwa *orang-orang adalah kawan seper-*

juanganku" berkaitan dengan keyakinan terhadap orang lain, lalu berkontribusi bagi yang lain.

PEMUDA: Aku mengerti. Jadi, tujuan kehidupan adalah perasaan sosial. Tapi, kurasa butuh waktu agak lama sebelum otakku bisa mencernanya.

FILSUF: Ya, barangkali begitu. Seperti yang Adler sendiri katakan, "Memahami manusia bukanlah hal yang mudah. Dari semua bentuk psikologi, psikologi individual barangkali yang paling sulit dipelajari dan dipraktikkan."

PEMUDA: Itu betul sekali! Sekalipun teori-teorinya meyakinkan, mempraktikkannya sukar.

FILSUF: Malah konon untuk memahami betul teori psikologi Adler dan menerapkannya untuk benar-benar mengubah cara hidup seseorang, orang membutuhkan "separuh tahun kehidupannya". Dengan kata lain, kalau mulai mempelajarinya pada usia empat puluh tahun, kau butuh dua puluh tahun, yaitu sampai kau menginjak enam puluh tahun. Kalau mulai belajar pada usia dua puluh tahun, kau butuh waktu sepuluh tahun, yaitu sampai kau menginjak usia tiga puluh tahun. Kau masih muda. Memulainya di tahap hidup sedini ini berarti kau bisa berubah lebih cepat. Dalam artian kau bisa berubah lebih cepat, kau sedang berjalan di depan orang dewasa di dunia ini. Untuk mulai mengubah dirimu sen-

diri dan menciptakan dunia baru, dalam cara tertentu, kau berada di depanku juga. Tidak apa-apa bila kau kehilangan arah atau kehilangan fokus. Jangan bergantung pada hubungan vertikal

atau rasa takut dibenci, dan majulah dengan bebas. Kalau semua orang dewasa bisa melihat bagaimana orang-orang muda berjalan di depan mereka, aku yakin dunia ini bisa berubah drastis.

PEMUDA: Aku berjalan di depanmu?

FILSUF: Itu jelas. Kita berjalan di dataran yang sama, dan kau sedang bergerak mendahuluiku.

PEMUDA: Ha-ha. Kaulah orang pertama yang kujumpai yang mengatakan hal semacam itu kepada seseorang yang bisa dikatakan cukup muda untuk menjadi putranya.

FILSUF: Aku ingin lebih banyak orang muda mempelajari pemikiran Adler. Dan aku ingin lebih banyak orang dewasa mempelajarinya pula. Karena orang bisa berubah, tanpa memandang usia.

GILA KERJA ADALAH DUSTA KEHIDUPAN

PEMUDA: Baiklah. Aku siap mengakui bahwa aku tidak memiliki *keberanian* untuk mengambil langkah menuju penerimaan diri atau keyakinan terhadap orang lain. Tapi apakah ini benar-benar hanya kekeliruan "aku"? Bukankah ini juga sebenarnya masalah yang dibawa oleh orang lain, yang menuduhku tanpa alasan yang masuk akal dan menyerangku?

FILSUF: Pastinya tidak semua orang di dunia ini adalah orang yang baik dan bijak. Manusia akan melewati berbagai pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hubungan interpersonalnya. Tapi ada sesuatu yang tidak boleh salah dipahaminya dalam keadaan ini: fakta bahwa, dalam setiap peristiwa, "orang" yang menyerangmu itulah yang bermasalah, dan ini jelas bukan berarti setiap orang itu buruk. Orang dengan gaya hidup neurotik cenderung menaburi ucapan mereka dengan kata-kata seperti "semua orang" dan "selalu" dan "segala hal". Mereka akan berkata "Semua orang membenciku," atau "Selalu aku yang dirugikan,"

atau "Semuanya salah." Kalau kau berpikir engkau mungkin terbiasa memakai pernyataan yang menggeneralisasi semacam itu, berhati-hatilah.

PEMUDA: Ah, kedengarannya agak familier.

FILSUF: Dalam teori psikologi Adler, kita menganggapnya sebagai cara hidup yang tidak memiliki "harmoni kehidupan". Ini cara hidup ketika seseorang hanya melihat sebagian hal, namun membuat penilaian secara keseluruhan.

PEMUDA: Harmoni kehidupan?

FILSUF: Dalam ajaran Yudaisme, kita bisa menemukan hal berikut: "Dari sepuluh orang, akan ada satu yang akan mengkritikmu, tak peduli apa pun yang kaulakukan. Orang ini akan membencimu, dan kau juga tidak akan belajar menyukainya. Lalu, akan ada dua orang lain yang menerima segala hal tentang dirimu dan kau juga akan menerima segala hal tentang mereka, dan menjadi teman dekat mereka. Tujuh orang lainnya adalah orang-orang yang bukan terdiri dari kedua tipe tersebut." Sekarang, apakah kau berfokus pada satu orang yang membencimu? Apakah kau lebih memperhatikan dua orang yang mengasihimu? Atau apakah kau berfokus pada orang banyak, ketujuh orang tersebut? Seseorang yang tidak memiliki harmoni kehidupan hanya akan melihat satu orang yang dibencinya, dan akan menilai dunia ini dari hal itu.

PEMUDA: Menarik.

FILSUF: Beberapa waktu lalu, aku berpartisipasi dalam sebuah lokakarya untuk penderita gagap dan keluarganya. Apakah kau kenal seseorang yang gagap?

PEMUDA: Ya, ada satu murid di sekolahku yang berbicara terbata-bata. Ini pasti sulit diatasi, baik bagi penderita itu sendiri maupun keluarganya.

FILSUF: Mengapa gagap sulit dihadapi? Menurut pandangan teori psikologi Adler, orang yang menderita gagap hanya peduli dengan cara mereka bicara. Mereka memiliki perasaan inferior dan melihat hidup mereka begitu sukar. Sebagai akibatnya mereka menjadi terlalu sadar diri dan makin sulit berkata-kata tanpa gagap.

PEMUDA: Mereka hanya peduli dengan cara mereka bicara?

FILSUF: Benar. Tidak banyak yang tertawa atau mengolok-olok seseorang kalau orang itu sesekali waktu mengalami kesulitan dalam berbicara. Memakai contoh yang baru saja kusebutkan, barangkali jumlahnya tidak lebih dari satu banding sepuluh, paling banyak. Bagaimanapun, yang paling baik ialah langsung saja memutuskan hubungan dengan orang tolol yang bersikap seperti itu. Tapi kalau seseorang tidak memiliki harmoni kehidupan, ia hanya akan berfokus pada orang itu dan pada akhirnya berpikir, *Semua orang sedang menertawakanku.*

PEMUDA: Tapi itu manusiawi!

FILSUF: Aku punya kelompok membaca yang mengadakan per-

temuan berkala, dan salah satu pesertanya gagap. Kadang-kadang gagapnya keluar saat tiba gilirannya membaca. Tapi tidak ada seorang pun yang akan menertawakan dia karenanya. Semua-

nya hanya duduk tenang, dan dengan cukup santai menunggu perkataan berikut yang akan keluar. Aku yakin ini bukanlah fenomena yang hanya berlaku pada kelompok membacaku. Ketika hubungan interpersonal seseorang tidak berjalan baik, ini tidak bisa disalahkan pada kegagapan, atau rasa takut merona, atau hal-hal semacamnya. Meskipun masalahnya sebenarnya adalah dia belum memperoleh penerimaan diri atau keyakinan pada orang lain, atau kontribusi bagi orang lain dalam hal ini, dia hanya berfokus pada satu bagian kecil dari itu semua yang sebenarnya tidak perlu, dan dari situ mencoba membentuk penilaian berkenaan dengan seluruh dunia ini. Ini adalah gaya hidup yang keliru dan tidak memiliki harmoni kehidupan.

PEMUDA: Apakah kau benar-benar menyampaikan gagasan yang begitu keras pada orang-orang yang menderita gagap?

FILSUF: Tentu saja. Pada awalnya ada sejumlah reaksi melawan, tapi di akhir lokakarya tiga hari tersebut, semua orang menjadi sangat menyetujuinya.

PEMUDA: Argumen itu jelas menarik. Tapi berfokus pada orang-orang yang menderita gagap tampaknya contoh yang sedikit spesial. Bisakah kau memberiku contoh lain?

FILSUF: Nah, contoh lain adalah orang yang gila kerja. Ini juga ada-

lah contoh orang yang jelas tidak memiliki harmoni kehidupan.

PEMUDA: Orang yang gila kerja? Kenapa begitu?

FILSUF: Mereka yang menderita gagap hanya melihat sebagian, namun menilai keseluruhannya. Dengan orang yang gila kerja, fokus mereka semata-mata ditujukan pada satu aspek khusus dalam kehidupan. Mereka barangkali mencoba membenarkan itu dengan berkata, "Pekerjaanku sibuk, jadi aku tidak punya waktu cukup untuk memikirkan keluarga." Tapi ini adalah dusta kehidupan. Mereka hanya mencoba menghindari tanggung jawab mereka yang lain dengan menggunakan pekerjaan sebagai alasan. Seseorang seharusnya menyibukkan diri dengan segala hal, mulai dari tugas rumah tangga dan membesarkan anak, sampai pada pertemanan dan hobinya dan seterusnya; Adler tidak mengakui cara hidup di mana aspek-aspek tertentu menjadi terlalu dominan.

PEMUDA: Ah.... Itu persis seperti tipe ayahku, menjadi orang yang gila kerja, mengubur diri dalam pekerjaan dan memproduksi hasil. Lalu, memerintah keluarga dengan alasan dialah yang mencari nafkah. Dia orang yang sangat feodal.

FILSUF: Dalam artian tertentu, itu cara hidup yang menolak mengakui tugas-tugas kehidupan seseorang. "Kerja" tidak berarti memiliki pekerjaan di sebuah perusahaan. Bekerja di rumah, membesarkan anak, berkontribusi terhadap masyarakat setempat, hobi, dan segala macam hal lain adalah kerja. Perusahaan dan semacamnya hanyalah satu bagian kecil dari itu semua. Cara

hidup yang hanya mengakui bekerja di perusahaan adalah cara hidup yang tidak memiliki harmoni kehidupan.

PEMUDA: Ini persis seperti katamu! Dan bukan berarti keluarga yang ditopangnya juga memiliki hak untuk bicara. Kau tidak bisa berdebat dengan ayahmu saat dia menggeram dengan nada suara keras, "Karena akulah kalian masih bisa makan."

FILSUF: Ayah semacam itu barangkali hanya bisa melihat nilai dirinya pada level tindakan. Dia bekerja sepanjang waktu, menghasilkan cukup uang untuk menopang keluarga, dan diakui oleh masyarakat—dan, berdasarkan hal tersebut, memandang dirinya memiliki nilai yang lebih besar dari anggota keluarganya yang lain. Namun, bagi setiap diri kita masing-masing, akan ada masa ketika dia tidak lagi bisa melayani sebagai tulang punggung keluarga. Ketika seseorang bertambah tua dan mencapai usia pensiun, misalnya, dia mungkin tidak punya pilihan selain hidup dari uang pensiunnya, atau hidup dari bantuan anak-anaknya. Bahkan saat dia masih muda, luka atau kesehatan yang buruk bisa membuatnya tidak lagi mampu bekerja. Dalam peristiwa semacam itu, mereka yang hanya bisa menerima diri di level tidakan akan hancur.

PEMUDA: Maksudmu orang-orang dengan gaya hidup yang melulu tentang pekerjaan?

FILSUF: Ya. Orang-orang yang hidupnya tidak harmonis.

PEMUDA: Dalam hal ini, kurasa aku mulai mengerti apa yang kau-

maksud dengan level keberadaan seseorang, yang kauangkat kali terakhir. Dan aku jelas belum terlalu banyak memikirkan fakta bahwa suatu hari nanti aku tidak akan bisa bekerja lagi, atau melakukan apa pun di level tindakan.

FILSUF: Apakah seseorang menerima dirinya sendiri di level tindakan, atau di level keberadaan? Ini sungguh merupakan persoalan yang berkaitan dengan keberanian untuk berbahagia.

ENGKAU BISA BERBAHAGIA SEKARANG

PEMUDA: Keberanian untuk berbahagia. Ah, coba kita dengar keberanian *seperti apa* itu seharusnya.

FILSUF: Ya, itu poin yang penting.

PEMUDA: Kau berkata semua persoalan adalah persoalan hubungan interpersonal. Lalu kau membalikkannya, dan berkata kebahagiaan bisa ditemukan pula dalam hubungan interpersonal kita. Tapi aku masih mendapati aspek-aspek ini sulit diterima. Apakah yang disebut manusia sebagai kebahagiaan hanyalah sesuatu yang ada dalam hubungan interpersonal yang baik? Yang artinya, apakah kehidupan kita ada untuk kegembiraan dan ketenangan yang sedemikian kecil?

FILSUF: Aku bisa memahami benar masalah yang sedang menjadi pergulatanmu. Pertama kali aku menghadiri mata kuliah teori psikologi Adler, sang dosen, Oscar Christensen, yang merupakan

murid dari salah satu murid Adler, membuat pernyataan berikut: "Mereka yang mendengar kata-kataku hari ini bisa berbahagia sekarang, saat ini juga. Tapi mereka yang tidak mendengarkannya takkan pernah bisa berbahagia."

PEMUDA: Wow! Itu kata-kata yang jelas keluar dari mulut seorang penipu. Katakan padaku kau tidak termakan perkataan itu, bukan?

FILSUF: Apa arti kebahagiaan bagi manusia? Ini adalah topik yang sudah menjadi alur konsisten pemikiran filosofi sejak dahulu kala. Aku selalu memandang psikologi tidak lebih dari sekadar salah satu bidang studi filosofi, dan karenanya hampir-hampir tidak memiliki minat pada psikologi secara keseluruhan. Jadi, sebagai orang yang mempelajari filosofi itulah aku memberi perhatian, dengan caraku sendiri, pada pertanyaan: "Apa itu kebahagiaan?" Aku lalai jika tidak mengakui bahwa aku merasakan sedikit keengganan saat mendengar kata-kata Christensen. Akan tetapi, bersamaan dengan perasaan tersebut, aku menyadari sesuatu. Aku sudah merenungkan secara mendalam apa itu karakter sejati dari kebahagiaan. Aku sudah mencari-cari jawabannya. Tapi aku tidak selalu merenungkan pertanyaan ini secara mendalam: bagaimana seseorang bisa bahagia? Terlintas di benakku bahwa meskipun aku mempelajari filosofi, mungkin aku tidak bahagia.

PEMUDA: Aku mengerti. Jadi, perjumpaan pertamamu dengan teori psikologi Adler dimulai dengan perasaan ganjil?

FILSUF: Benar.

PEMUDA: Kalau begitu, tolong katakan: apakah kau akhirnya menjadi bahagia?

FILSUF: Tentu saja.

PEMUDA: Bagaimana kau bisa seyakin itu?

FILSUF: Bagi manusia, ketidakbahagiaan terbesar adalah tidak mampu menyukai diri sendiri. Adler datang dengan jawaban yang teramat sederhana untuk menjawab realitas ini. Yakni bahwa perasaan bahwa "aku bermanfaat bagi komunitasku" atau "aku berguna bagi orang lain" adalah satu-satunya hal yang bisa memberi orang kesadaran yang sesungguhnya bahwa dia bernilai.

PEMUDA: Apakah maksudmu "kontribusi bagi orang lain" yang kausinggung sebelumnya?

FILSUF: Ya. Dan ini satu poin yang penting: ketika kita bicara tentang kontribusi bagi orang lain, tidaklah penting apakah kontribusi tersebut kasatmata atau tidak.

PEMUDA: Tidaklah penting apakah kontribusi tersebut kasatmata atau tidak?

FILSUF: Bukan engkau yang memutuskan apakah kontribusimu berguna. Itu tugas orang lain, dan bukan hal yang bisa kaucampuri. Pada prinsipnya, bahkan tidak ada cara yang membuatmu bisa tahu apakah kau benar-benar sudah membuat kontribusi atau belum. Yang artinya, ketika kita terlibat dalam kontribusi bagi orang lain, hal itu tidak selalu harus tampak nyata—yang kita butuhkan adalah perasaan subjektif bahwa "aku berguna bagi

orang lain", atau dengan kata lain, perasaan berkontribusi.

PEMUDA: Tunggu dulu! Kalau demikian halnya, lalu yang kausebut kebahagiaan adalah....

FILSUF: Bisakah kau melihatnya sekarang? Ringkasnya, kebahagiaan adalah perasaan berkontribusi. Itulah definisi dari kebahagiaan.

PEMUDA: Tapi, tapi itu....

FILSUF: Ada yang salah?

PEMUDA: Tidak mungkin aku bisa menerima definisi yang begitu sederhana. Begini, aku tidak melupakan apa yang kaukatakan padaku sebelumnya. Kau berkata, "Meskipun di level tindakan seseorang mungkin tidak berguna bagi siapa pun, di level keberadaan setiap orang memiliki kegunaan." Tapi, kalau demikian halnya, menurut logikamu, semua manusia akan berbahagia!

FILSUF: Semua manusia bisa berbahagia. Tapi harus dipahami—ini tidak berarti semua manusia *bahagia*. Entah di level tindakan atau keberadaannya, seseorang perlu *merasa* bahwa dirinya berguna bagi orang lain. Yang artinya dia memerlukan perasaan berkontribusi.

PEMUDA: Jadi, kau mengatakan bahwa alasan aku tidak bahagia adalah karena aku tidak memiliki perasaan telah berkontribusi?

FILSUF: Itu benar.

PEMUDA: Lalu bagaimana aku bisa mendapatkannya? Dengan

bekerja? Melalui kegiatan sukarela?

FILSUF: Sebelumnya kita bicara tentang hasrat untuk diakui. Menanggapi pernyataanku bahwa seseorang tidak boleh mencari

pengakuan, engkau berkata bahwa hasrat untuk diakui adalah hasrat yang universal.

PEMUDA: Ya, aku mengatakannya. Tapi terus terang, aku masih belum yakin sepenuhnya tentang poin ini.

FILSUF: Tapi aku yakin alasan orang mencari pengakuan sudah jelas bagimu sekarang. Orang ingin menyukai dirinya sendiri. Mereka ingin merasakan bahwa mereka memiliki arti. Untuk bisa merasakan itu, mereka menghendaki perasaan berkontribusi yang memberitahu mereka bahwa "aku berguna bagi seseorang". Dan mereka mencari pengakuan dari orang lain sebagai cara mudah untuk memperoleh perasaan telah berkontribusi tersebut.

PEMUDA: Maksudmu hasrat untuk diakui adalah cara untuk memperoleh perasaan telah berkontribusi?

FILSUF: Bukankah demikian?

PEMUDA: Tidak mungkin. Itu bertentangan dengan segala sesuatu yang telah kaukatakan sampai saat ini. Sebab, bukankah menerima pengakuan dari yang lain seharusnya menjadi cara untuk memperoleh perasaan berkontribusi? Lalu kau berkata, "Kebahagiaan adalah perasaan telah berkontribusi." Kalau memang itu benar, berarti memenuhi hasrat seseorang untuk diakui terkait langsung dengan kebahagiaan, bukan? Ha-ha! Akhirnya, kau me-

nyatakan juga perlunya hasrat untuk diakui.

FILSUF: Kau melupakan satu isu penting. Kalau cara seseorang untuk mendapatkan perasaan berkontribusi ternyata adalah "di-

akui oleh orang lain", dalam jangka panjang, dia takkan punya pilihan selain berjalan menyusuri hidup sesuai harapan orang lain. Tidak ada kebahagiaan dalam perasaan telah berkontribusi yang diperoleh melalui hasrat untuk diakui. Kita adalah makhluk yang memilih kebebasan sambil bercita-cita untuk meraih kebahagiaan.

PEMUDA: Jadi, seseorang hanya bisa memiliki kebahagiaan jika dia memiliki kebebasan?

FILSUF: Ya. Kebebasan sebagai pranata mungkin berbeda, tergantung negara, waktu atau kebudayaan seseorang. Tapi kebebasan dalam hubungan interpersonal kita bersifat universal.

PEMUDA: Kau sama sekali tidak mungkin membenarkan hasrat untuk diakui?

FILSUF: Kalau seseorang benar-benar memiliki perasaan telah berkontribusi, dia tidak lagi memerlukan pengakuan dari orang lain. Karena dia sudah memiliki kesadaran yang sesungguhnya bahwa "aku berguna bagi seseorang", tanpa perlu mengeluarkan upaya lebih untuk bisa diakui oleh orang lain. Dengan kata lain, seseorang yang terobsesi dengan hasrat untuk diakui belum memiliki perasaan sosial, dan belum berhasil meraih penerimaan diri, menaruh keyakinan pada orang lain atau berkontribusi bagi

orang lain.

PEMUDA: Jadi, kalau seseorang memiliki perasaan sosial saja, hasrat untuk diakui akan sirna?

FILSUF: Ya, hasrat itu akan sirna. Tidak ada perlunya mendapatkan pengakuan dari orang lain.

Poin-poin yang disampaikan oleh sang filsuf dapat dirangkum sebagai berikut: manusia hanya bisa sungguh-sungguh menyadari nilai dirinya ketika dia bisa merasakan bahwa "aku berguna bagi seseorang". Akan tetapi, tidaklah penting apabila kontribusi yang dibuat seseorang pada waktu itu tidak memiliki bentuk yang nyata. Sudah cukup jika dia bisa memiliki perasaan subjektif bahwa dirinya berguna bagi seseorang, yaitu perasaan telah berkontribusi. Lalu, sang filsuf tiba pada kesimpulan berikut: kebahagiaan adalah perasaan telah berkontribusi. Tampaknya jelas ada sejumlah aspek yang mengandung kebenaran dalam hal itu. *Tapi apakah arti kebahagiaan hanya sebatas itu? Itu bukanlah kebahagiaan yang sedang kucari!*

DUA JALAN YANG DILEWATI OLEH MEREKA YANG INGIN MENJADI "SPESIAL"

PEMUDA: Kau masih belum menjawab pertanyaanku. Mungkin aku sebenarnya bisa belajar menyukai diriku sendiri melalui kontribusiku bagi orang lain. Mungkin aku bisa mulai merasa bahwa aku memiliki arti, bahwa aku bukanlah makhluk yang tidak berharga. Tapi apakah hanya itu yang diperlukan seseorang untuk bahagia? Setelah datang ke dunia ini, aku merasa kecuali aku bisa mewujudkan sesuatu yang hebat yang akan membuatku dikenang oleh generasi mendatang, kecuali aku bisa membuktikan diri sebagai "tidak ada yang lain selain aku," aku takkan pernah menemukan kebahagiaan sejati. Kau mencoba membingkai semuanya dalam hubungan interpersonal tanpa mengatakan satu pun tentang kebahagiaan yang direalisasikan sendiri. Menurutku, itu hanyalah sebuah dalih!

FILSUF: Aku tidak benar-benar yakin dengan apa yang kaumaksudkan dengan "kebahagiaan yang direalisasikan sendiri". Apa

persisnya yang kaubicarakan?

PEMUDA: Ini sesuatu yang berbeda bagi masing-masing orang. Kurasa ada mereka yang ingin berhasil di masyarakat, dan me-

reka yang memiliki tujuan yang lebih personal—peneliti yang berusaha mengembangkan obat ajaib, misalnya, atau seniman yang berjuang menciptakan sekumpulan karya yang memuaskan.

FILSUF: Untukmu sendiri?

PEMUDA: Aku masih belum benar-benar tahu apa yang sedang kucari atau apa yang ingin kulakukan di masa mendatang. Tapi aku tahu aku harus melakukan sesuatu. Tidak mungkin aku menghabiskan sisa hari-hariku dengan bekerja di perpustakaan universitas. Sewaktu menemukan sebuah mimpi yang membuatku bisa mendedikasikan hidup ini, dan memperoleh kesadaran diri, saat itulah aku akan mengalami kebahagiaan yang sejati. Ayahku adalah seseorang yang mengubur diri dalam pekerjaannya dari pagi hingga malam, dan aku tidak tahu apakah itu adalah kebahagiaan baginya atau tidak. Di mataku, setidaknya, dia tampaknya selalu sibuk dan tidak pernah bahagia. Bukan itu kehidupan yang ingin kujalani.

FILSUF: Baiklah. Kalau memikirkan poin ini dengan anak-anak yang terlibat dalam masalah perilaku sebagai contoh, kau mungkin akan lebih mudah menangkapnya.

PEMUDA: Masalah perilaku?

FILSUF: Benar. Pertama-tama, kita manusia memiliki hasrat universal yang disebut sebagai "upaya untuk meraih superioritas". Apakah kau ingat diskusi kita tentang hal ini?

PEMUDA: Ya. Sederhananya, ini adalah istilah yang mengindikasikan "harapan untuk meningkatkan diri" dan "mengejar keadaan yang ideal".

FILSUF: Ada banyak anak yang, dalam tahap-tahap awal kehidupannya, berusaha menjadi anak yang sangat baik. Secara khusus, mereka mematuhi orangtua, membawa diri dalam cara-cara yang bisa diterima secara sosial, dan dengan tekun mencurahkan diri pada pelajaran dan olahraga, juga unggul dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Dengan cara ini, mereka berusaha mendapatkan pengakuan dari orangtua. Akan tetapi, ketika menjadi anak yang sangat baik tidak berhasil—studi atau aktivitas olahraga mereka tidak berjalan lancar, misalnya—mereka berbalik seratus delapan puluh derajat dan berusaha menjadi sangat buruk.

PEMUDA: Kenapa mereka melakukannya?

FILSUF: Entah berusaha menjadi anak yang sangat baik atau sangat buruk, tujuannya sama: untuk menarik perhatian orang lain, keluar dari kondisi "normal" dan menjadi "makhluk spesial". Itulah satu-satunya tujuan mereka.

PEMUDA: Hmm. Oke, teruskan.

FILSUF: Bagaimanapun, entah dalam studi atau olahraga, orang

sama-sama perlu melakukan upaya terus-menerus jika ingin menghasilkan apa pun yang signifikan. Tapi anak-anak yang berusaha berperilaku sangat buruk—yaitu mereka yang terlibat dalam masalah perilaku—berusaha menarik perhatian orang lain

bahkan saat mereka terus menghindari upaya-upaya yang sehat. Dalam teori psikologi Adler, ini disebut sebagai "upaya untuk meraih superioritas secara mudah". Contohnya, seorang anak bermasalah yang mengganggu pelajaran dengan melempar-lemparkan penghapus atau bicara dengan suara keras. Dia jelas akan mendapatkan perhatian guru dan kawan-kawannya. Sekalipun hanya terbatas pada tempat tersebut, dia mungkin berhasil menjadi spesial. Tapi itu adalah upaya untuk meraih superioritas secara mudah, dan merupakan sikap yang tidak sehat.

PEMUDA: Jadi, anak-anak yang melakukan berbagai kenakalan sedang berusaha meraih superioritas secara mudah pula?

FILSUF: Ya. Semua jenis masalah perilaku, mulai dari menolak bersekolah, mengiris nadi, sampai anak-anak di bawah umur yang minum-minum dan merokok dan seterusnya, adalah bentuk-bentuk upaya untuk meraih superioritas secara mudah. Dan kawanmu yang suka mengunci diri di kamar, yang kauceritakan di awal, juga termasuk. Saat seorang anak terlibat dalam masalah perilaku, orangtuanya dan orang-orang dewasa lain menegurnya. Menerima teguran, lebih dari segalanya, mengakibatkan stres pada seorang anak. Tapi meski dalam bentuk teguran sekalipun, anak itu tetap menghendaki perhatian orangtuanya. Dia ingin menjadi spesial, dan bentuk perhatiannya tidak penting. Jadi, dalam artian tertentu, wajar bila terus-menerus terlibat dalam masalah perilaku, tak pe-

duli seberapa keras dia ditegur.

PEMUDA: Karena ditegur itulah dia tidak menghentikan perilakunya yang bermasalah?

FILSUF: Benar sekali. Karena orangtuanya dan orang dewasa lain memberinya perhatian melalui teguran tersebut.

PEMUDA: Tapi sebelumnya kau bicara tentang sasaran utama dari perilaku bermasalah sebagai bentuk balas dendam terhadap orangtua, bukan? Apakah itu ada sangkut-pautnya dengan ini secara khusus?

FILSUF: Ya. "Balas dendam" dan "upaya untuk meraih superioritas secara mudah" dapat dikaitkan dengan gampang. Seseorang menciptakan masalah bagi orang lain, dan pada saat bersamaan berusaha menjadi "spesial".

KEBERANIAN UNTUK MENJADI NORMAL

PEMUDA: Tapi bagaimana...? Mustahil bila seluruh umat manusia menjadi orang yang sangat baik atau semacamnya, bukan? Bagaimanapun, orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, dan akan selalu ada perbedaan. Hanya ada segelintir genius di dunia ini, dan tidak semuanya berpotongan sebagai murid teladan. Jadi, untuk semua pecundang itu, tidak ada yang tersisa selain menjadi orang yang sangat buruk.

FILSUF: Ya, ini berkaitan dengan paradoks Socrates, bahwa tidak ada orang yang menginginkan kejahatan. Sebab bagi anak-anak yang mengalami masalah dalam perilaku, tindak kekerasan dan pencurian sekalipun merupakan perwujudan dari "kebaikan".

PEMUDA: Tapi itu mengerikan! Itu alur pemikiran yang tidak memberikan jalan keluar.

FILSUF: Yang ditekankan oleh teori psikologi Adler di titik ini

adalah perkataan "berani menjadi normal".

PEMUDA: Berani menjadi normal?

FILSUF: Mengapa menjadi spesial itu perlu? Barangkali karena seseorang tidak bisa menerima dirinya yang normal. Dan justru karena alasan inilah ketika kebaikan menjadi sesuatu yang nyaris sia-sia, dia membuat lompatan besar untuk menjadi sangat buruk—berada di ujung skala yang berlawanan. Tapi apakah menjadi normal, biasa, benar-benar seburuk itu? Apakah ini sesuatu yang inferior? Atau, pada kenyataannya, bukankah semua orang itu normal? Kita perlu memikirkannya masak-masak sampai pada kesimpulan logisnya.

PEMUDA: Jadi, apakah menurutmu aku harus menjadi normal?

FILSUF: Penerimaan diri adalah langkah pertama yang vital. Kalau kau bisa memiliki keberanian untuk menjadi normal, caramu memandang dunia ini akan berubah drastis.

PEMUDA: Tapi...

FILSUF: Kau mungkin menolak kenormalan karena kau menyamakan kenormalan dengan ketidakmampuan. Menjadi normal bukan berarti menjadi tidak mampu. Seseorang tidak perlu memamerkan keunggulannya.

PEMUDA: Baiklah, aku mengakui risiko dari tujuan menjadi spesial. Tapi apakah seseorang benar-benar perlu membuat pilihan sadar untuk menjadi normal? Kalau aku menghabiskan waktu

sadar untuk menjadi normal? Kalau aku menghabiskan waktu di dunia ini dalam cara yang begitu menjemukan, kalau aku menjalani hidup tanpa arti tanpa meninggalkan catatan atau kenangan apa pun tentang keberadaanku, apakah aku harus puas

dengan bagianku, karena manusia seperti itulah diriku? Kau pasti bercanda. Aku akan meninggalkan hidup seperti itu dalam sekejap!

FILSUF: Kau ingin menjadi spesial, bagaimanapun juga?

PEMUDA: Tidak! Begini, menerima apa yang kausebut "normal" akan membuatku harus memastikan diriku yang pemalas! Ini sama saja dengan berkata, "Hanya ini yang aku bisa, dan itu tidak masalah." Aku menolak menerima cara hidup yang begitu malas. Apakah menurutmu Napoleon atau Aleksander Agung, atau Einstein atau Martin Luther King menerima "kenormalan" ini? Dan bagaimana dengan Socrates dan Plato? Tidak mungkin! Besar kemungkinannya mereka semua menjalani hidup sembari berjuang meraih idealisme atau sasaran yang besar dan mendorong orang lain untuk melakukan hal serupa. Tidak akan pernah ada Napoleon lain yang muncul dengan alur pemikiranmu. Kau mencoba menyingkirkan para genius dari dunia ini!

FILSUF: Jadi, maksudmu seseorang membutuhkan cita-cita luhur dalam hidup.

PEMUDA: Itu sudah jelas!

"Berani menjadi normal"—sungguh perkataan yang sangat mengerikan. Apakah Adler dan filsuf ini benar-benar memberitahuku untuk memilih jalan seperti itu? Melanjutkan hidup hanya sebagai satu kehidupan di antara sekumpulan massa yang

sepenuhnya anonim dan tidak memiliki identitas? Aku bukan genius, tentu saja. Mungkin "normal" adalah satu-satunya pilihan yang kumiliki. Mungkin aku hanya perlu menerima diriku yang biasa-biasa saja ini dan pasrah menjalani eksistensiku yang biasa ini dalam kehidupan sehari-hari. Tapi aku akan melawannya. Apa pun yang terjadi, aku akan menentang pria ini hingga titik darah penghabisan. Kami tampaknya sedang mendekati inti diskusi ini. **Detak nadi pemuda itu makin kencang, dan kendati merasakan udara dingin membeku, tangannya yang mengepal mengilap karena keringat.**

HIDUP ADALAH RANGKAIAN MOMEN

FILSUF: Baiklah. Saat kau bicara tentang cita-cita yang luhur, aku menduga kau punya semacam gambaran, seperti pendaki gunung yang bertujuan mencapai puncak.

PEMUDA: Ya, itu benar. Orang-orang, termasuk aku, bertujuan mencapai puncak.

FILSUF: Tapi, kalau hidup ini seperti mendaki gunung untuk sampai ke puncak, pada akhirnya sebagian besar hidup kita adalah "dalam perjalanan". Yang artinya, "kehidupan sesungguhnya" akan dimulai dengan perjalanan seseorang menyusuri lereng gunung, dan jarak yang ditempuhnya sampai saat itu akan menjadi "kehidupan yang tentatif" yang dijalani oleh "diriku yang tentatif".

PEMUDA: Kurasa itu bisa menjadi salah satu cara untuk menjelaskannya. Dengan keadaanku sekarang, aku jelas orang yang "ma-

sih dalam perjalanan".

FILSUF: Sekarang, andaikata kau tidak berhasil sampai ke puncak, apa artinya hidupmu? Dengan diadang kecelakaan dan penyakit

dan semacamnya, orang tidak selalu berhasil sampai ke tujuan, dan mendaki gunung itu sendiri adalah aktivitas yang dipenuhi berbagai kesukaran tersembunyi dan sering kali berakhir dengan kegagalan. Jadi, hidup seseorang akan terganggu "dalam perjalanan", di mana hanya ada "diriku yang tentatif" yang menjalani "kehidupan yang tentatif". Hidup macam apa itu?

PEMUDA: Itu... Yah, itu adalah kasus ketika seseorang mendapatkan apa yang pantas diterimanya. Jadi, aku tidak punya kemampuan, atau aku tidak memiliki kekuatan fisik untuk mendaki gunung, atau aku sedang sial, atau tidak memiliki keahlian—itu saja! Ya, itulah realitas yang siap kuterima.

FILSUF: Teori psikologi Adler memiliki pendirian dengan sudut pandang berbeda. Orang yang menganggap hidup ini sama dengan mendaki gunung sedang memperlakukan eksistensi mereka sebagai garis. Seolah-olah ada garis yang dimulai saat seseorang datang ke dunia ini, dan terus berlanjut dalam segala lengkungan dan ukuran berbeda, sampai garis itu tiba di puncak, lalu pada akhirnya mencapai titik akhir, yang adalah ajal. Konsepsi ini, yang memperlakukan hidup sebagai cerita, adalah gagasan yang berkaitan dengan pandangan aetiologis Freud (yang mengaitkan dengan penyebab), dan merupakan cara berpikir yang membuat sebagian besar hidup seseorang menjadi hidup "dalam perjalanan".

PEMUDA: Nah, bagaimana gambaranmu tentang hidup?

FILSUF: Jangan memperlakukan hidup sebagai garis. Pikirkan hidup ini sebagai serangkaian titik. Kalau melihat garis tebal yang

digambar dengan kapur lewat kaca pembesar, kau akan mendapati bahwa apa yang kauanggap garis sebenarnya adalah serangkaian titik kecil. Eksistensi yang kelihatannya linear sebenarnya merupakan serangkaian titik; dengan kata lain, hidup ini merupakan rangkaian momen.

PEMUDA: Rangkaian momen?

FILSUF: Ya. Hidup adalah serangkaian momen yang disebut "saat ini". Kita hanya bisa hidup di sini pada saat ini. Hidup ini hanya ada dalam berbagai momen. Orang dewasa yang tidak mengetahuinya berusaha mengenakan kehidupan yang "linear" kepada orang-orang muda. Anggapan mereka adalah bertahan di jalur yang konvensional—universitas bagus, perusahaan besar, rumah tangga yang stabil—adalah kehidupan yang bahagia. Tapi hidup tidak tersusun dari garis atau semacamnya.

PEMUDA: Jadi, tidak ada perlunya menyusun rencana hidup atau karier?

FILSUF: Kalau hidup ini ibarat garis, kita bisa menyusun rencana hidup. Tapi hidup kita hanyalah serangkaian titik. Hidup yang terencana baik bukanlah sesuatu yang harus diperlakukan sebagai perlu atau tidak perlu, mengingat ini mustahil dilakukan.

PEMUDA: Oh, omong kosong! Benar-benar ide yang tidak masuk akal!

HIDUPLAH SEPERTI SEDANG MENARI

FILSUF: Apa salahnya dengan itu?

PEMUDA: Argumenmu bukan hanya mengingkari pentingnya menyusun rencana dalam hidup, tapi bahkan mengingkari pentingnya membuat upaya. Ambil contoh seseorang yang bercita-cita menjadi pemain biola sejak kanak-kanak, dan, setelah berlatih bertahun-tahun, akhirnya berhasil menjadi anggota aktif dalam sebuah orkestra terkenal. Atau kehidupan lain, yang dipenuhi dengan studi intensif yang berhasil membawa seseorang lolos melewati ujian pengacara. Tak satu pun dari kedua hidup ini yang bisa diraih tanpa tujuan dan rencana.

FILSUF: Jadi, dengan kata lain, seperti seorang pendaki gunung yang bertujuan mencapai puncak, mereka bertekun di jalannya masing-masing?

PEMUDA: Tentu saja!

FILSUF: Tapi apakah benar seperti itu? Bukankah orang-orang itu menjalani setiap dan seluruh saat dari hidup mereka di sini saat ini juga? Yang artinya, daripada menjalani hidup yang berada

"di perjalanan", mereka selalu hidup di sini pada saat ini. Sebagai contoh, orang yang bercita-cita menjadi pemain biola selalu memandang suatu karya musik, dan berkonsentrasi pada setiap karya tersebut, dan pada setiap dan seluruh hitungan pada sekelompok ketukan dan nada.

PEMUDA: Bisakah mereka meraih tujuan mereka dengan cara itu?

FILSUF: Pikirkan dengan cara ini: Hidup adalah serangkaian momen, yang dijalani seseorang seakan-akan dia sedang berdansa, saat ini juga, berputar-putar di setiap saat yang berlalu. Dan ketika kebetulan melihat berkeliling, dia menyadari, *Ternyata aku sudah berhasil berjalan sejauh ini.* Di antara mereka yang sedang menarikan tarian biola, ada orang-orang yang tinggal dalam program tersebut dan menjadi pemusik profesional. Di antara mereka yang menarikan tarian ujian pengacara, ada orang-orang yang menjadi pengacara. Ada orang-orang yang menarikan tarian tulisan, dan menjadi penulis. Tentu saja, ada pula orang-orang yang berakhir di tempat yang sama sekali berbeda. Tapi tidak ada satu pun dari kehidupan ini yang sampai pada akhir dari "di perjalanan". Sudah cukup bila seseorang bisa menemukan kepuasan di sini dan dan menari saat ini.

PEMUDA: Sudah cukup bila seseorang bisa menari pada saat ini?

FILSUF: Ya. Dalam hal tarian, tarian itu sendiri adalah tujuannya, dan tidak ada yang berpikir untuk tiba di suatu tempat dengan melakukannya. Tentunya ada kemungkinan seseorang tiba di suatu tempat karena telah menari. Mengingat dia sedang menari,

dia tidak tinggal di tempat yang sama. Tapi tidak ada tujuan yang ditetapkan.

PEMUDA: Hidup tanpa sebuah tujuan, siapa yang pernah mendengar hal semacam itu? Siapa yang mau mengakui hidup yang sedemikian goyah, yang bergoyang ke mana pun angin bertiup?

FILSUF: Jenis hidup yang kaubicarakan, yang berusaha sampai di sebuah tujuan, bisa diistilahkan sebagai "kehidupan kinetis (dinamis)". Secara kontras, tarian kehidupan yang sedang kubicarakan ini bisa disebut sebagai "kehidupan *energeia* (keadaan-aktif-aktual)".

PEMUDA: Kinetis? *Energeia*?

FILSUF: Mari merujuk pada penjelasan Aristotle. Pergerakan biasa—yang disebut sebagai *kinesis*—memiliki titik awal dan titik akhir. Pergerakan dari titik awal ke titik akhir menjadi optimal kalau dilakukan seefisien dan secepat mungkin. Kalau seseorang bisa naik kereta ekspres, tidak ada perlunya naik kereta biasa yang berhenti di setiap stasiun.

PEMUDA: Dengan kata lain, kalau tujuan seseorang adalah menjadi pengacara, akan lebih baik untuk bisa sampai di sana secepat dan seefisien mungkin.

FILSUF: Ya. Dan jalan yang diambil seseorang untuk bisa sampai ke tujuan itu, dalam artian target seseorang belum tercapai, masih belum selesai. Ini adalah kehidupan kinetis.

PEMUDA: Karena dia masih berada di separuh perjalanannya?

FILSUF: Itu benar. *Energeia*, di pihak lain, adalah sejenis pergerakan ketika apa yang "saat ini terbentuk" adalah apa "yang telah terbentuk".

PEMUDA: Apa maksudmu dengan apa yang "saat ini terbentuk" adalah apa "yang sudah terbentuk"?

FILSUF: Kita bisa juga menganggapnya sebagai pergerakan, dengan proses itu sendiri diperlakukan sebagai hasil. Konsep ini seperti tarian, begitu juga dengan perjalanan.

PEMUDA: Ah, aku jadi bingung.... Apa yang dimaksud dengan perjalanan ini?

FILSUF: Seperti apa tujuan dari tindakan pergi dalam suatu perjalanan? Misalkan kau sedang bepergian ke Mesir. Apakah kau akan berusaha tiba di Piramida Agung Giza seefisien dan secepat mungkin, lalu langsung pulang lewat rute tersingkat? Kita tidak akan menyebutnya "perjalanan". Kau seharusnya ada dalam perjalanan saat engkau melangkah keluar rumah, dan semua momen dalam perjalanan ke tempat tujuanmu seharusnya menjadi perjalanan. Tentu saja, mungkin akan ada berbagai situasi yang mencegahmu mencapai piramida tersebut, tapi

bukan berarti kau tidak pergi dan melakukan perjalanan. Inilah yang dimaksud dengan "kehidupan *energeia*".

PEMUDA: Sepertinya aku tidak bisa mengerti. Bukankah kau tadinya membantah sistem nilai yang bertujuan mencapai puncak?

Apa yang terjadi kalau kau menyamakan hidup *energeia* dengan mendaki gunung?

FILSUF: Kalau tujuan utama mendaki gunung adalah mencapai puncak, itu adalah tindakan kinesis. Jika dibawa ke arah yang ekstrem, tidak penting jika kau pergi ke puncak gunung dengan helikopter, tinggal di sana selama kurang lebih lima menit, lalu turun lagi dengan helikopter. Tentu saja, kalau kau tidak berhasil mencapai puncak, itu berarti ekspedisi pendakian ini gagal. Akan tetapi, kalau tujuannya adalah mendaki gunung, bukan hanya mencapai puncak, kita bisa mengatakan tujuan ini bersifat *energeia*. Dalam hal ini, pada akhirnya tidak penting apakah seseorang mencapai puncak atau tidak.

PEMUDA: Argumen semacam itu benar-benar menggelikan! Kau sudah jatuh ke dalam kontradiksi yang sepenuhnya mengalahkan diri sendiri. Sebelum kau kehilangan muka di depan seluruh dunia, aku akan menebas habis omong kosongmu yang tidak tahu malu itu, untuk seterusnya.

FILSUF: Oh, aku akan sangat berterima kasih.

BERSINARLAH DI SINI PADA SAAT INI

PEMUDA: Begini, dalam sanggahanmu terhadap aetiologi, kau menolak berfokus pada masa lalu. Kau berkata masa lalu tidak ada, dan tidak memiliki arti. Aku mengakui poin-poin tersebut. Benar bahwa seseorang tidak bisa mengubah masa lalu. Kalau ada sesuatu yang bisa diubah, itu adalah masa depan. Tapi sekarang, dengan menyarankan cara hidup *energeia* ini, kau menyanggah perencanaan; yang berarti kau bahkan menolak mengubah masa depan seseorang atas kemauannya sendiri. Jadi, sementara menolak melihat ke belakang, kau juga menolak memandang ke depan. Ini seperti memberitahuku untuk berjalan dengan membuta menyusuri jalan yang tidak beralur.

FILSUF: Kau tidak bisa melihat yang ada di belakang juga di depanmu?

PEMUDA: Itu benar, aku tidak bisa melihat!

FILSUF: Bukankah ini wajar? Apa masalahnya?

PEMUDA: Apa? Apa maksudmu?

FILSUF: Bayangkan engkau sedang berdiri di panggung teater. Kalau lampu gedung menyala, kau mungkin bisa melihat jauh sampai ke bagian belakang aula. Tapi kalau berada di bawah lampu sorot yang terang, kau malah tidak akan bisa melihat tempat duduk di barisan depan. Persis seperti itulah hidup kita. Justru karena mengarahkan cahaya redup ke seluruh hidup itulah kita bisa melihat masa lalu dan masa depan. Atau, setidaknya membayangkan kita bisa melakukannya. Tapi kalau seseorang mengarahkan lampu sorot yang terang benderang ke tempat ini saat ini juga, dia tidak bisa lagi melihat masa lalu atau masa depan.

PEMUDA: Lampu sorot yang terang benderang?

FILSUF: Ya. Kita harus hidup lebih sungguh-sungguh hanya di sini pada saat ini. Fakta bahwa kau berpikir bisa melihat masa lalu, atau memprediksi masa depan, adalah bukti bahwa bukannya hidup sungguh-sungguh di sini pada saat ini, kau sedang hidup dalam cahaya senja yang temaram. Hidup terdiri dari serangkaian momen, tanpa masa lalu dan masa depan. Kau berusaha memberikan jalan keluar bagi dirimu sendiri dengan berfokus pada masa lalu dan masa depan. Apa yang terjadi di masa lalu sama sekali tidak ada sangkut-pautnya dengan dirimu yang ada di sini saat ini, dan apa yang mungkin terjadi di masa depan bukanlah hal yang perlu dipikirkan di sini pada saat ini. Kalau hidup sungguh-

sungguh di sini pada masa kini, kau takkan memedulikan hal-hal tersebut.

PEMUDA: Tapi....

FILSUF: Ketika mengadopsi sudut pandang aetiologis Freud, seseorang melihat hidup sebagai satu kisah yang besar dan agung yang didasarkan pada hubungan sebab dan akibat. Oleh karenanya kemudian, ini semua adalah tentang di mana dan kapan aku dilahirkan, seperti apa masa kecilku, sekolah yang kumasuki dan perusahaan tempat aku bekerja. Dan itu memutuskan siapa diriku sekarang, dan siapa diriku nanti. Tentu saja, menyamakan kehidupan seseorang dengan cerita barangkali adalah pekerjaan yang menghibur. Masalahnya, dia bisa melihat kesuraman yang terletak di akhir cerita itu. Selain itu, dia akan berupaya menjalani hidup yang sejalan dengan kisah tersebut. Lalu seseorang berkata, hidupku seperti ini, jadi aku tidak punya pilihan selain hidup dengan cara ini, dan ini bukan karena aku—tapi masa laluku, lingkunganku, dan seterusnya. Tapi mengangkat masa lalu di sini tak lebih dari adalah jalan keluar, dusta kehidupan. Hidup adalah serangkaian titik, serangkaian momen. Kalau kau bisa menangkapnya, cerita itu tidak lagi diperlukan.

PEMUDA: Kalau kau mengungkapkannya seperti itu, gaya hidup yang disarankan oleh Adler juga merupakan semacam cerita.

FILSUF: Gaya hidup adalah tentang berada di sini saat ini, dan merupakan sesuatu yang bisa diubah seseorang atas kemauannya sendiri. Hidup di masa lalu yang terlihat seperti satu garis lurus

hanya terlihat seperti itu bagimu sebagai hasil dari engkau yang terus bertekad untuk tidak berubah. Hidup yang terletak di hadapanmu adalah halaman yang masih kosong, dan tidak ada jejak yang telah diletakkan agar bisa kau ikuti. Tidak ada cerita di sana.

PEMUDA: Tapi ini berarti hidup hanya untuk saat ini. Atau lebih buruk lagi, hedonisme yang keji!

FILSUF: Tidak. Mengarahkan lampu sorot di sini pada saat ini adalah melakukan apa yang bisa dilakukan seseorang saat ini, dengan sungguh-sungguh dan tekun.

DUSTA KEHIDUPAN TERBESAR

PEMUDA: Hidup dengan sungguh-sungguh dan tekun?

FILSUF: Misalnya, seseorang ingin masuk ke sebuah universitas, tapi tidak melakukan upaya untuk belajar. Ini adalah sikap tidak hidup dengan sungguh-sungguh di sini pada saat ini. Tentu saja, mungkin ujian masuk itu masih jauh di depan. Mungkin dia tidak yakin apa yang perlu dipelajari atau seberapa teliti dia harus mempelajarinya, dan dia mendapati hal ini merepotkan. Akan tetapi, cukup jika dia bisa melakukannya sedikit demi sedikit—setiap hari dia bisa mengerjakan beberapa soal matematika; dia bisa menghafal beberapa kata. Singkatnya, seseorang bisa menarikan tariannya. Dengan melakukan itu, dia pasti memiliki perasaan "inilah yang kulakukan hari ini"; untuk itulah hari ini, satu hari ini ada. Jelas, hari ini tidak diperuntukkan bagi ujian masuk yang masih jauh di depan. Dan hal serupa juga berlaku bagi ayahmu—dia kemungkinan besar dengan sungguh-sungguh menarikan tarian pekerjaannya

sehari-hari. Dia hidup dengan sungguh-sungguh di sini saat ini, tanpa memiliki tujuan besar atau kebutuhan untuk mewujudkannya. Dan, kalau demikian halnya, tampaknya hidup ayahmu adalah hidup yang membahagiakan.

PEMUDA: Apakah kau sedang memberitahuku untuk mengiyakan cara hidup seperti itu? Bahwa aku seharusnya menerima keberadaan ayahku yang terus-menerus dibebani dengan pekerjaan...?

FILSUF: Tidak ada perlunya membuat engkau mengiyakannya. Hanya saja, ketimbang melihat hidupnya sebagai garis yang telah diraihnya, mulailah melihat bagaimana dia menjalaninya lihatlah momen-momen dalam hidupnya.

PEMUDA: Momen.

FILSUF: Dan hal serupa bisa dikatakan berkenaan dengan hidupmu sendiri. Kau menetapkan sejumlah sasaran jauh ke depan, dan memikirkan masa kini sebagai periode persiapan. Kau berpikir, *Aku benar-benar ingin melakukannya, dan aku akan melakukannya saat waktunya tiba.* Ini adalah cara hidup yang menunda kehidupan. Selama menunda hidup, kita takkan pernah pergi ke mana pun, dan hanya akan menghabiskan hari demi hari dalam kesamaan yang menjemukan, sebab kita berpikir tentang saat ini di sini yang tidak lebih dari periode persiapan, sebagai waktu untuk bersabar. Tapi "di sini saat ini" dalam hal seseorang belajar untuk ujian masuk di masa depan, misalnya, adalah hal yang nyata.

PEMUDA: Oke, aku menerimanya. Aku jelas bisa menerima konsep untuk hidup sungguh-sungguh di sini saat ini, dan tidak

memasang semacam garis buatan. Tapi, aku tidak punya mimpi ataupun tujuan hidup. Aku tidak tahu tarian apa yang harus kulakukan. Keberadaanku di sini saat ini hanyalah momen-momen yang sama sekali sia-sia.

FILSUF: Tidak memiliki tujuan atau semacamnya juga oke. Hidup sungguh-sungguh di sini pada saat ini sendiri adalah tarian. Seseorang tidak boleh bersikap terlalu serius. Jangan keliru memandang kesungguhan dengan sikap terlalu serius.

PEMUDA: Sungguh-sungguh, tapi jangan terlalu serius.

FILSUF: Itu benar. Hidup ini selalu sederhana, bukan sesuatu yang perlu terlalu diseriusi oleh seseorang. Kalau dia menjalani setiap momen hidupnya dengan sungguh-sungguh, tidak ada perlunya menjadi kelewat serius. Dan ada satu hal lagi yang perlu kaucamkan di pikiran. Ketika seseorang telah mengadopsi sudut pandang *energeia*, hidupnya akan selalu menjadi lengkap.

PEMUDA: Menjadi lengkap?

FILSUF: Kalau hidupmu, atau hidupku sejauh yang berkaitan dengan ini, akan berakhir di sini saat ini juga, tidaklah tepat untuk menyebut salah satu hidup kita sebagai hidup yang tidak bahagia. Kehidupan yang berakhir di usia dua puluh tahun dan kehidupan yang berakhir di usia sembilan puluh tahun sama-sama merupakan kehidupan yang lengkap dan bahagia.

PEMUDA: Jadi, kalau aku hidup sungguh-sungguh di sini pada saat ini, momen-momen tersebut akan selalu menjadi utuh?

FILSUF: Tepat sekali. Nah, aku sudah berulang kali memakai kata "dusta kehidupan" di sepanjang diskusi kita. Aku ingin menutupnya dengan membicarakan dusta kehidupan yang terbesar.

PEMUDA: Silakan.

FILSUF: Dusta kehidupan yang terbesar dari semuanya adalah tidak hidup di sini pada saat ini. Memandang pada masa lalu dan masa depan, mengarahkan sinar temaram pada seluruh kehidupan, dan percaya bahwa dia berhasil melihat sesuatu. Sampai sekarang, kau telah berpaling dari hidupmu di sini pada saat ini, dan hanya mengarahkan sinar pada masa lalu dan masa depan buatan. Kau telah mengatakan satu dusta besar kepada kehidupanmu, kepada momen-momen yang tak tergantikan ini.

PEMUDA: Oh, oke!

FILSUF: Jadi, buanglah dusta kehidupanmu, dan tanpa merasa takut, arahkanlah lampu sorot yang terang benderang itu pada hidupmu di sini saat ini. Itu adalah sesuatu yang bisa kaulakukan.

PEMUDA: Sesuatu yang bisa kulakukan? Apakah menurutmu ada *keberanian* dalam diriku untuk menjalani momen-momen ini dengan sungguh-sungguh, tanpa harus mengandalkan dusta kehidupan?

FILSUF: Mengingat masa lalu dan masa depan tidak ada, kita bisa bicara tentang saat ini. Bukan hidup yang kemarin atau besok yang memutuskannya. Tapi kehidupan di sini pada saat ini.

MEMBERI MAKNA PADA HIDUP YANG TERLIHAT SIA-SIA

PEMUDA: Apa yang sedang kaubicarakan?

FILSUF: Kurasa diskusi ini sudah sampai di tepi air. Apakah engkau meminum air itu atau tidak, itu terserah padamu.

PEMUDA: Ah, mungkin teori psikologi Adler, dan filosofimu, sebenarnya mengubah diriku. Mungkin aku mencoba melepaskan tekadku untuk tidak berubah, dan memilih cara hidup yang baru, gaya hidup yang baru.... Tapi tunggu, ada satu hal terakhir yang ingin kutanyakan.

FILSUF: Apa itu?

PEMUDA: Ketika hidup diartikan sebagai rangkaian berbagai momen, yang ada hanya di sini pada saat ini, apa makna yang mungkin dimilikinya? Untuk apa aku dilahirkan, dan untuk apa aku menanggung hidup yang sulit ini sampai helaan napas terakhir?

Poin semua ini sama sekali berada di luar pemahamanku.

FILSUF: Apa arti kehidupan? Untuk apa manusia hidup? Ketika seseorang mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini kepada Adler, inilah jawabannya: "Kehidupan ini pada umumnya tidak berarti."

PEMUDA: Hidup ini tidak berarti?

FILSUF: Dunia tempat kita tinggal terus-menerus dikepung oleh segala macam peristiwa mengerikan, dan kita hadir bersama kehancuran dalam peperangan dan bencana alam dari seluruh sisi. Ketika dihadapkan pada fakta tentang anak-anak yang sekarat dalam kekacauan perang, tidak mungkin ada manusia yang bisa terus bicara tentang arti kehidupan. Dengan kata lain, tidak ada artinya memakai generalisasi untuk bicara tentang kehidupan. Tapi dihadapkan pada tragedi-tragedi yang berada di luar nalar ini tanpa mengambil tindakan apa pun sama saja dengan mengiyakannya. Terlepas dari keadaan, kita harus mengambil sebentuk tindakan. Kita harus berdiri melawan "kecenderungan diri" Kant.

PEMUDA: Ya!

FILSUF: Sekarang, andaikata seseorang mengalami bencana alam besar, dan dia meresponsnya dengan memandang pada masa lalu secara aetiologis dan berkata, "Apa yang bisa menyebabkan hal itu terjadi?" Seberapa berartinya hal tersebut? Pengalaman penuh penderitaan seharusnya menjadi peluang untuk melihat ke depan dan berpikir, *Apa yang bisa kulakukan mulai saat ini?*

PEMUDA: Aku setuju sepenuhnya!

PEMUDA: Aku setuju sepenuhnya.

FILSUF: Dan Adler, yang menyatakan bahwa "hidup ini pada umumnya tidak berarti", lalu melanjutkan, "Apa pun arti kehidupan harus ditetapkan oleh individu itu sendiri."

PEMUDA: Ditetapkan sendiri? Apa artinya?

FILSUF: Semasa perang, kakekku dibom, dan wajahnya terkena luka bakar parah. Dilihat dari segala segi, itu adalah peristiwa yang mengerikan dan tidak manusiawi. Jelas ada kemungkinan baginya untuk memilih gaya hidup dengan perspektif "dunia ini tempat yang mengerikan", atau "orang-orang adalah musuhku". Akan tetapi, ketika kakekku naik kereta untuk berobat ke rumah sakit, selalu ada penumpang lain yang memberikan tempat duduk untuk dia. Ini sesuatu yang kudengar dari ibuku, jadi aku tidak tahu apa yang sebenarnya kakekku rasakan. Tapi inilah yang aku yakini: kakekku memilih gaya hidup dengan perspektif "orang-orang adalah kawan seperjuanganku, dan dunia ini indah". Itulah yang persisnya ditunjukkan Adler ketika berkata bahwa apa pun arti yang dimiliki kehidupan harus ditetapkan oleh individu itu sendiri. Jadi, hidup pada umumnya tidak memiliki makna apa pun. Tapi engkau bisa menetapkan makna pada kehidupan tersebut. Dan hanya kaulah yang bisa menetapkan makna bagi hidupmu sendiri.

PEMUDA: Kalau begitu, tolong beritahu aku! Bagaimana aku bisa menetapkan makna yang seharusnya pada suatu kehidupan yang tidak berarti? Aku belum memiliki keyakinan untuk itu!

FILSUF: Kau tersesat dalam kehidupanmu. Mengapa begitu? Kau tersesat karena kau sedang mencoba memilih kebebasan; yang berarti jalan di mana engkau tidak takut untuk dibenci orang lain dan engkau tidak sedang menjalani hidup orang lain—jalan yang adalah milikmu sendiri.

PEMUDA: Itu benar! Aku ingin memilih kebahagiaan, dan kebebasan!

FILSUF: Di kala seseorang berusaha memilih kebebasan, wajar bila dia bisa kehilangan arah. Di titik ini, teori psikologi Adler mengemukakan "bintang penuntun" sebagai kompas besar yang mengarah pada hidup bebas.

PEMUDA: Bintang penuntun?

FILSUF: Sama seperti pengembara yang mengandalkan Bintang Utara, kita membutuhkan bintang penuntun dalam hidup. Itu adalah cara berpikir teori psikologi Adler. Satu idealisme luas yang mengatakan selama kita tidak kehilangan kompas hidup kita, dan terus melangkah menuju arah tersebut, akan ada kebahagiaan.

PEMUDA: Di mana bintang itu berada?

FILSUF: Itu adalah kontribusi bagi orang lain.

PEMUDA: Hah? Kontribusi bagi orang lain!

FILSUF: Tak peduli apa momen yang sedang dijalani, atau apakah ada orang yang membencimu, selama kau tidak kehilangan pan-

dangan pada bintang penuntun yang berupa "kontribusiku bagi orang lain", kau tidak akan kehilangan arah, dan kau dapat melakukan apa pun yang kausukai. Entah engkau dibenci atau tidak, kau tidak memikirkannya dan hidup dengan bebas.

PEMUDA: Kalau aku memiliki bintang kontribusi bagi orang lain yang menjulang tinggi di angkasa, di atas kepalaku, aku akan selalu menemukan kebahagiaan dan kawan seperjuangan di sisiku.

FILSUF: Kalau begitu, dengan segenap hati tarikanlah momen-momen yang ada di sini pada saat ini, dan hiduplah dengan sungguh-sungguh. Jangan melihat masa lalu, dan jangan melihat masa depan. Seseorang menjalani setiap momen yang utuh bagaikan sebuah tarian. Tidak perlu bersaing dengan siapa pun, dan tidak memerlukan tujuan apa pun. Selama engkau menarikannya, engkau akan sampai di suatu tempat.

PEMUDA: Suatu tempat yang tidak diketahui siapa pun!

FILSUF: Itulah sifat dasar dari kehidupan *energeia*. Kalau aku melihat ke belakang pada hidupku sendiri sampai dengan saat ini, tak peduli bagaimanapun aku mencobanya, aku tidak akan pernah sampai pada penjelasan yang memuaskan tentang mengapa aku ada di sini saat ini. Meski, suatu saat dulu, studi filosofi Yunani menjadi fokus utamaku, aku tak butuh waktu lama untuk terjun ke dalam teori psikologi Adler, dan di sinilah aku sekarang, melakukan percakapan mendalam denganmu, temanku yang tidak tergantikan. Ini adalah hasil dari tarian rangkaian momen, dan inilah satu-satunya cara untuk bisa menjelaskannya. Ketika eng-

kau sungguh-sungguh menari di sini pada saat ini hingga akhir, saat itulah makna kehidupanmu akan menjadi jelas bagimu.

PEMUDA: Betulkah? Aku... aku percaya padamu!

FILSUF: Ya, percayalah. Lewat tahun-tahun yang kuhabiskan bersama pemikiran Adler, ada satu yang kuperhatikan.

PEMUDA: Dan itu adalah?

FILSUF: Seseorang memiliki kekuatan besar, atau, lebih tepatnya, "tak terukur".

PEMUDA: Apa maksudmu?

FILSUF: Ah, dengan kata lain, kalau "aku" berubah, dunia akan berubah. Ini berarti dunia hanya dapat diubah oleh aku dan tidak ada orang lain yang bisa mengubahnya untukku. Dunia yang hadir di hadapanku semenjak aku mempelajari teori psikologi Adler bukanlah dunia yang dulu kukenal.

PEMUDA: Kalau aku berubah, dunia ini akan berubah. Tidak ada orang lain yang bisa mengubah dunia ini untukku...

FILSUF: Ini mirip dengan syok yang dialami seseorang, yang setelah bertahun-tahun menderita rabun jauh lalu mengenakan kacamata untuk pertama kalinya. Bentuk-bentuk di dunia ini yang tadinya kabur jadi terlihat jelas, bahkan warna-warnanya lebih hidup. Lebih jauh lagi, bukan hanya sebagian bidang visual seseorang yang menjadi jelas, namun seluruh dunia yang terlihat mata.

Aku hanya bisa membayangkan betapa bahagia dirimu kalau bisa memiliki pengalaman serupa.

PEMUDA: Ah, kalau saja aku tahu sejak dulu! Andai aku sudah mengetahuinya sepuluh tahun, atau bahkan lima tahun sebelum-

nya. Kalau saja mengetahui hal ini lima tahun lalu, sebelum aku mendapatkan pekerjaan....

FILSUF: Tidak, bukan begitu. Kau berkata kau berharap sudah mengetahuinya sepuluh tahun lalu. Karena pemikiran Adler beresonansi dengan dirimu sekaranglah kau memikirkannya. Tidak ada yang tahu apa yang akan kau rasakan tentangnya sepuluh tahun silam. Diskusi ini adalah sesuatu yang perlu kaudengar saat ini.

PEMUDA: Ya, aku jelas memerlukannya!

FILSUF: Sekali lagi, aku akan memberitahumu kata-kata Adler: "Harus ada yang mulai. Orang lain mungkin tidak bersikap kooperatif, tapi itu tidak ada kaitannya dengan engkau. Nasihatku adalah ini: Kau harus mulai. Tanpa memandang apakah orang lain kooperatif atau tidak."

PEMUDA: Aku belum tahu apakah aku yang sudah berubah, atau dunia yang bisa kulihat dari sudut pandang tersebut yang telah berubah. Tapi ada satu hal yang bisa kukatakan dengan yakin: di sini dan saat ini sedang bersinar cemerlang! Ya, begitu terang sampai aku nyaris tidak bisa melihat apa pun esok.

FILSUF: Aku percaya kau telah meminum airnya. Jadi, anak muda

yang berjalan di depan, perlukah kita berjalan bersama?

PEMUDA: Aku percaya padamu juga. Ya, mari kita berjalan bersama. Dan terima kasih atas semua waktu yang kauberikan.

FILSUF: Terima kasih kembali.

PEMUDA: Kuharap kau tidak keberatan kalau sekali waktu aku mengunjungimu lagi di sini. Ya, sebagai seorang kawan yang tak tergantikan. Dan aku tidak akan bicara lagi tentang membongkar habis argumenmu.

FILSUF: Ha-ha! Akhirnya, kau menunjukkan padaku senyum seorang anak muda. Nah, malam sudah cukup larut. Mari kita lewati malam-malam kita masing-masing dan menyapa pagi yang baru.

Pemuda itu perlahan mengikat tali sepatu dan meninggalkan rumah sang filsuf. Saat dia membuka pintu, pemandangan bersalju terhampar di hadapannya. Bulan purnama, yang melayang sayup di angkasa, menerangi kilauan putih di kakinya. *Sungguh udara yang bersih. Cahayanya terang. Aku akan menapak di atas salju yang baru turun, dan mengambil langkah pertamaku.* Sang pemuda menghela napas dalam, menggosok bakal janggut samar di wajahnya, dan bergumam pasti, "Dunia ini sederhana, dan hidup ini juga sederhana."

KATA PENUTUP

Dalam hidup, ada suatu perjumpaan ketika buku yang kebetulan dipungut seseorang pada suatu hari pada akhirnya mengubah sepenuhnya pandangan batin orang itu keesokan harinya.

Saat itu adalah musim dingin 1999, dan aku masih merupakan seorang pemuda di usia dua puluhan tahun ketika beroleh keberuntungan besar saat menemukan buku tersebut di sebuah toko buku di Ikebukuro. Itu adalah karya Ichiro Kishimi, *Adorā Shinrigaku Nyūmon* (*Pengantar Teori Psikologi Adler*).

Inilah suatu bentuk pemikiran, yang mendalam dalam segala hal, namun tersampaikan dalam bahasa yang sederhana, yang sepertinya menjungkirbalikkan kearifan yang kita terima sampai ke akarnya. Suatu revolusi Copernicus yang menyangkal eksistensi trauma dan mengubah pandangan aetiologis menjadi pandangan teleologis. Karena selalu merasakan ada sesuatu yang kurang

meyakinkan dalam percakapan para pengikut paham Freud dan Jung, aku menjadi sangat terpengaruh olehnya. Siapakah Alfred Adler ini? Mengapa aku tidak pernah tahu tentangnya? Aku membeli semua buku tentang Adler yang bisa kutemukan, dan

larut sepenuhnya dalam buku-buku tersebut serta membacanya berulang kali.

Tapi saat itu aku dikejutkan oleh satu fakta khusus. Yang membuatku tertarik bukanlah teori psikologi Adler semata, namun lebih pada teori Adler yang dimunculkan melalui kacamata seorang filsuf, Ichiro Kishimi: studi Kishimi–Adler itulah yang sebenarnya sedang kucari.

Berpijak pada pemikiran Socrates dan Plato dan filsuf-filsuf Yunani kuno lainnya, teori psikologi Adler yang disampaikan Kishimi kepada kita menggambarkan Adler sebagai seorang pemikir dan filsuf, yang karya-karyanya menjangkau jauh melampaui lingkup ilmu psikologi klinis. Misalnya, pernyataan "hanya dalam konteks sosial seseorang menjadi individu" jelas merupakan filosofi ala Hegel; dalam penekanannya terhadap interpretasi subjektif yang berada di atas kebenaran objektif, dia menggemakan pandangan Nietzsche tentang dunia; dan limpahan ide yang mengingatkan kita akan fenomenologi Husserl dan Heidegger.

Teori psikologi Adler, yang mengambil inspirasi dari wawasan-wawasan filosofis tersebut untuk memproklamasikan bahwa "semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal", "manusia

bisa berubah dan menjadi bahagia sejak saat ini dan seterusnya" dan "masalahnya bukanlah kemampuan, tapi keberanian" benar-benar mengubah pandangan anak muda yang agak bingung ini tentang dunia.

Walau begitu, hampir tidak ada seorang pun di sekitarku yang pernah mendengar tentang teori psikologi Adler. Pada akhirnya, terpikir olehku bahwa suatu hari nanti aku ingin menulis buku bersama Kishimi, yang akan menjadi edisi definitif bagi teori psikologi Adler (studi Kishimi–Adler), lalu aku menghubungi bergai editor dan menunggu kesempatan itu dengan tidak sabar.

Pada bulan Maret 2010 aku akhirnya berhasil bertemu dengan Kishimi, yang tinggal di Kyoto. Lebih dari sepuluh tahun sudah berlalu sejak pertama kali aku membaca *Pengantar Teori Psikologi Adler*.

Ketika Kishimi berkata kepadaku, "Pemikiran Socrates" disampaikan oleh Plato. Aku ingin menjadi Plato bagi Adler, tanpa berpikir dua kali, aku menjawab, "Kalau begitu, aku akan menjadi Plato untukmu, Pak Kishimi." Dan karena itulah buku ini disusun.

Salah satu aspek dari gagasan Adler yang sederhana dan universal adalah bahwa ada masa-masa ketika dia tampaknya menyatakan sesuatu yang tidak perlu lagi dijelaskan, sedangkan di waktu-waktu lain dia kemungkinan akan dipandang tengah mengadopsi teori-teori idealistik yang benar-benar tidak realistis.

Karena itu, dalam buku ini, aku mengadopsi format dialog antara seorang filsuf dan seorang anak muda dengan harapan dapat berfokus pada kebimbangan yang mungkin terselip dalam hati pembaca.

Sebagaimana diimplikasikan dalam narasi ini, bukan hal yang mudah untuk menjadikan gagasan-gagasan Adler sebagai milik seseorang dan mempraktikkannya. Ada beberapa poin yang membuat kita ingin memberontak, pernyataan yang sukar diterima, dan proposal yang mungkin sulit kita pahami.

Tapi ide-ide Adler memiliki kekuatan untuk benar-benar mengubah hidup seseorang, sama seperti yang dilakukannya untukku lebih dari satu dekade lalu. Jadi, ini hanyalah tentang memiliki keberanian untuk mengambil satu langkah maju.

Sebagai penutup, aku ingin mengungkapkan rasa syukur yang mendalam kepada Ichiro Kishimi, yang tidak pernah memperlakukanku sebagai murid meskipun aku jauh lebih muda darinya, tetapi menghadapiku dengan apa adanya sebagai seorang kawan; kepada editorku Yoshifumi Kakiuchi, untuk dukungannya yang teguh dan terus-menerus di setiap langkahku; dan yang terakhir namun tidak kalah pentingnya, kepada semua yang membaca buku ini.

Terima kasih banyak.

Fumitake Koga

* * *

Lebih dari setengah abad berlalu sejak meninggalnya Adler, dan waktu masih tetap tidak bisa mengejar kesegaran gagasan-gagasannya. Meskipun bila dibandingkan dengan Freud atau Jung, nama Adler tidak banyak dikenal di Jepang hari ini. Pengajaran Adler dikatakan sebagai "tambang komunal", tempat siapa pun dapat menggali sesuatu darinya. Dan meski namanya sering kali luput disebutkan, pengaruh ajaran-ajarannya sudah tersebar ke mana-mana.

Aku telah mempelajari filosofi sejak masa akhir remaja, dan ketika anakku dilahirkan, ketika aku menginjak usia awal tiga puluh tahun, barulah aku berjumpa pertama kali dengan teori psikologi Adler. Teori *eudaimonic*, yang menyelidiki pertanyaan "apa itu kebahagiaan?", adalah salah satu tema sentral dalam filosofi Barat. Aku menghabiskan waktu bertahun-tahun merenungkan pertanyaan ini, sebelum menghadiri perkuliahan tempat aku pertama kali mendengar tentang teori psikologi Adler. Saat mendengar dosen yang berkata di podium, "Mereka yang menyimak pembicaraanku hari ini akan berubah dan berbahagia sejak saat ini untuk seterusnya," aku merasa tidak suka. Tapi di waktu yang sama, aku sadar bahwa aku tidak pernah memikirkan secara mendalam bagaimana aku sendiri bisa menemukan kebahagiaan, dan aku berpikir kalau "menemukan kebahagiaan" itu sendiri mungkin lebih mudah dari yang kubayangkan, aku mulai tertarik pada teori

psikologi Adler.

Dengan cara inilah aku mulai mempelajari teori psikologi Adler berdampingan dengan filosofi. Namun, aku segera menyadari

bahwa aku tidak bisa mempelajari keduanya secara terpisah, sebagai dua bidang yang berbeda.

Gagasan teleologi, misalnya, bukannya menjadi sesuatu yang muncul tiba-tiba dalam masa Adler, sudah hadir dalam filosofi Plato dan Aristotle. Jelas bagiku bahwa teori psikologi Adler adalah pandangan yang memiliki kualitas pemikiran serupa dengan filsafat Yunani. Bahkan, aku memperhatikan bahwa dialog antara Socrates dan anak-anak muda di zaman itu, yang dicatat oleh Plato dalam tulisannya bagi generasi mendatang, bisa dikatakan memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan konseling yang dipraktikkan masa kini.

Meski banyak orang menganggap filosofi sebagai sesuatu yang sulit untuk dipahami, dialog-dialog Plato tidak mengandung bahasa khusus apa pun.

Aneh bila filosofi harus menjadi sesuatu yang didiskusikan menggunakan kata-kata yang hanya dipahami oleh ahlinya. Karena dalam makna aslinya, filosofi tidak mengacu pada "kearifan" itu sendiri, namun "cinta akan hikmat", dan proses mempelajari apa yang tidak diketahui seseorang dan sampai pada kebijaksanaan itulah yang penting.

Apakah pada akhirnya seseorang mendapatkan hikmat atau tidak

bukanlah persoalannya.

Seseorang yang membaca dialog Plato hari ini mungkin terkejut mendapati bahwa dialog yang berkaitan dengan keberanian, misalnya, berakhir tanpa sampai pada kesimpulan apa pun.

Anak-anak muda yang terlibat dalam dialog dengan Socrates tidak pernah menyetujui apa yang dia katakan sejak awal. Mereka membantah pernyataan-pertanyaannya sepenuhnya. Buku ini melanjutkan tradisi filosofi semenjak era Socrates, dan itulah sebabnya buku ini mengikuti format dialog antara seorang filsuf dan seorang anak muda.

Setelah belajar tentang teori psikologi Adler, yang merupakan bentuk filosofi lain, aku menjadi tidak puas dengan cara hidup para peneliti yang hanya membaca dan menafsirkan tulisan-tulisan pendahulunya. Aku ingin terlibat dalam berbagai dialog dengan cara yang sama dengan yang dilakukan Socrates, dan akhirnya mulai mempraktikkan konseling di klinik-klinik mental dan tempat-tempat lainya.

Dengan melakukan itu, aku berjumpa dengan banyak anak muda.

Semua anak muda ini ingin hidup dengan sungguh-sungguh, tapi banyak di antara mereka adalah orang yang sudah diberitahu oleh para sesepuh yang sudah banyak makan asam-garam dan letih dengan dunia ini untuk "menjadi lebih realistis", dan nyaris menyerah pada cita-cita mereka; orang yang sudah melewati berbagai pengalaman sulit terjerat dalam berbagai hubungan interpersonal yang rumit justru karena pikiran mereka masih murni.

Ingin hidup dengan tulus adalah hal yang penting, tapi itu saja tidak cukup. Adler memberitahu kita bahwa semua persoalan adalah persoalan hubungan interpersonal. Tapi jika seseorang tidak tahu cara membangun hubungan interpersonal yang baik,

dia akhirnya mungkin berusaha memenuhi ekspektasi orang lain. Dan, ketika tidak mampu berkomunikasi karena takut melukai orang lain meskipun ketika dia perlu menegaskan suatu hal, dia akhirnya mungkin akan mengabaikan apa yang sebenarnya ingin dilakukannya.

Walaupun orang-orang ini jelas bisa menjadi populer di antara mereka yang mengenalnya, dan mungkin tidak banyak yang tidak menyukai mereka, mereka akhirnya tidak akan mampu menjalani hidup mereka sendiri.

Bagi anak muda seperti sang pemuda dalam buku ini, yang memiliki banyak masalah dan telah disadarkan oleh kenyataan yang keras, pandangan yang dikemukakan oleh filsuf tersebut, bahwa dunia adalah tempat yang sederhana dan bahwa siapa pun bisa berbahagia sejak saat ini dan seterusnya, bisa terlihat mengejutkan.

"Psikologiku adalah untuk semua orang," kata Adler, dan tanpa menggunakan bahasa khusus seperti yang Plato lakukan, dia menunjukkan kepada kita langkah-langkah yang spesifik untuk meningkatkan hubungan interpersonal kita.

Jika cara berpikir Adler sulit diterima, ini karena cara berpikir

tersebut merupakan kompilasi dari banyak antitesis terhadap pemikiran sosial yang biasa, dan karena untuk memahaminya seseorang harus mempraktikkannya dalam hidup sehari-hari. Meskipun perkataannya tidak sulit, mungkin ada kesan sukar seperti saat membayangkan panas terik musim panas di tengah-tengah

musim dingin; tapi kuharap pembaca bisa menangkap kunci-kunci yang ada di sini untuk memecahkan persoalan dalam hubungan interpersonal mereka.

Hari ketika Fumitake Koga, rekanku dan penulis buku ini, pertama kali mengunjungi ruang belajarku, dia berkata, "Aku akan menjadi Plato untukmu, Pak Kishimi."

Hari ini, alasan kita bisa belajar tentang filosofi Socrates, yang diketahui tidak meninggalkan karya tulis apa pun, adalah Plato yang mencatat dialog-dialognya dalam bentuk tulisan. Tapi Plato tidak sekadar merekam apa yang Socrates katakan. Berkat pemahaman Plato yang benar akan kata-katanya itulah ajaran Socrates masih tersampaikan hingga hari ini.

Berkat kekuatan pemahaman Koga yang luar biasa, yang bersikeras melakukan dialog berulang kali denganku selama jangka waktu beberapa tahun itulah, buku ini berhasil terbit hari ini. Koga dan aku sering mengunjungi guru kami dalam hari-hari kami di universitas, dan pemuda dalam buku ini bisa menjadi salah satu diri kami, tapi lebih dari siapa pun, pemuda ini adalah Anda, yang memungut buku ini. Aku tulus berharap bahwa meskipun kebimbangan yang Anda rasakan mungkin masih tertinggal, aku akan bisa menyokong tekad Anda dalam segala macam situasi hidup

melalui dialog dengan sang filsuf ini.

Ichiro Kishimi

membaca buku ini bisa mengubah hidup anda. jutaan orang sudah menarik manfaat darinya. sekarang giliran anda.

Berani Tidak Disukai, yang sudah terjual lebih dari 3,5 juta eksemplar, mengungkap rahasia mengeluarkan kekuatan terpendam yang memungkinkan Anda meraih kebahagiaan yang hakiki dan menjadi sosok yang Anda idam-idamkan.

Apakah kebahagiaan adalah sesuatu yang Anda pilih?
Berani Tidak Disukai menyajikan jawabannya secara sederhana dan langsung. Berdasarkan teori Alfred Adler, satu dari tiga psikolog terkemuka abad kesembilan belas selain Freud dan Jung, buku ini mengikuti percakapan yang menggugah antara seorang filsuf dan seorang pemuda. Dalam lima percakapan yang terjalin, sang filsuf membantu muridnya memahami bagaimana masing-masing dari kita mampu menentukan arah hidup kita, bebas dari belenggu trauma masa lalu dan beban ekspektasi orang lain.

Buku yang kaya kebijaksanaan ini akan memandu Anda memahami konsep memaafkan diri sendiri, mencintai diri, dan menyingkirkan hal-hal yang tidak penting dari pikiran. Cara pikir yang membebaskan ini memungkinkan Anda membangun keberanian untuk mengubah dan mengabaikan batasan yang mungkin Anda berlakukan bagi diri Anda.