KEPEDULIAN YANG CUKUP UNTUK KONFRONTASI

Bagaimana caranya memahami dan mengekpresikan perasaan anda yang terdalam kepada orang lain

David Augsburger Ventura, CA: Regal Books, 1981, 142 pp.

Pada waktu penulisan buku ini, Augsburger melayani sebagai seorang professor dari pelayanan pengembalaan di Associated Mennonite Biblical Seminaries. Setengah bagian yang pertama dari buku ini, memberikan wawasan yang berharga untuk hubungan antar pribadi.

"Kepedulian merupakan menyambut, mengundang, dan mendukung pertumbuhan rohani orang lain." Konfrontasi yang efektif adalah memberikan informasi yang berguna secara maksimal dengan meminimalkan ancaman dan tekanan." hal.10.

Ketika anda terluka oleh perkataan orang lain, lalu dengan diam-diam anda akan menarik diri, maka hal itu adalah suatu kekalahan diri sendiri. Seorang yang melakukan konfrontasi dengan cara kepedulian, maka ia akan mengkomunikasikan baik dampak maupun tanggapan dengan kebenaran dan kasih.

Konflik itu sendiri tidaklah jelek, 11.
Lima pilihan untuk menanggapi konflik:

1. Saya akan memperolehnya (saya menang-anda kalah)
2. Saya akan keluar (saya akan mengundurkan diri= kalah-kalah)
3. Saya akan mengalah (perbedaan perlakuan sebagai pembawa malapetaka, anda menjadi alat pengesat kaki)
4. Saya akan membayar anda setengah (kompromi yang kreatif akan membawa sebuah solusi. Bagaimana pun kita bergerak dengan beresiko karena setengah kebenaran dari saya dan setengah kebenaran dari anda bisa menghasilkan hanya dua bagian kebenaran. Atau keseluruhan yang tidak benar.
5. Saya cukup peduli untuk konfrontasi (saya menginginkan hubungan dan integritas).

Konfrontasi adalah yang terbaik – karena cukup peduli untuk tetap menghargai hubungan dan dengan konfrontasi setiap orang sangat mengetahui dimana orang lain berdiri, 15.

Setiap tanggapan diatas memiliki waktu dan tempatnya. Mulai dengan #5, jika hal ini bukan sebuah usaha bersama untuk sebuah solusi maka kembali ke #4, jika hal ini menjadi cara terbuka untuk kepedulian dan keterusterangan yang lebih besar, maka kembali ke #5, jika #4 gagal kembali ke #3, bukan sebagai bentuk akhir tetapi sebagai suatu komitmen lanjutan untuk membangun hubungan. Jika hal-hal tersebut juga gagal, maka anda tetap pada #2, hormati orang lain dengan benar yang menolak atau mengundurkan diri selama satu periode dari pertumbuhan dan penemuan secara tersendiri, 17.

Kepedulian dan konfrontasi sangat efektif, kasih yang sungguh nyata, sangat bermanfaat untuk perkembangan hubungan manusia tetapi seringkali anda tidak mampu untuk memulai dari sana, 17.

Cara setiap orang mengungkapan pendapatnya yang terdalam menjadikan hikmat lebih efektif. Anda harus mampu untuk menanggapi dalam cara yang berbeda dan tergantung kepada situasi, 18.

Kebenaran dan kasih merupakan dua hal yang dibutuhkan untuk adanya hubungan dengan integritas. Hubungan tersebut dikenali melalui konfrontasi dengan kebenaran dan penegasan dengan kasih. Keputusan dicampur dengan anugerah, 20.

“Hubungan yang baik merupakan komunikasi dua arah. Ketika satu sisi dari komunikasi hilang maka hubungan tersebut mati,” 26.

Ketika saya berbicara maka saya berbicara dengan sederhana supaya apa yang saya maksudkan dari perkataan saya menjadi sangat jelas, sangat singkat, sangat terus terang. Saya ingin menjadi lebih jelas dan terbuka tentang pemahaman saya. Saya ingin berbicara untuk diri saya sendiri (dan bukan untuk orang lain dan juga bukan untuk anda). Saya ingin berbicara secara langsung kepada orang lain dan bukan tentang mereka. Secara jujur, secara pribadi, secara langsung, dan secara jelas.

“Mengelak untuk berkata dengan jujur dari perasaan yang sesungguhnya dan dari sudut pandang sendiri seringkali mempertimbangkan kebaikan, perhatian, atau kemurahan hati orang lain. Lebih sering lagi hal tersebut merupakan tindakan kejam yang bisa saya lakukan kepada orang lain. Ini merupakan jenis pendustaan terhadap kebaikan,” 27.

“Suatu hubungan hanya akan baik jika komunikasi juga baik”, 29

“Untuk mengkomunikasikan sebuah pesan maka buatlah sebuah kalimat. Untuk meminta sebuah pesan maka gunakan sebuah pertanyaan. Dengan kalimat yang sederhana, katakanlah apa yang harus dikatakan, tanyakanlah apa yang harus ditanyakan, dan menolak dua hal yang membingungkan dibawah ini. Ketika pertanyaan digunakan sebagai cara-cara yang tersembunyi untuk membuat pernyataan, atau pernyataan dibuat sebagai pertanyaan-pertanyaan tersembunyi, yang berakhir pada kebingungan yang tidak konstruktif.” 30.

Pertanyaan-pertanyaan “Mengapa” seringkali menjadi cara-cara yang tersembunyi dari usaha untuk mengontrol. Pertanyaan tabrak dan lari merupakan perkataan rangkap. Mengajukan pertanyaan-pertanyaan merupakan cara untuk membuat komitmen, kritik, menyerang dan pada saat yang sama menghindari untuk bertanggungjawab penuh terhadap apa yang sudah dikatakan, 32.

Sedikit pedoman yang sederhana untuk memperjelas pertentangan:

- Orang yang mengeluh harus menjadi orang yang pertama mengajukan diskusinya.
- Satu keluhan untuk satu sessi diskusi.
- Tidak ada pertanyaan yang menjerat, hanya sekedar memperjelas pernyataan, 32.

Kata “Tidak” merupakan suatu kata yang terberat untuk pembicaraan langsung, 34.

“Katakan ya untuk nilai-nilai hidup anda. Jaga nilai-nilai yang anda katakan ya tadi bersama dengan kegiatan anda,” 34.

“Marah adalah sesuatu hal yang disenangi oleh orang.” Meskipun anda jarang menaruh kemarahan dalam kata-kata anda, tetapi hal tersebut ada di dalam perasaan, energi kemarahan anda,” 37.

“Kemarahan ada di bawah perasaan saya”
-Terdapat harapan-harapan yang tersembunyi.
(Saya belum menyadari perasaan-perasaan saya sendiri)
Masukan pernyataan-pernyataan kemarahan saya
- Terdapat kemarahan yang tersembunyi
(Saya tidak mampu untuk menaruh kemarahan tersebut dalam kata-kata saya),38.

“Kasihilah sesamamu seperti dirimu sendiri”. Klausa “seperti dirimu sendiri”. Implikasi yang perlu dikoreksi adalah kasihi dirimu sendiri yang merupakan pembawaan sejak lahir. Setiap orang memiliki naluri perasaan kebanggaan diri dari kepribadiaannya sendiri, dan bereaksi secara reflek untuk melindunginya dari ancaman. Secara lebih spesifik, setiap kita secara otomatis bertahan ketika menghadapi penolakan,”.39.

“Kegelisahan merupakan suatu tanda bahwa seseorang sedang menghargai dirinya sendiri, seseorang sedang menghormati dirinya sendiri, yang merupakan suatu ancaman, 39. “Ketika seseorang menyorotkan kemarahan, kemarahan tersebut menutupi ingatannya mengenai apa yang baru saja terjadi mengenai percikan kemarahan tersebut, membingungkan kesadarannya sendiri atas apa yang ia tuntut dan membatasi kemampuannya untuk terlibat pada persetujuan bersama yang baru.” “Faktanya yang jelas adalah hal tersebut lebih banyak menyamankan perasaan kemarahan dari pada kegelisahan”. “Adanya suatu perasaan ingin tahu dari kekuatan seseorang yang sedang marah.” 40.

“Mendengar dengan hati-hati bisa melihat dengan seksama apa yang menjadi tuntutan orang lain, dengan mengklarifikasi hal tersebut dalam pernyataan yang jelas akan membawa kepada konfrontasi yang jelas. Setelah itu saya harus memilih untuk berkata “ya” terhadap tuntutan orang lain atau berkata “tidak”. Saya mungkin merasa marah dalam pembalasan, tetapi saya ingin

berpengalaman dalam kemarahan saya dengan sebuah pernyataan yang jujur dan bukan dengan kemarahan yang meledak terhadap “pernyataan anda”, 41.

“Kemarahan yang meledak-ledak tidak berkuasa untuk memberikan kesempatan dalam mempengaruhi hubungan.” “Menyemburkan kemarahan bisa melontarkan perasaan dan memberikan dengan cepat meskipun melepaskan untuk sementara karena siksaan emosi tetapi menjadi surut karena hubungan. Mengungkapkan kemarahan dengan jelas merupakan sesuatu hal yang berbeda. Pernyataan-pernyataan yang jelas dari perasaan yang marah dan tuntutan kemarahan bisa mengiris perasaan melalui halangan-halangan yang bersifat emosi atau komunikasi yang kacau dan membangun hubungan.” 41.

“Pesan saya” merupakan pesan yang jujur, jelas, yang bersifat pengakuan. “Pesan saya” merupakan kemarahan saya sendiri, tanggungjawab saya, tuntutan saya dengan membuang kesalahan.” 42.

“Memfokuskan kemarahan pada tingkahlaku seseorang membebaskan seseorang untuk berdiri bersama orang lain bahkan ketika anda berdiri atas tuntutan anda. Kebebasan untuk mengekpresikan penghargaan terhadap orang lain sebagai suatu pribadi, bahkan waktu anda menjelaskan kemarahan anda pada tingkahlaku seseorang. Biarlah anda tetap menjaga hubungan walaupun ketika anda marah. Anda bisa menjadi marah (pada tingkahlaku) dan mengasihi (kepada prinbadi) pada saat bersamaan.” 43.

“Menjadi suatu pribadi yang seutuhnya dalam membuat hubungan, memberikan resiko ketika membagikan kedua sisi anda secara pribadi”. Terbukalah baik dengan hal-hal yang negatif dari diri anda (jujur ketika marah) dan yang positif (mengokohkan kasih). Perlihatkanlah kedua sisi tersebut.” 44.

“Saya ingin mengakui apa yang akan terjadi dalam diri saya dan menerima tanggungjawab untuk hal tersebut. Ketika saya mengakuinya, saya menerima tanggungjawab penuh, sehingga saya mampu memberikan tanggapan dalam cara-cara yang baru. Saya menjadi mampu untuk memberikan tanggapan.” 46.

“Ketika tidak ada tantangan, maka hakekat manusia cenderung untuk menyimpang, mengembara, atau staknasi. Konfrontasi merupakan suatu anugerah. Konfrontasi membutuhkan rangsangan untuk menyentakan seseorang untuk keluar dari keadaan yang biasa-biasa saja atau untuk mendorong seseorang untuk kembali radikal.” Menghina itu mudah, tetapi mengkofrontasi itu sulit, 51.

“Kepedulian datang pertamakali, konfrontasi mengikutinya. Suatu suasana kepedulian bisa diadakan ketika seseorang sungguh-sungguh mempedulikan orang lain, secara ikhlas menghormati orang lain, secara benar berhubungan dengan orang lain. Bagian yang penting adalah – apakah hal tersebut menolong perkembangan ? Apakah hal tersebut mengundang kedewasaan ? Apakah hal tersebut menjadikan orang lain menjadi lebih leluasa ?

Suasana kepedulian harus ada sebelum konfrontasi.
Suatu bentuk dukungan harus dihadirkan sebelum kritikan.
Suatu pengalaman empati harus mendahului evaluasi.
Suatu dasar kepercayaan harus diletakan sebelum seseorang mengambil resiko dalam menasehati.
Sebuah dasar yang kokoh harus dipersiapkan pada saat ketegasaan.
Sebuah karunia untuk memahami membuka jalan untuk perselisihan.
Suatu kesadaran akan kasih memberikan kita kebebasan untuk berterusterang dengan orang lain." 52.

"Konfrontasi mengajak orang lain untuk berubah dan bukan menuntut perubahan." "Melainkan membawa keharusan agar seseorang peduli atas arah kehidupan orang lain yaitu mengambil dan menawarkan dengan segera keterlibatan yang nyata." 53-4.

"Ketika melakukan konfrontasi, berfokuslah kepada umpanbalik anda dan BUKAN pada pelakunya MELAINKAN pada tindakannya. Jangan mengkomentari pribadinya melainkan pada tingkahlaku dengan mengajukan pertanyaan. Mengkritik tingkahlaku seseorang kurang memerlukan cara untuk mendorong dari pada perasaan ditolak. " 54.

"Ketika melakukan konfrontasi, berfokuslah pada umpanbalik anda dan BUKAN pada kesimpulan anda MELAINKAN pada observasi anda. Memberikan komentar bukan pada apa yang anda pikir, khayalkan atau duga melainkan pada apakah anda sungguh-sungguh memahami dan mendengar." 54.

"Ketika melakukan konfrontasi, berfokuslah pada umpanbalik anda dan BUKAN pada keputusan melainkan pada deskripsi." 55.

"Komentar bukan untuk ventilasi dan untuk melepaskan perasaan-perasaan anda yang terpendam melainkan untuk memberikan sesuatu hal yang bernilai kepada orang lain, sesuatu hal yang bermanfaat bagi orang lain." 56.

"Kepercayaan dasar merupakan dasar untuk semua hal yang bisa dipelajari selanjutnya. Dan hal tersebut tetap menjadi kunci, inti, emosi yang bersifat mendesak dalam seluruh hubungan manusia. Bersiap-siap untuk mempercayai, mengkomunikasikan, menyatukan, menghubungkan seluruh emosi dan hati orang lain. Kepercayaan merupakan akar dari emosi." 64.

"Untuk menjadi orang yang dipercayai, maka anda harus mempercayai. Untuk menerima kepercayaan orang lain maka anda mengambil resiko untuk mempercayai mereka dengan cara membuka diri anda sendiri. Dua hal ini berjalan secara bersama-sama - kepercayaan dan keterbukaan." 68.

"Kepercayaan itu sangat alamiah dan kepercayaan merupakan tujuan dari kebenaran dalam hubungan antar pribadi." "Kepercayaan dengan integritas merupakan kepercayaan dengan mata yang terbuka. Kepercayaan yang mempedulikan cukup untuk mengkonfrontasi tanggungjawab orang lain dan

begitu juga halnya permintaan orang lain untuk mengasumsikan tanggungjawab orang yang lain untuk bersama-sama menjadi jujur, terusterang, terbuka dengan pilihan yang dilakukan oleh orang lain. Termasuk kepercayaan yang rela untuk menerima permintaan maaf, mengampuni hal-hal yang telah terjadi, menghapuskan dosa masa lampau, dan mendorong orang lain untuk meraih masa depannya." 70.

"Kepercayaan merupakan resiko dan ujian dari sebuah hubungan, kejujuran dengan kesetiaan, kebaikan dengan keikhlasan. Kepercayaan merupakan bahan dasar dan dasar dari segala hubungan." 71.

"Pertobatan merupakan tanggungjawab pribadi atas apa yang telah dilakukan, menerima tanggungjawab atas apa yang sedang dilakukan dan mengambil tindakan untuk bertanggungjawab sekarang." 101. "Pertobatan adalah menyelesaikan masalah yang belum selesai dari masa lampau saya dan memilih untuk hidup di jalan yang baru yang tidak akan mengulangi situasi lama yang tidak memuaskan." 102.

"Hal tersebut akan mengembangkan pribadi orang yang bisa berkata dengan jujur, "saya telah melakukan hal yang salah. Saya mengakuinya. Hal itu merupakan perbuatan saya. Saya bertanggungjawab untuk hal tersebut. Saya memutuskan untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut. Saya memutuskan untuk hidup dengan jalan yang baru. Kemampuan untuk bertobat dihubungkan secara langsung kepada kerelaan kita untuk menyadarinya. Anda harus memahami bagaimana kenyataannya sebelum anda bisa dengan sungguh-sungguh mengambil tanggungjawab pertobatan. Hal tersebut memerlukan keteguhan hati untuk memahami apa yang sungguh benar dalam hubungan kita." 103.