

David Stoop dan James Masteller, *Forgiving our Parents Forgiving our Selves* (Michigan: Servant Publications Ann Arbor, 1996). hal. 370.

Abuse merupakan suatu tindakan baik yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan yang dapat mengganggu pertumbuhan seorang anak. Pengertian *abuse* begitu luas, untuk itu setiap anak pasti akan mengalami *abuse* dalam sebuah keluarga dengan tingkatan yang berbeda-beda, sehingga menyebabkan luka batin yang akan terus dibawa sampai dewasa. Menjawab hal tersebut, buku "Forgiving our Parents Forgiving our Selves" menyatakan bahwa "pengampunan" merupakan suatu cara yang baik untuk menyelesaikan luka batin yang pernah dialami karena tindakan *abuse* dalam keluarga yang *dysfunctional*.

Buku "Forgiving our Parents Forgiving our Selves" ditulis oleh dua orang yang fokus dalam pelayanan keluarga yaitu David Stoop dan James Masteller. David Stoop, Ph.D., adalah seorang pendiri dan wakil direktur *the Centre for Family Therapy* di California. Stoop juga menulis tiga buku yaitu *Living with a Perfectionist*, *Experiencing God Together*, dan *Making Peace with Your Father*. Sedangkan James Masteller, D.Min., adalah seorang yang ahli dalam terapi pernikahan dan keluarga. Dia juga bersama-sama dengan Stoop menjadi wakil direktur dari *the Centre for Family Therapy* di California

Buku ini mengupas arti pentingnya sebuah "pengampunan" kepada orang tua dan diri sendiri, dan prinsip-prinsip pengampunan berdasarkan Alkitab. Inti permasalahan yang diangkat oleh penulis dalam buku ini sangat menarik karena penulis menyadari bahwa jika luka batin yang pernah dialami oleh seseorang di masa lalu tidak terselesaikan dengan baik, maka dalam sebuah keluarga, terus muncul pola *abuse* yang sama pada generasi-generasi berikutnya. Selain itu, jika masalah atau persoalan dalam keluarga ditekan maka akan berpengaruh terhadap fisik, emosi, dan kerohanian seseorang.

Secara garis besar, pembahasan buku ini terdiri dari dua bagian. Pertama, penulis terlebih dahulu membawa pembaca untuk lebih mengenal keluarga yang dimiliki dan menolong pembaca mengetahui posisinya dalam keluarga. Bagian ini terdiri dari lima bab pembahasan. Pada bab *pertama* "Family: Who Needs it?", penulis memaparkan pengertian keluarga secara mendasar. Pembentukan setiap orang sangat

dipengaruhi oleh latar belakang keluarga, oleh karena itu akan selalu tercipta suatu pola yang sama dalam sebuah keluarga. Penulis juga menjelaskan keadaan keluarga yang *dysfunctional*. Bab kedua "The Family System" membahas bahwa hubungan keluarga harus dipandang sebagai sebuah "system." Penulis juga memaparkan faktor penyebab keluarga terkunci dalam kondisi statis *dysfunctional*. Bab ketiga "My Family and Me," penulis memaparkan gambaran kondisi keluarga normal berdasarkan pemahaman terapi keluarga, dan mengajak pembaca untuk melihat beberapa penyimpangan dalam keluarga. Penulis juga menyajikan bagaimana tipe-tipe umum keluarga yang *dysfunctional* dan mengidentifikasi beberapa variasi ketidaknormalan dalam sebuah keluarga.

Bab keempat "The Sins of the Fathers", penulis memperkenalkan alat yang dapat digunakan untuk membantu pembaca menganalisa keluarganya sendiri sehingga dapat lebih mengerti sistem dalam keluarganya. Alat yang diperkenalkan adalah genogram. Genogram merupakan adalah sejenis pohon keluarga yang melukiskan aspek relasi dan emosional dari sebuah keluarga antar generasi. Penulis juga memperlengkapi pembaca dengan penyajian teknik penggunaan genogram. Setelah membuat genogram, pada bab kelima "Three-Way Relationships", Bab ini akan membawa pembaca memahami dan melihat dengan lebih jelas hubungan keadaan dinamika keluarga dengan keadaan diri seseorang. Penulis memaparkan cara kerja hubungan segitiga dan cara memetakan hubungan tersebut dalam sebuah sistem keluarga, serta cara menempatkan kombinasi garis lurus dan garis bergelombang yang akan menghasilkan empat jenis segitiga.

Setelah menolong pembaca untuk mengenal bagaimana dinamika keluarganya, pada bagian kedua, penulis menolong pembaca untuk melakukan proses pengampunan. Penulis memaparkan cara-cara untuk memperbaiki hubungan dengan keluarga dan diri sendiri, dan memperlihatkan bagaimana kebebasan dari pengampunan. Bagian kedua ini terdiri dari tujuh bab pembahasan, yaitu dari bab keenam sampai bab kedua belas. Pada bab keenam "Releasing Others, Releasing Ourselves," penulis menguraikan dengan jelas arti pentingnya sebuah pengampunan dan memaparkan bagaimana proses pengampunan. Penulis kemudian

memberikan enam langkah penting yang perlu diambil untuk melakukan pengampunan.

Pada bab *ketujuh* "Forgiving, Forgetting, Denying, Accepting," penulis terlebih dahulu mengubah paradigma yang salah dari orang-orang pada umumnya mengenai pengampunan. Penulis menyatakan bahwa mengampuni bukanlah mengabaikan masa lalu, atau mencoba melupakan masa lalu. Penulis menguraikan bahwa dengan mengingat dan menerima hal-hal yang menyakitkan adalah cara pandang yang benar mengenai pengampunan. Penulis memaparkan tiga model ibu dan bagaimana pengaruhnya terhadap perkembangan emosi anak-anak. Pada bab *kedelapan* "Superficial Forgiveness," penulis melanjutkan pembahasan mengenai cara kerja atau proses pengampunan yang sesungguhnya. Penulis menggambarkan keadaan orang yang sebenarnya tidak benar-benar mengampuni. Pengampunan yang sejati (*genuine*) memerlukan proses, waktu dan usaha. Penulis juga menyajikan tiga langkah melakukan penyesalan.

Pada bab *kesembilan* "What's Anger Got to Do with It?" penulis memaparkan hubungan antara kemarahan dengan pengampunan. Penulis membawa pembaca menyadari akan kemarahan mereka rasakan dan menolong mereka mengerti menggunakan kemarahan atau cara menghadapi kemarahan untuk tujuan yang baik atau sehat, baik kepada diri sendiri atau orang lain. Penulis juga menggambarkan respon reaksi kemarahan yang mencapai puncak dan cara menghadapi kemarahan tersebut. Dalam proses mengeluarkan perasaan, seseorang membutuhkan orang lain untuk menolong memproses perasaan secara sehat. Pada bab *kesepuluh* "The Blame Game," penulis memaparkan bahwa sikap menyalahkan orang lain merupakan cara "salah" yang sering digunakan orang-orang pada umumnya dalam menanggapi kesalahan yang dilakukan seseorang. Penulis juga mengungkapkan alasan-alasan seseorang sering menyalahkan orang lain dalam sebuah masalah.

Bab *kesebelas* "Confrontation, Retaliation, and Reconciliation," penulis menguraikan pengampunan yang dilanjutkan dengan rekonsiliasi. Penulis terlebih dahulu menjelaskan perbedaan antara pengampunan dan perdamaian. Pengampunan adalah hal penting yang harus dilakukan seseorang, sedangkan rekonsiliasi merupakan pilihan yang dapat dilakukan seseorang setelah mengampuni. Penulis mengajak pembaca

untuk mempersiapkan diri untuk kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dalam rekonsiliasi. Penulis juga memaparkan cara melakukan rekonsiliasi dengan orang yang sudah meninggal. Pada bab *terakhir* "Forgiving My Parents, Forgiving Myself," penulis memaparkan cara yang seharusnya dilakukan untuk menghormati orang tua dan menjelaskan cara-cara yang umum dilakukan seseorang untuk mencoba melindungi diri dari kebenaran masa lalu. Setelah itu, penulis menjelaskan perbedaan antara mengampuni diri sendiri dengan mengampuni orang lain. Penjelasan itu dilengkapi dengan cara yang dapat dilakukan untuk mengampuni diri sendiri, di mana penulis memaparkan alasan kesulitan seseorang mengampuni diri sendiri terutama untuk seseorang yang merupakan korban *abuse*. Penulis juga berusaha mengubah pikiran pembaca dengan memberikan pernyataan-pernyataan yang dapat menolong untuk mengampuni diri.

Pembahasan setiap bab dalam buku ini memberikan pembaca pemahaman yang jelas dan komprehensif mengenai prinsip-prinsip dan langkah-langkah pengampunan. Selain itu, penulis juga mendorong dan berusaha menganjurkan pembaca untuk segera mengambil langkah dan mengaplikasikan apa yang dipaparkan dalam buku ini. Dalam usaha mendorong pembaca berkomitmen melakukan prinsip-prinsip dalam buku ini, penulis melengkapi buku ini dengan lampiran yang berjudul *Afterword: Forgiveness and the Twelve Steps, Where to Find Help: A Guide to Twelve-Step Groups*, dan *Appendix: Worksheet for "My Forgiving."* Selain berguna bagi diri sendiri, buku ini sangat memperlengkapi pembaca terutama para konselor, hamba Tuhan, dan kaum awam untuk membantu orang lain dalam menyelesaikan masalah pengampunan.

Helena
Mahasiswa program S. Th., angkatan 2005
STT Amanat Agung