

GERAKAN KALISME



Jembatan

Jika kamu ragu untuk meminta bantuan

Sebuah langkah pertama menuju kejernihan, sambil menanti pintu yang tepat

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

Untuk siapa buku saku ini

"Kamu tidak perlu merasa lebih buruk dulu untuk pantas ditopang."

Buku saku ini ditujukan untuk orang yang merasa ada sesuatu yang tidak beres, tetapi belum berani melangkah ke pintu seorang profesional. Bukan karena ia lemah: karena ia sudah terlalu lama bertahan. Karena ia belajar mengurus semuanya sendiri. Karena ia tidak tahu harus mulai dari mana.

Kalau itu kamu, buku saku ini hanya punya satu tujuan: membantumu melihat lebih jernih, dan memperpendek jarak antara kamu dan bantuan yang tepat. Ia tidak akan memintamu untuk baik-baik saja, tidak pula untuk merasa buruk. Ia hanya meminta satu hal: jangan tinggal sendirian dengan apa yang membebani.

Ambil apa yang menolongmu. Tinggalkan apa yang tidak berbicara kepadamu. Dan simpan halaman terakhir dalam jangkauan: di sana ada nomor-nomor yang menjawab kapan pun.

Apa buku saku ini, dan apa yang bukan

Apa ia. Sebuah jembatan. Sebuah langkah pertama menuju kejernihan, ditulis dalam bahasa gerakan Kalisme, untuk saat ketika kamu merasa harus memandang segalanya apa adanya, tanpa tahu bagaimana menamainya.

Apa yang bukan. Sebuah terapi. Buku saku ini tidak menegaskan diagnosis apa pun, tidak mengobati gangguan apa pun, dan tidak menggantikan tenaga kesehatan mana pun. Kalau ia harus meyakinkanmu akan satu hal saja, itu adalah ini: kamu tidak perlu memikul sendirian apa yang menuntut untuk dibagikan.

Sebuah janji kejujuran. Kalau sebuah halaman dari buku saku ini justru membebanimu alih-alih meringankanmu, tutuplah, dan kembalilah nanti atau tidak sama sekali. Ia sudah menunaikan tugasnya kalau ia mendekatkanmu satu langkah ke pintu yang tepat.

Kisah-kisah yang kita ceritakan kepada diri sendiri

Lima kalimat yang menunda panggilan, dan apa yang dilupakannya

"Aku masih bertahan." Bertahan bukan berarti baik-baik saja. Orang bisa bertahan bertahun-tahun sambil padam perlahan. Pertanyaannya bukan apakah kamu sanggup bertahan: melainkan berapa harga yang kamu bayar untuk itu.

"Orang lain lebih menderita daripada aku." Penderitaan bukanlah perlombaan. Bahwa ada yang lebih buruk di tempat lain tidak pernah menyembuhkan siapa pun di sini. Kesulitanmu tidak perlu menjadi yang terbesar untuk menjadi nyata.

"Ini belum cukup parah." Kamu tidak perlu sebuah diagnosis untuk pantas ditolong. Orang juga berkonsultasi untuk memahami, untuk mencegah, untuk melewati. Menunggu sampai parah berarti menunggu sampai lebih sulit diperbaiki.

"Seharusnya aku bisa sendiri." Tak seorang pun sanggup sendiri. Orang-orang paling teguh yang kamu kenal punya sandaran yang tidak kamu lihat. Meminta bantuan bukan kelemahan watak: itu sebuah kecakapan.

"Aku takut pada apa yang akan dikatakan kepadaku." Itu wajar. Tetapi apa yang kamu bayangkan dalam keheningan hampir selalu lebih berat daripada apa yang akan dikatakan seorang profesional di hadapanmu. Kejernihan lebih ringan sakitnya daripada keraguan, dan ia berlangsung lebih singkat.

Sinyal-sinyal yang patut ditanggapi dengan serius

Sebagian sinyal layak mendapat lebih daripada sekadar ditunggu. Kalau salah satunya berlangsung selama beberapa minggu, itu sudah alasan yang cukup untuk berkonsultasi: sebuah kesedihan atau kecemasan yang tak lagi mereda; tidur atau nafsu makan yang lama terganggu; penarikan diri yang perlahan dari apa yang dulu menyenangkanmu; sebuah kelelahan yang tak lagi dipulihkan oleh istirahat; perasaan berjalan dengan mode otomatis, atau tak lagi berjalan sama sekali.

Kamu tidak perlu mencentang banyak kotak. Satu sinyal yang berlangsung sudah cukup, dan berkonsultasi untuk memastikan tidak pernah menjadi sebuah kesalahan.

Dan satu sinyal mendahului semua yang lain: kalau pikiran-pikiran gelap menghuni dirimu, jangan menunggu sampai ia berlalu. Bicarakanlah hari ini juga kepada seseorang, orang terdekat, seorang dokter, sebuah saluran bantuan. Kamu tidak harus melewati ini sendirian, tidak pula harus mampu menjelaskannya untuk berhak menelepon.

Kalau pikiran-pikiran gelap menghuni dirimu, jangan menunggu sampai ia berlalu. Kamu akan menemukan nomor-nomor yang menjawab di akhir buku saku ini, dan dalam keadaan bahaya langsung, hubungi nomor darurat di negaramu.

Pintu-pintu yang mungkin

Tidak ada satu pintu yang benar: yang ada adalah pintu yang berada dalam jangkauanmu sekarang

Dokter keluarga. Sering kali pintu yang paling sederhana: ia mengenalmu, bisa membuat penilaian, menyingkirkan sebab fisik, dan mengarahkanmu ke langkah yang tepat. Kamu boleh membuat janji "karena aku merasa tidak baik": itu alasan yang sepenuhnya sah.

Psikolog, psikoterapis. Para profesional perawatan jiwa, terlatih untuk membantumu memahami dan melewati. Pergi ke sana tidak berarti "gila": kebanyakan orang yang berkonsultasi menyerupai dirimu.

Psikiater. Seorang dokter spesialis, berharga ketika penderitaan terasa hebat atau sudah mengakar, atau ketika sebuah pengobatan bisa meringankan selama kamu memulihkan diri.

Saluran mendengarkan. Anonim, segera, tanpa komitmen. Mengatakan sesuatu untuk pertama kalinya dengan lantang kadang justru langkah yang selama ini kurang.

Pertemuan pertama, tanpa misteri

Kamu tidak perlu datang dengan persiapan. Kamu tidak perlu kata-kata yang tepat. Kamu boleh duduk dan mengatakan persis ini:

"Aku merasa tidak baik sejak beberapa waktu, dan aku tidak tahu harus mulai dari mana."

Itu kalimat yang sudah cukup. Menyambut apa yang datang sesudahnya, itulah pekerjaan mereka. Kamu boleh menangis, keliru, tidak tahu harus menjawab apa: tak satu pun dari semua itu menjadi masalah.

Kamu juga boleh tidak merasa cocok dengan orang pertama yang kamu temui. Itu biasa terjadi, dan itu tidak berarti bantuan tidak berfungsi: kamu berhak berganti profesional seperti kamu berganti dokter, sampai menemukan orang yang dengannya semuanya berjalan.

Sebuah pertemuan pertama tidak mengikatmu pada apa pun, selain melihat sedikit lebih jernih. Dan kalau membuat janji itu hari ini di luar kemampuanmu, mulailah dari yang lebih kecil: sebuah panggilan anonim ke saluran bantuan juga sebuah pintu.

Sambil menanti pertemuan

Empat gerak yang tidak menyembuhkan apa pun, tetapi membantumu bertahan

Bernapaslah panjang-panjang. Beberapa menit, ketika gelombang naik: embusan yang lebih panjang daripada tarikan napas mengembalikan kendali kepada tubuh.

Menulislah sepuluh menit. Apa yang membebani, tanpa membacanya ulang atau mengoreksinya. Meletakkan kata-kata di luar membuatnya sedikit lebih ringan di dalam.

Bicaralah kepada seseorang yang kamu percaya. Sekalipun dengan kikuk. Kamu tidak perlu jernih untuk didengar, tidak pula perlu punya solusi untuk berhak membicarakannya.

Putuskan satu sumber yang mengikismu. Satu saja: sebuah arus berita, sebuah akun, sebuah percakapan yang mengurasmu. Amati apa yang dibebaskan oleh ketiadaannya.

Dan kalau salah satu dari gerak ini justru membangunkan lebih daripada menenangkan, hentikan: itu bukan sebuah kegagalan, itu sebuah keterangan. Jawaban yang tepat saat itu adalah seseorang, bukan sebuah teknik.

Nomor-nomor yang menjawab

Simpanlah halaman ini dalam jangkauan. Bergantung pada tempat tinggalmu, inilah titik untuk memulai.

Indonesia: SEJIWA, 119 ext. 8 (24 jam sehari, gratis). Darurat: 119.

Tidak semua saluran ini menjawab kapan pun. Dalam keadaan bahaya langsung, segera hubungi nomor darurat di negaramu tanpa menunggu.

Di tempat lain di dunia: hubungi nomor darurat setempat, atau temukan saluran bantuan di dekatmu di findahelpline.com.

Halaman penutup

"Meminta bantuan tidak mengkhianati jalan ini. Ia justru menjaganya."

Kalisme adalah sebuah gerakan kejernihan batin, bukan pengganti perawatan. Manifestonya menantimu kalau suatu hari kamu ingin melangkah lebih jauh, dan ia akan menanti dengan sama setianya sesudah pertemuan pertamamu maupun sebelumnya. Urutan yang tepat: kamu lebih dulu.

Kamu layak berbahagia, dan itu bermula dengan mencintai dirimu sendiri.

Kadang, mencintai dirimu bermula dari sebuah panggilan telepon.

Hakan Kaynar, pendiri Kalisme

Jembatan adalah sebuah langkah pertama menuju kejernihan bagi mereka yang belum berani meminta bantuan, dan sebuah jalan menuju perawatan ketika saatnya telah tiba.

Buku saku ini bebas digunakan. Bagikan, cetak, tinggalkan di sebuah ruang tunggu, sodorkan kepada seseorang yang sudah terlalu lama bertahan.

Ia menyertai Manifesto Kalisme, yang disimpan di Perpustakaan Nasional Swiss dan disebarakan dalam lima belas bahasa di kalisme.com.

www.kalisme.com

Buku ini adalah karya publikasi yang dapat digunakan secara gratis dan tidak berbayar. Jika kamu merasa perlu, kamu bisa membagikannya kepada orang-orang yang membutuhkan. Buku ini adalah karya publikasi yang dapat digunakan secara gratis dan tidak berbayar. Jika kamu merasa perlu, kamu bisa membagikannya kepada orang-orang yang membutuhkan.