

Bestselling Author of *Sacred Marriage*

Gary Thomas

**MAKING  
YOUR  
MARRIAGE  
A FORTRESS**

**MENJADIKAN PERNIKAHAN ANDA  
SEBUAH BENTENG**

---

Memperkuat **PERNIKAHAN** Anda  
Sehingga Mampu Menahan **ANEKA BADAI**  
dalam **KEHIDUPAN**



## KESAN PEMBACA

### *MENJADIKAN PERNIKAHAN ANDA SEBUAH BENTENG*

Badai dalam pernikahan adalah kenyataan yang dialami oleh manusia. Badai ini terjadi dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, dan dalam musim kehidupan yang berbeda. Tetapi tidak seorang pun dari kita akan lolos darinya. Bila Anda mencari bantuan praktis untuk bertahan dari badai tersebut, *Menjadikan Pernikahan Anda Sebuah Benteng* adalah bacaan wajib untuk Anda.

—GARY CHAPMAN, PhD, penulis buku *The 5 Love Languages*

Saat ini ada begitu banyak tantangan yang dapat mempengaruhi pernikahan kita. Ketika masalah-masalah terjadi dalam pernikahan kita, yang kita butuhkan bukan hanya kata-kata penyemangat dan plester luka; kita butuh bimbingan yang berhikmat dan alat-alat yang dapat dipakai! Gary Thomas adalah seorang pemandu yang berhikmat yang menyediakan alat-alat yang hebat. Dia juga salah satu orang paling perhatian yang pernah saya kenal. Buku ini memberi Anda kesempatan untuk belajar dari seorang pendeta berwawasan luas yang punya banyak pengalaman dan peduli kepada Anda serta pernikahan Anda. Wawasan di dalamnya akan menolong Anda untuk lebih kuat setelah Anda menghadapi masalah dalam pernikahan Anda.

—SHAUNTI FELDHahn, peneliti sosial dan penulis buku laris *For Women Only*, *For Men Only*, dan *Surprising Secrets of Highly Happy Marriages*

Buku *Sacred Marriage* yang pernah ditulis Gary Thomas memberi pondasi transenden sebuah pernikahan yang alkitabiah. Sedangkan buku *Menjadikan Pernikahan Anda sebuah Benteng* memberi kita pandangan intrinsik mengenai penerapan praktis kala Firman Allah bersinggungan dengan masalah-masalah hidup yang kita semua alami di dunia yang sudah jatuh ini.

—STEPHEN D. WILKE, PhD, pendiri Universitas LEADon

Dengan mengambil kisah kehidupan nyata, gaya Gary Thomas yang selalu otentik dan pengetahuan yang dibagikannya dari sejumlah penganjur pernikahan terbaik masa kini menjadikan buku ini sebuah mahakarya yang penuh hikmat. Dia menceritakan mengenai masa kencan, pertunangan hingga pernikahan yang sudah berjalan lama, sehingga menjadikan buku ini panduan untuk kita melewati setiap musim dan badai di dalam pernikahan kita. Poin penting di akhir setiap babnya merupakan harta bagaikan emas.

—**BOB RAUSCHER**, pendeta dan instruktur pernikahan  
([www.themarriagepastor.com](http://www.themarriagepastor.com))

Saat ini lebih dari sebelumnya, pernikahan kita tengah dikepung. Saat ini lebih dari sebelumnya, kita perlu menjadikan pernikahan kita sebagai sebuah benteng. Di sini Gary Thomas memberikan hikmat—dengan mencuplik cerita dari seluruh anggota tubuh Kristus dan menenunnya dengan Firman Allah—dalam membangun sebuah benteng. Pada usia 20 tahun pernikahan saya, saya menemukan bahwa saya mendapatkan anugerah dengan membaca buku ini.

—**SARA HAGERTY**, penulis buku laris *Unseen* and *ADORE*

Setiap pernikahan yang baik pasti akan menjumpai hal-hal buruk. Itu sebuah keniscayaan. Namun bila Anda membentengi hubungan Anda dengan sungguh, bila Anda memupuk kematangan emosional Anda, Anda dapat melewati hampir semua kesulitan sambil berkata, “Aku mencintaimu lebih dari sebelumnya.” Kuncinya tentu saja adalah mempersiapkan diri menghadapi masa-masa sulit dengan menjadikan pernikahan Anda sebagai sebuah benteng. Itulah alasan mengapa buku Gary Thomas yang luar biasa dan sangat berharga ini cocok bagi setiap pasangan yang benar-benar ingin menikmati cinta seumur hidup dengan sepenuhnya.

—**DRS. LES DAN LESLIE PARROTT**, penulis buku  
*Saving Your Marriage Before It Starts* dan *I Love You More*

# MENJADIKAN PERNIKAHAN ANDA SEBUAH BENTENG

Memperkuat Pernikahan Anda sehingga Mampu  
Menahan Aneka Badai di dalam Kehidupan

**GARY THOMAS**

Penulis Buku Laris Sacred Marriage

**LIGHT**  
PUBLISHING  
Menerangi dan Memberkati





Untuk Mary Kay Smith dan suaminya, Brad.

Setelah buku *Sacred Pathways* yang saya tulis dirilis, Mary Kay-lah yang membaca dan mengulas setiap buku saya sebelum diterbitkan.

Dia dan Brad menjadi kawan dan rekan kerja sejati saya demi kemajuan kerajaan Allah.

Saya berterima kasih atas persahabatan, kompetensi, nasihat, perspektif, dan kemitraannya dalam pelayanan ini.







# DAFTAR ISI

Kata Pengantar: Badai Besar .....	xi
Bab 1 Memerangi Ketakutan dengan Iman .....	1
<i>Mengelola Kehilangan Secara Batin</i>	
Bab 2 Koneksi “Yang Tidak Tercipta” .....	19
<i>Berjuang untuk Menjaga Pernikahan Anda Tetap Intim</i>	
Bab 3 Ketika Jarak Bukan Masalah .....	41
<i>Tumbuh Bersama Sekalipun Menghabiskan Waktu di Tempat yang Berbeda</i>	
Bab 4 Keterikatan Batin Setelah Dikhianati .....	63
<i>Tiga Blok Bangunan Dasar Sebuah Benteng Pernikahan</i>	
Bab 5 Terlalu Sibuk Untuk Terkoneksi Dan Peduli .....	91
<i>Menjadi Pasangan yang Rajin Mengupayakan Hubungannya</i>	
Bab 6 Ketika Libido Pasangan Berbeda Jauh .....	117
<i>Menjadikan Seks Sebuah Berkat Alih-Alih Beban .....</i>	<i>117</i>
Bab 7 Iman dan Keuangan .....	139
<i>Menggunakan Uang untuk Mendekatkan Alih-Alih Memisahkan Anda</i>	

Bab 8	Membangun Kembali Benteng Anda .....	167
	<i>Mengatasi Rasa Sakit Masa Lalu dengan Kebenaran dan Keterbukaan</i>	
Bab 9	Menghadapi Kehilangan Besar .....	193
	<i>Kuasa Iman dan Pengharapan</i>	
Bab 10	Bergerak Maju .....	221
	Membentengi Pernikahan Anda dengan Koneksi Rohani yang Lebih Dalam .....	221
	Ucapan Terima Kasih .....	230
	Catatan .....	231
	Terhubung dengan Gary .....	236



# KATA PENGANTAR

## BADAI BESAR

Suatu kali Lisa dan saya sedang menikmati akhir pekan di Fredericksburg, Texas. Kota kuno ini adalah kota yang bertumpu pada sektor pariwisata dan berlokasi di Lone Star State's Hill Country.

Tiba-tiba telepon berdering.

“Gary, kali ini akan terjadi badai besar.”

Ben bukanlah orang yang mudah panik. Dia tipe orang yang jarang mendramatisir keadaan. Tetapi dia mendesak Lisa dan saya segera kembali ke Houston. Kalau dia menelepon, artinya dia tidak sedang mabuk. Ucapannya, ditengok dari nadanya, terdengar bahwa ada hal buruk yang akan terjadi. Pada dasarnya, dia memberi tahu saya, “Aku tahu, engkau dulu menertawakan kepanikan kami bila badai akan terjadi, tapi ini bukan kepanikan. Ini nyata.”

Ben merujuk pada komentar yang terkadang saya lontarkan tentang bagaimana orang Texas menutup sekolah-sekolah selama seminggu bila kelihatannya akan turun salju setebal seperempat inci. Kami mendengar banyak desas-desus tentang badai besar di Texas. Kami melihat tanda-tanda digital di jalan raya yang berkedip tiap bulan Juni, yang bertuliskan: “Ini Musim Badai! Bersiaplah untuk Kondisi Darurat!” Selama beberapa tahun pertama kami

tinggal di tempat ini, kami membaca tanda-tanda tersebut dan menganggapnya serius. Kini di tahun ketujuh kami menetap di Texas, kami pikir peringatan itu tidak ubahnya dengan tanda-tanda yang dipasang permanen di jalanan, yang berbunyi, “Jembatan Ini akan Menjadi Es dalam Cuaca yang Membeku” yang dipasang di Houston kira-kira lima tahun sekali.

Jujur saja, kebanyakan dari peringatan badai itu hanya berujung pada badai yang menghasilkan genangan air. Tidak seberapa dibandingkan dengan badai yang kami lihat di kawasan Barat Laut Amerika. Tetapi ketika Ben secara khusus memberi tahu saya bahwa ada sesuatu yang berbeda dengan Badai Harvey kali ini, Lisa dan saya berpikir, kami harus mempersingkat kunjungan kami dan kembali ke rumah kami di Houston.

Beberapa jam setelah kami sampai di rumah, badai Harvey menghantam pantai dengan dahsyat, walau kemudian segera melemah.

*Itu tak terlalu parah*, pikir saya. Memang badai ini memporakporandakan Rockport, tapi di pusat kota Houston segala sesuatu masih berdiri tegak.

Saat itulah Badai Harvey bertahan untuk sementara dan mulai menghamparkan lebih dari lima puluh inci air hujan selama tiga hari berikutnya.

## KEDATANGAN

Pada waktu itu, kami tinggal di kawasan kota Houston yang disebut dengan “Ketinggian”. Lisa dan saya tertawa ketika mengetahui bahwa nama “Ketinggian” itu diberikan karena lingkungan tempat kami tinggal berada beberapa puluh kaki lebih tinggi dari pusat kota Houston. Rupanya beberapa lusin kaki lebih tinggi di kota Houston yang datar membuatnya mendapat julukan itu. Karena kami pindah ke sini setelah menghabiskan sebagian besar hidup kami melihat Cascade Range (*barisan arung jeram*), kami merasa seperti di rumah sendiri.

Setelah Badai Harvey reda, kami berhenti menertawakan beberapa puluh kaki ketinggian itu. Ketinggian dua lusin kaki itu tidak banyak. Namun saat Anda menghadapi air pasang, setiap inci di atas tanah, akan Anda manfaatkan.

Begitu hujan mulai turun, guyurannya tak berhenti. Hujan turun dengan lebat, kuat, terkadang disertai dengan petir, dan turun tiada hentinya. Parit-parit drainase terisi lebih dulu, lalu menutup trotoar, dan naik sekitar separuh



dari roda kendaraan. Kami mulai membuka internet untuk mengetahui cara membuat rumah kami kedap air, namun itu sudah terlambat karena kami tidak memiliki alat atau persediaan yang diperlukan. Tumpukan selotip dan karton pelukis menyedihkan yang saya miliki tak cocok dipakai untuk menangkal air yang terus naik.

Pada saat Badai Harvey meluncur kembali ke Teluk Meksiko, lebih dari seratus orang tewas. Kerugian yang ia timbulkan mencapai lebih dari seratus miliar Dollar.

Meskipun rumah kami tetap kering, ribuan orang di areal kami harus kehilangan rumah. Beberapa orang harus pindah ke lantai atas, sebab ruangan mereka di lantai bawah sudah menjadi kolam renang. Ada sebuah kisah yang memilukan. Beberapa teman kami tetap aman selama hujan turun dengan paling lebat. Tetapi menjelang badai mereda, pihak berwenang membuka bendungan yang mereka khawatirkan akan jebol. Gelombang air berikutnya lalu mengirim enam inci air ke rumah mereka selama enam jam.

Enam inci itu tidak banyak dan enam jam tidak lama, tetapi bila banjir menerjang rumah Anda, jumlah itu sudah cukup untuk menghasilkan kerusakan besar.

Salah seorang dalam kawanan yang ikut berlari bersama saya tinggal di daerah yang menjadi danau. Kami mendapat kabar bahwa ada seorang petugas medis kaya yang membayar lebih dari enam ribu Dollar untuk mengecilkan rumahnya untuk mengantisipasi badai tersebut, namun tidak berhasil. Rumahnya masih saja dimasuki dan mengeluarkan air.

Akhirnya Lisa dan saya paham. Ya, selama bertahun-tahun kami hampir dihantam badai, dan kepanikan kami akhirnya tidak terbukti. Namun Badai Harvey memburuk untuk waktu yang sangat lama sehingga kami takkan pernah lagi meremehkan siapa saja yang menganggap serius adanya peringatan badai.

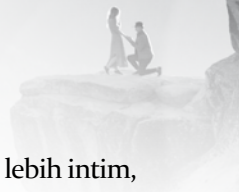
Badai adalah bagian tidak terhindarkan bila kita menetap di dekat kawasan teluk. Bila Anda tinggal di Houston selama bertahun-tahun, bukan hanya berbulan-bulan, pada akhirnya Anda bisa menceritakan kisah badai yang pernah Anda alami. Tinggal di kawasan Lone Star State mendatangkan banyak manfaat, tetapi juga badai. Kemunculannya hanyalah masalah waktu.

Prinsip yang sama berlaku untuk pernikahan Anda. Badai yang akan Anda alami sudah mendekat. Saya tak bisa memberitahu di mana, kapan, atau bagaimana badai itu bakal menghantam Anda. Saya hanya tahu bahwa Anda hidup di dunia di mana badai rohani, fisik, relasi, finansial, emosional, dan kesehatan adalah hal yang tak terhindarkan. Pada akhirnya, salah satu dari badai itu akan menemukan jalan ke rumah Anda. Rumah Anda mungkin berdiri tegak dan anggun di tengah cuaca yang menyenangkan, namun dapatkah ia bertahan dari terjangan badai?

## BADAI SEDANG MENDEKAT

Saya menjadi sangat sentimental ketika saya memimpin upacara pernikahan untuk sebuah pasangan. Lisa dan saya mengonseling setiap pasangan pernikahan untuk waktu yang sangat lama sampai-sampai kami sendiri menyayangi mereka. Saya sungguh kagum pada komitmen kuat yang dibuat para anak muda tersebut (dan terkadang kaum paruh baya). Saya berusaha keras mempersiapkan pernikahan itu, walau saya tak dapat sepenuhnya melakukannya. Sebab faktanya tak seorang pun dari kita tahu kapan kita akan menemukan betapa sulitnya perjalanan dalam sebuah pernikahan. Bukan hanya karena faktor dosa (yang merupakan fokus dari buku *Sacred Marriage*), bukan hanya karena relasi cenderung untuk mengalami guncangan (yang menjadi fokus buku dari *A Lifelong Love*), dan bukan sekadar karena hidup bersama cenderung menghasilkan kebosanan (yang menjadi fokus dari buku *Cherish*). Tetapi karena kita hidup dalam dunia yang sudah jatuh dan kadang-kadang menentang segala bentuk relasi. Hidup adakalanya berjalan dengan keras, sering kali alot, dan terkadang selalu tampak tidak adil.

Dalam buku ini, kita akan membaca mengenai para pasangan yang hidupnya dijungkirbalikkan oleh penyakit *multiple sclerosis*. Ada pasangan yang kehilangan anak semata wayangnya. Sepasang suami istri yang harus berpisah selama bertahun-tahun karena panggilan sang suami. Seorang istri yang berselingkuh, pasangan yang memperoleh dan kehilangan jutaan Dollar, serta pasangan yang kehilangan rumahnya karena pandemi global yang tak terduga oleh siapa pun. Tetapi poin utamanya adalah setiap pasangan itu saat ini lebih



kuat ketimbang sebelum krisis melanda mereka. Mereka merasa lebih intim, lebih dewasa, lebih mencintai, dan lebih berkomitmen pada pernikahan mereka. Entah bagaimana serangan itu malah mendekatkan mereka, meski rasanya hubungan mereka terasa akan hancur pada awalnya.

Lantas, mengapa pernikahan mereka tidak mengalami kehancuran? Apa yang membuat hubungan mereka mengalami serangan, terhuyung-huyung, mengambil jeda sebelum berjalan lagi, dan bangkit lagi menjadi lebih kuat dari yang sebelumnya?

Itulah yang dibahas di buku ini.

Anda mungkin tak pernah menghadapi tantangan yang mereka hadapi (dan saya sangat berharap Anda tidak menghadapinya). Tetapi Anda pasti akan menghadapi tantangan Anda sendiri. Mungkin itu adalah bencana keuangan, krisis kesehatan, anak-anak yang suka memberontak, dalam kondisi sekarat, atau membutuhkan perawatan seumur hidup, memiliki kecanduan, terlalu sibuk, dan harus terpisah oleh jarak. Badai dalam relasi yang dihadapi oleh pasangan saat ini sangat banyak. Uang tak bisa menyelesaikan masalah tersebut. Saya tidak akan pernah lupa akan pembicaraan saya dengan seorang pria yang kekayaan bersihnya mencapai beberapa miliar Dollar. Dua anaknya menghadapi tantangan yang tak dapat dipecahkan oleh dokter terbaik sedunia. Dia dengan senang hati akan membayar ratusan juta Dollar untuk menyelesaikan masalah tersebut, namun uang tidak berdaya dan tidak relevan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi anak-anaknya itu.

Iman juga tak selalu menghilangkan tantangan. Seperti halnya uang, iman dapat menolong kita mengatasi rasa sakit dan kesulitan yang timbul karena tantangan semacam itu. Namun seperti uang, iman tidak selalu membuat tantangan itu beranjak pergi.

Cinta romansa juga tak menyelesaikan permasalahan. Cinta romansa sama efektifnya untuk mengatasi kekecewaan hidup seperti mencoba menampung air dalam kantong kertas. Romansa tak bisa banyak dinikmati saat sakit kanker tanpa henti melemahkan kekuatan orang yang Anda cintai, atau saat Anda dipermalukan karena Anda dipaksa menjual rumah Anda dan anak-anak Anda yang sudah dewasa memandang Anda dengan jijik sembari mereka memberi nasihat keuangan untuk Anda.



Buku ini berisi panduan cara menjaga pernikahan Anda tetap utuh saat dunia bertekad memisahkan Anda berdua, dan agar sejak sekarang Anda mulai menjadikan pernikahan Anda sebuah benteng untuk mengantisipasi serangan yang tak terduga itu. Saat saya berpikir saya harus mempersiapkan rumah kami untuk menghadapi Badai Harvey setelah badai itu melanda, itu sudah sangat terlambat. Bila rumah kami dibangun dengan batu bata setinggi dua puluh kaki, kami takkan ambil pusing dengan salah satu badai terbesar di abad ini tersebut.

Ketika badai melanda, salah satu dari dua hal ini akan terjadi dalam relasi Anda—(1) keadaan pernikahan Anda akan menjadi bagian dari masalah dan menambah kesengsaraan Anda, atau (2) kekuatan pernikahan Anda akan menjadi perlindungan terhadap badai yang sedang melanda. Pasangan yang hidupnya akan Anda baca di buku ini mengaku, mereka membuat banyak kesalahan di sepanjang hidup mereka. Mereka akan menceritakan kesalahan mereka secara terbuka dan di mana mereka harus mundur dan menemukan kesembuhan. Mereka pun akan membagikan hal-hal yang mereka pelajari untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi badai berikutnya. Berbicara dengan mereka membuat saya sangat terinspirasi. Bahkan, sembari saya mengumpulkan hikmat dan inspirasi dari saudara saudari yang bijaksana, saleh, dan penuh iman dalam Tuhan ini, proyek ini menjadi salah satu fokus dalam hidup saya.

Inilah yang saya pelajari. *Melewati satu badai bukan jaminan bahwa Anda akan memiliki segala yang Anda butuhkan di sisa hidup Anda dan siap untuk memasuki masa pensiun.* Sebaliknya, badai sering melanda dalam tiga taraf keparahan, yakni krisis membesarkan anak, yang dibarengi krisis kesehatan, yang menyebabkan krisis keuangan. Atau mungkin krisis dosa yang diperparah krisis pengkhianatan yang diperparah oleh krisis pekerjaan. Dunia ini sudah jatuh dalam banyak hal, dan sangat lihai melemahkan niat terbaik kita.

Bila rumah Anda telah “dibanjiri air”, kisah-kisah ini dan prinsip-prinsip di dalamnya akan meyakinkan Anda bahwa orang lain pun pernah mengalami apa yang Anda alami. Namun mereka menjadi pribadi yang lebih kuat dan pasangan yang lebih intim. Bila Anda seperti Lisa dan saya pada enam tahun pertama kami tinggal di Texas, dan meremehkan peringatan-peringatan karena kami pikir itu tak banyak artinya, saya harap kisah-kisah ini mendorong Anda





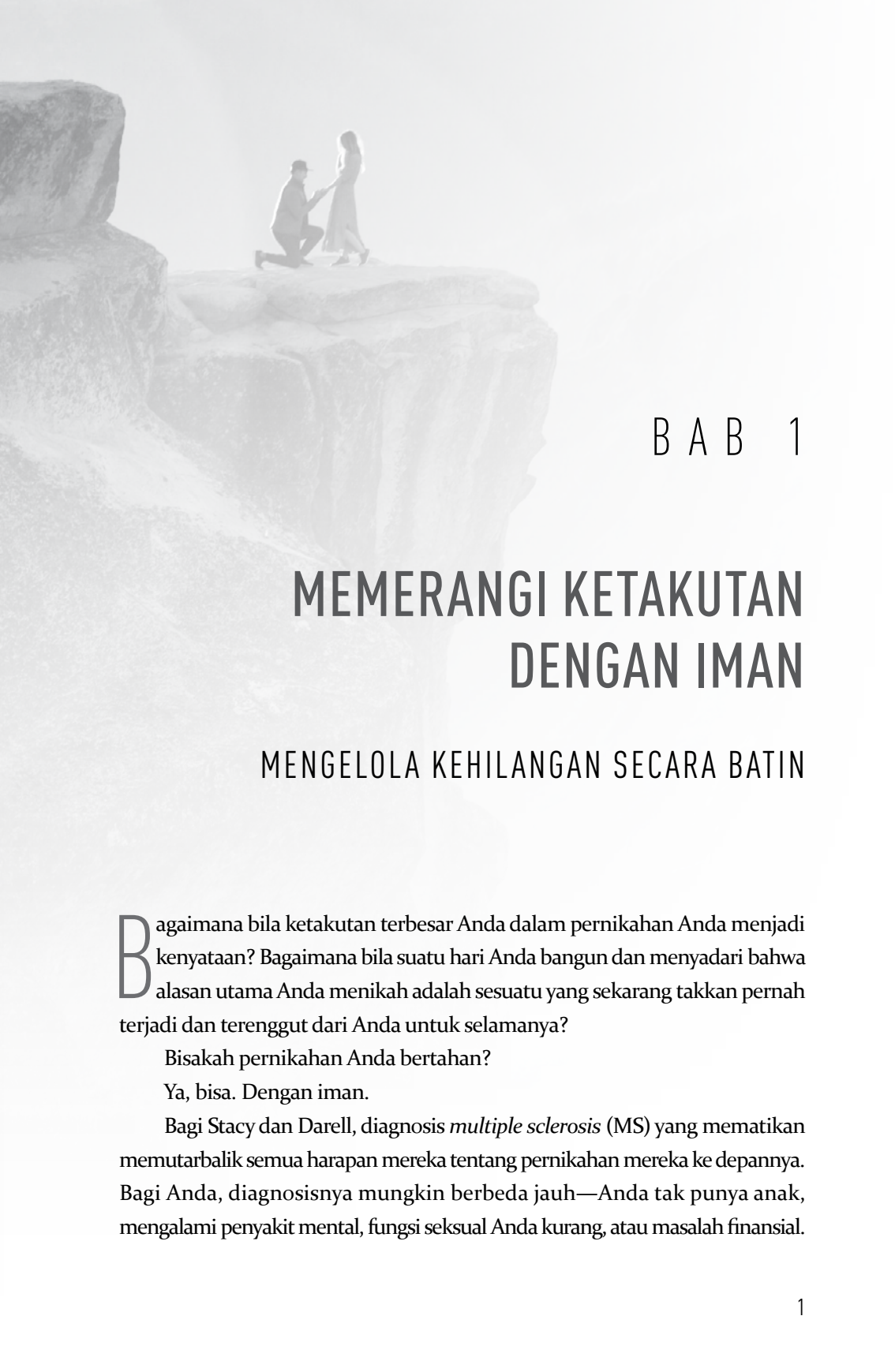
mempersiapkan sebuah rencana. Hanya karena Anda tidak bisa melihat badai, bukan berarti badai itu tak terbentuk di suatu tempat yang jauh di tengah laut, dan mengumpulkan amarahnya untuk mencibir rasa aman Anda.

Mayoritas bab dalam buku ini berfokus khususnya pada kisah sebuah pasangan. Tetapi prinsip-prinsip yang diperoleh dari pergumulan mereka bersifat umum. Ini bukan soal permasalahan yang mereka hadapi, melainkan tentang prinsip. Bila Anda kuat secara fisik, Anda dapat membopong teman Anda yang gugur dalam pertempuran, membuka toples untuk pasangan Anda, atau menolong teman Anda memindahkan sejumlah perabotan berat. Kekuatan dalam satu bentuk punya banyak penerapan. Hal yang sama berlaku untuk kekuatan rohani: “Tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal.” (1 Timotius 4:8)

Bila ada satu hal yang Lisa dan saya pelajari setelah terjebak dalam badai hanya berbekal selotip dan karton untuk menyelamatkan rumah kami dari banjir yang tiada henti, kami belajar bahwa bila kami menunggu sampai badai datang untuk mengumpulkan apa yang kami perlu (yaitu mempelajari kisah-kisah ini), kami sudah menunggu terlalu lama. Persiapan menjadi kunci untuk memastikan pernikahan kita menjadi bagian dari solusi, dan bukan bagian dari masalah.

Meskipun saya belum pernah berjumpa dengan Anda, saya mengasihi Anda di dalam Tuhan. Dan saya ingin melayani pernikahan Anda. Saya ingin agar hubungan Anda bertumbuh, menjadi tempat perlindungan di tengah badai kehidupan, serta menginspirasi banyak orang di mana pada saat yang sama Anda menjadi “lebih dari pemenang” melalui Dia yang mengasihi Anda (lihat Roma 8:37). Silakan baca buku ini sebagai karya cinta yang diilhami oleh Allah yang mengetahui masa depan yang tidak Anda tahu, yang memberi Anda saksi akan kasih setia-Nya saat Anda tidak dapat melihatnya sendiri. Dialah yang dapat mempersiapkan Anda untuk menarik Anda semakin dekat kepada Kristus, dan antara satu pada yang lain.





## B A B 1

# MEMERANGI KETAKUTAN DENGAN IMAN

## MENGELOLA KEHILANGAN SECARA BATIN

**B**agaimana bila ketakutan terbesar Anda dalam pernikahan Anda menjadi kenyataan? Bagaimana bila suatu hari Anda bangun dan menyadari bahwa alasan utama Anda menikah adalah sesuatu yang sekarang takkan pernah terjadi dan terenggut dari Anda untuk selamanya?

Bisakah pernikahan Anda bertahan?

Ya, bisa. Dengan iman.

Bagi Stacy dan Darell, diagnosis *multiple sclerosis* (MS) yang mematikan memutarbalik semua harapan mereka tentang pernikahan mereka ke depannya. Bagi Anda, diagnosisnya mungkin berbeda jauh—Anda tak punya anak, mengalami penyakit mental, fungsi seksual Anda kurang, atau masalah finansial.

Belajar untuk hidup tanpa hal-hal yang dulu Anda pikir merupakan tujuan utama pernikahan merupakan hal yang perlu, untuk menemukan kebahagiaan dalam pernikahan. Alasannya sederhana; tidak seorang pun dari kita akan memperoleh semua yang kita inginkan dari sebuah pernikahan atau setidaknya dari sepanjang hidup kita.

Untuk meraih pernikahan yang sukses, kita harus berhasil mengelola kehilangan secara batin. Bila kita tidak belajar mengubah kekecewaan menjadi niat, ketidakberdayaan menjadi harapan, dan frustrasi menjadi iman, pernikahan kita takkan bertahan lama di dunia yang penuh masalah ini.

Apa yang kita takuti berbeda-beda. *Multiple Sclerosis* benar-benar meluluhlantakkan identitas Darell dan Stacy. Tetapi pernikahan mereka tidak hanya bertahan; ia malah bertumbuh karena mereka harus belajar untuk menghadapi ketakutan mereka yang terbesar.

## KEKUATAN SEJATI

Stacy jatuh cinta kepada seorang atlet angkat besi yang bisa melakukan *bench-press* dengan berat empat ratus pound. Bila Anda tidak mengenal dengan baik olahraga angkat besi, itu bobot yang berat (kemungkinan beberapa ratus pound lebih banyak daripada *bench press* yang bisa oleh dilakukan pasangan Anda). Keluarga besar Stacy sendiri bukan keluarga yang baik-baik ataupun sehat. Bila dia memandang ke belakang lagi, dia pikir kekuatan Darell-lah yang membuatnya merasa terlindungi dan merasa aman.

Namun, yang membuat Stacy tertarik kepada Darell bukanlah fisiknya. “Malah sebelum aku kenal Darell, aku lebih tertarik pada tipe pria yang kecil dan kurus dan adalah seorang pelari jarak jauh. Tapi ketika aku melihat hati Darell untuk orang-orang—terutama kaum muda—serta melihat cara dia sungguh-sungguh mendengarkanku dan melihat imannya yang dalam, aku terpikat padanya. Dan kebetulan juga dia orang yang sangat humoris.”

Menjadi kuat secara fisik merupakan elemen utama yang membentuk identitas Darell. Dia tak pernah mengolah fisiknya seperti dilakukan binaragawan; dia hanya ingin menjadi pria yang bisa menjaga dan melindungi istri dan keluarganya. Dan dia tahu bahwa Stacy tidak terpikat padanya karena lengan



dan dadanya. “Aku amat yakin aku punya sejumlah ‘faktor X yang membuatnya kagum padaku.”

Mereka menikah pada 1986. Suami Stacy adalah pria yang kuat dan pro-aktif yang bisa mengangkat apa saja, membawa semua barang belanjaan, dan bahkan menjemputnya bila hal itu diperlukan.

Kurang dari tiga tahun kemudian, Darell mengalami tanda awal *multiple sclerosis* (MS) yang pertama, yaitu neuritis optik, yang merupakan peradangan saraf optik. Gejalanya hilang dan timbul cukup cepat, jadi tak satu pun dari mereka yang terlalu memperhatikannya sampai penyakit itu kambuh lagi pada 1991. Dokter pun secara resmi mendiagnosisnya sebagai *multiple sclerosis*.

Saat mereka mengetahuinya, Stacy sedang mengandung anak yang kedua.

Setelah didiagnosis sekalipun, *multiple sclerosis* itu tidak aktif selama beberapa tahun, sampai Stacy berpikir mungkin Allah telah menyembuhkan suaminya.

Darell tak sependapat dengan keyakinan istrinya. “Aku merasa belum sembuh. Aku pikir penyakit ini cuma menyembunyikan diri saja. Aku tak menceritakan semua ini pada Stacy, tapi aku tahu ada sesuatu yang terjadi karena aku terus merasa sangat lelah. Aku tahu kakiku tidak berfungsi sebagaimana adanya setelah seharian aku bekerja.”

Darell mengalami satu tahun penuh stres hingga menekan sistem biologisnya. Sebuah kecelakaan di kamp tempatnya bekerja, tekanan kerja yang berat, dan beberapa tantangan pribadi menyatu sehingga membuat tubuhnya tak bisa dikontrol. Darell melihat gerakan tubuhnya mengalami perubahan besar saat dia mencoba lari ke lokasi kecelakaan.

“Aku tak bisa mengangkat kakiku dan berpikir, *Oke, ini bukan hal yang baik.*”

Stres dapat memperburuk gejala MS. Darell yakin bahwa di tahun itu, dia dalam kondisi luluh lantak. “Kondisi tubuhku belum pernah seperti ini.”

## DAMPAK AWAL

Saat Anda sadar bahwa hidup Anda sudah berubah dan bahwa apa yang Anda harapkan dari pernikahan Anda takkan menjadi nyata, perlu beberapa waktu agar hal itu bisa diterima.

Bagaimana Anda dan pasangan Anda menghadapi berbagai ketakutan Anda? Ada pasangan yang umumnya akan menyangkalnya. Pasangan lain terobsesi pada ketakutan itu. Hal ini disebut dikotomi “gelas setengah penuh dan setengah kosong”. Terkadang pasangan bertengkar tentang apa saja kecuali hal-hal yang mereka takutkan. Ketakutan yang tidak diatasi dapat berbuah kemarahan, pembelaan diri, kebencian, rasa malu, dan sejumlah emosi penyerta lain. Itulah alasan mengapa mencabut akar dan menghadapi ketakutan Anda dengan menyebutnya *ketakutan*, sangat menolong.

“Aku tak tahan membayangkan kita takkan pernah memiliki anak kandung.”

“Jadi kau menyalahkan aku karena aku tidak subur?”

Itu kedengaran sangat kejam. Pasangan yang “subur” mungkin hanya diam dan tak pernah menyebut apa yang sungguh mereka takuti. Mereka tidak menyalahkan pasangannya, namun kenyataan baru menghancurkan mereka. Anda harus bisa sangat memilah-milah sesuatu saat menghadapi masalah ini. Anda harus bersedia memahami dan menanggung frustrasi dan kekecewaan pasangan Anda tanpa membuatnya personal. Meskipun tentu saja rasanya semua ada hubungannya dengan Anda. Namun bukan Anda yang memilih menjadi mandul, seperti halnya bukan Darell-lah yang memilih mengidap MS.

Kita perlu menghadapi ketakutan kita secara terbuka, karena ketakutan yang tidak diatasi akan menjadi kanker dalam hubungan kita.

Stacy ingat berlibur di sebuah pondok di pantai Oregon bersama teman-temannya ketika diagnosis MS tersebut baru-baru saja mereka terima.

“Itu sangat sulit,” kenang Stacy.

Kami saling meneriaki. Aku banyak berteriak kepada Tuhan. Bila mengingat lagi saat itu, saya pikir ini semua soal menghadapi kenyataan mengerikan yang sama sekali tak kami duga. Tiba-tiba ada paku tertancap di kakimu, dan tidak ada dokter yang bisa mencabutnya. Kakimu takkan pernah sama lagi. Seperti keadaan Adam dan Hawa di Taman Eden setelah mereka jatuh ke dalam dosa. Semuanya begitu baik, tapi kemudian insiden itu terjadi. Coba bayangkan pernikahan tanpa dosa, kematian, dan penyakit, lalu bandingkan dengan pernikahan yang diliputi dosa, kematian, dan penyakit! Pasti ada perasaan tak menyenangkan bahwa segala sesuatu takkan sama lagi. Itulah yang harus kuatasi.



Hadapi ketakutan Anda dengan menyebut ketakutan Anda, meski awalnya itu menyakitkan. Menyebut ketakutan Anda tidak membuatnya lebih buruk, sama seperti menyangkalnya tidak meniadakannya. Membicarakan ketakutan Anda jangan dipandang sebagai tindakan menyalahkan pasangan Anda. Hal itu membantu pasangan Anda memahami Anda, sehingga Anda berdua bisa menghadapi kekecewaan itu bersama-sama.

## TIDAK ADA SATU OBAT UNTUK MENYEMBUHKAN SEMUA PENYAKIT

Darell tidak ikut marah seperti Stacy. “Apapun yang terjadi, Aku cenderung optimis. Aku selalu berpikir entah bagaimana kondisi akan membaik.”

Tetapi Darell menilai cara berpikirnya itu tak lebih baik dari Stacy. MS memaksa mereka masing-masing mengolah sumber daya rohani yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. “Saya perlu menyadari kenyataan, dan Stacy perlu sejumlah dorongan semangat.”

Inilah prinsip penting untuk menghadapi momen dalam pernikahan saat impian Anda sudah mati. Setiap pasangan butuh resep rohani yang berbeda-beda. Obat rohani yang menyembuhkan Anda mungkin tak membantu pasangan Anda. Darell harus menghadapi kenyataan; Stacy perlu merengkuh harapan dan iman.

Sebagian besar pasangan yang kisahnya kita baca di buku ini punya pengalaman umum, yaitu ketika penyakit rohani menyerang pernikahan mereka, penyakit itu menyerang setiap pasangan dengan cara yang berbeda. Untuk itu perawatannya berbeda. Gejala dan pengobatannya mungkin berbeda untuk Anda masing-masing. Hormatilah itu. Anda dan pasangan Anda harus saling belajar. Dan saling memahami.

Stacy terus berkata, “Ini bakal mengerikan” sedang Darell sesuai sifatnya terus berkata, “Semuanya akan baik kembali.” Tak satu pun dari mereka mengerti apakah mereka berdua benar atau salah.

Malah, optimisme Darell pada awalnya memperburuk keadaan. Sebagai atlet, dia bangga pada dirinya sendiri karena mampu menahan rasa sakit dan

melakukan latihan olahraga secara intens. Tetapi untuk pasien MS, hal itu kontraproduktif.

Aku mencoba untuk tetap bugar demi membuktikan pada diriku sendiri bahwa aku akan mengalahkan MS, sampai dokter menjelaskan bahwa semakin aku aktif, semakin banyak kerusakan yang dilakukan MS pada tubuhku yang tidak bisa diperbaiki.

Aku akhirnya harus menyadari bahwa sekalipun aku orang yang optimis, aku perlu mengakui bahwa ada masalah besar yang disebut MS. Aku tak bisa mengalahkannya. Aku bisa mengolahnya, namun menyangkalnya bukan hanya tidak membawa hasil yang signifikan. Tetapi malah membawaku sedikit mundur.

Hati Darell hancur setelah akhirnya mengakui bahwa sementara tubuhnya mengidap MS, MS memengaruhi kehidupan Stacy—bahkan seluruh keluarga mereka—sampai dia tak mampu melindungi Stacy darinya. Dia memiliki identitas sebagai “orang yang kuat,” namun tak bisa melindungi keluarganya dari masalah ini.

Jadi setelah Anda menyebut ketakutan Anda, terimalah fakta dari kondisi baru yang Anda hadapi. Anda mungkin tak suka pada apa yang harus Anda lakukan karena hal itu, namun tak ada gunanya untuk menyangkalnya. Anda harus hidup dan berelasi satu sama lain sesuai kondisi Anda. “Ini situasi normal baru kita. Bagaimana kita akan menjalaninya?”

Bila saat ini Anda sedang menghadapi ketakutan, berhentilah sejenak dan diskusikan bersama-sama. Apa kebiasaan baru Anda? Apa yang Anda benci darinya? Apa yang Anda takutkan darinya? Di tengah pergumulan Anda itu, cobalah memahami bagaimana cobaan ini memengaruhi pasangan Anda, yang mungkin menerimanya secara berbeda. Gunakan rasa takut untuk meningkatkan pemahaman dan empati Anda daripada membiarkannya menumbuhkan keterasingan dan kebencian.

## PENCERAHAN YANG SEJATI

Perubahan pada diri orang Kristen terjadi melalui cara ini: “Berubahlah oleh pembaharuan budimu” (Roma 12:2). Untuk menghadapi kekecewaan, Anda





butuh pencerahan. Literatur Kristen klasik menekankan bahwa memahami diri sendiri hampir sama pentingnya dengan memahami Allah.

John Owen menulis, “Dia yang tidak benar-benar terampil untuk mengenali diri sendiri, takkan pernah terlepas dari satu atau godaan lain di sepanjang hidupnya.” Teresa of Avila juga menulis, “Mengenali diri sendiri adalah sesuatu yang sangat penting sehingga aku tak ingin tenang-tenang dalam hal ini.”<sup>2</sup> Saya bisa mengutip banyak karya klasik lainnya, namun jujur saja, akal sehat Anda pasti membenarkan argumen itu. Pertumbuhan terjadi dari melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Bila itu tidak kita lakukan, kita tak benar-benar tahu apa yang salah. Dan karena itu, kita tidak sadar apa yang perlu kita ubah. Mayoritas dari kita hidup dengan pandangan yang salah tentang diri sendiri dan juga Allah, jadi kita salah kaprah seperti orang demam yang berpikir ia butuh obat sakit perut, atau pengidap tumor otak yang berpikir ia hanya perlu melakukan senam Pilates untuk meningkatkan keseimbangan tubuhnya. Kita perlu menjadi berani seperti Daud untuk dapat berdoa, “Selidikilah aku, ya Allah, dan kenallah hatiku, ujilah aku dan kenallah pikiran-pikiranku; lihatlah, apakah jalanku serong, dan tuntunlah aku di jalan yang kekal!” (Mazmur 139:23-24)

Di sini Daud memberi teladan bahwa kita bukan hanya perlu berpegang pada kebenaran, tetapi juga mencarinya. Dia beranggapan dia perlu Allah untuk menunjukkan padanya hal-hal yang tersembunyi. Dia mempelajari hal ini lewat pengalaman pribadi yang sulit. Ingat, Daud sebenarnya mengira dirinya baik-baik saja, lalu Nabi Nathan dengan berani menegurnya. Dia berkata, “Engkaulah orang itu!” (2 Samuel 12:7). Dosanya yang besar terhadap Uria dan Batsyeba diungkap secara blak-blakan. Kapan terakhir kali Anda meminta Allah untuk menyelidiki hati Anda? Kapan terakhir kali Anda mendengarkan Roh Kudus untuk menghidupkan hati nurani Anda?

Sekaranglah waktu yang tepat untuk memulai. Kekecewaan hidup, bila dihadapi dengan sikap yang tepat, dapat memaksa kita mengevaluasi kembali siapa diri kita, pasangan kita, apa yang Allah tawarkan, dan apa yang sebenarnya yang kita perlukan. Kekecewaan tersebut dapat menumbuhkan kesadaran diri yang lebih besar di diri kita. Stacy mengenang kembali masa lalunya dan berkata: