

"Jika Anda pernah berkata pada diri sendiri "Saya sudah tidak tahan lagi dengan ini sehari lagi pun", silakan baca buku ini."

-Kay Warren, Saddleback Church

In the Middle of the Mess

Di Tengah Kekacauan

KEKUATAN UNTUK KEHIDUPAN INDAH,
YANG HANCUR INI



Sheila Walsh

Penulis buku laris yang bukunya sudah terjual 5 juta eksemplar

Pujian untuk *In the Middle of the Mess*

“Buku ini tidak hanya akan mengubah kehidupan Anda—tetapi mungkin benar-benar menyelamatkan hidup Anda. Ini salah satu buku yang langka, cemerlang, dan sangat berani, mengatakan apa yang sudah bertahun-tahun diinginkan begitu banyak dari kita—yang berada dalam keremangan—agar seseorang menyuarakannya secara terbuka.” Sheila Walsh bukan hanya seorang pejuang rentan yang tak kenal takut, dia berbicara tentang kebenaran tak tergoyahkan yang menghancurkan kegelapan menjadi terang yang membebaskan. Wanita ini adalah pahlawan saya.”

—Ann Voskamp, penulis *The Broken Way* dan *One Thousand Gifts*,
terlaris versi *New York Times*

“Dalam buku yang berani dan menakjubkan ini, Sheila Walsh akan menggandeng tangan Anda dan membawa Anda ke tempat di mana ‘tidak baik-baik saja itu tidak apa-apa’—tempat keaslian dan harapan yang aman di mana kesembuhan sejati ada. Jangan ragu. Biarkan dia membimbing Anda dalam perjalanan penemuan pribadi dan spiritual yang berani ini.”

—Lee Strobel, penulis *The Case for Christ*,
terlaris versi *New York Times*

“*In the Middle of the Mess* dengan berani memerangi kebohongan bahwa kita sendirian dalam perjuangan kita, yang membuat kita tidak memenuhi syarat. Dalam dunia yang dikuasai oleh media sosial, kita mudah lupa bahwa tidak ada orang tanpa kesulitan. Kerentanan Sheila yang indah akan mengingatkan kita semua saat bahwa sementara kita mungkin melihat diri kita sendiri melalui filter dunia yang miring, Allah melihat kita melalui darah Yesus yang menyucikan, sempurna dan utuh.”

—Lisa Bevere, penulis *Without Rival*,
terlaris versi *New York Times*,

IN THE MIDDLE OF THE MESS

(DI TENGAH KEKACAUAN)

KEKUATAN UNTUK KEHIDUPAN INDAH
YANG HANCUR INI

SHEILA WALSH

Di Tengah Kekacauan

Copyright © 2018 by Sheila Walsh

Originally published in English under the title

In the Middle of the Mess

Published by HarperCollins Christian Publishing, Inc., including its subsidiaries and affiliates, at 501 Nelson Place, Nashville, Tennessee 37214, U.S.A.

ISBN: 978-602-419-256-3

All Right Reserved Under International Copyright Law.

Permission to Publish in Indonesian by:

LIGHT PUBLISHING

Menerangi dan Memberkati

Telp : +62-21 2933 2758

Fax : +62-21 2944 0439

WA : 085 691 951 988/ 081 281 657 200

E-mail : info@light-publishing.com

Website : <https://tokobukulight.com>

IG: [light_publishing](https://www.instagram.com/light_publishing)

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penulis/penerbit sesuai undang-undang Hak Cipta dan moral Kristiani

Light Publishing : Mei 2023

Koordinator : Adi Wangsa

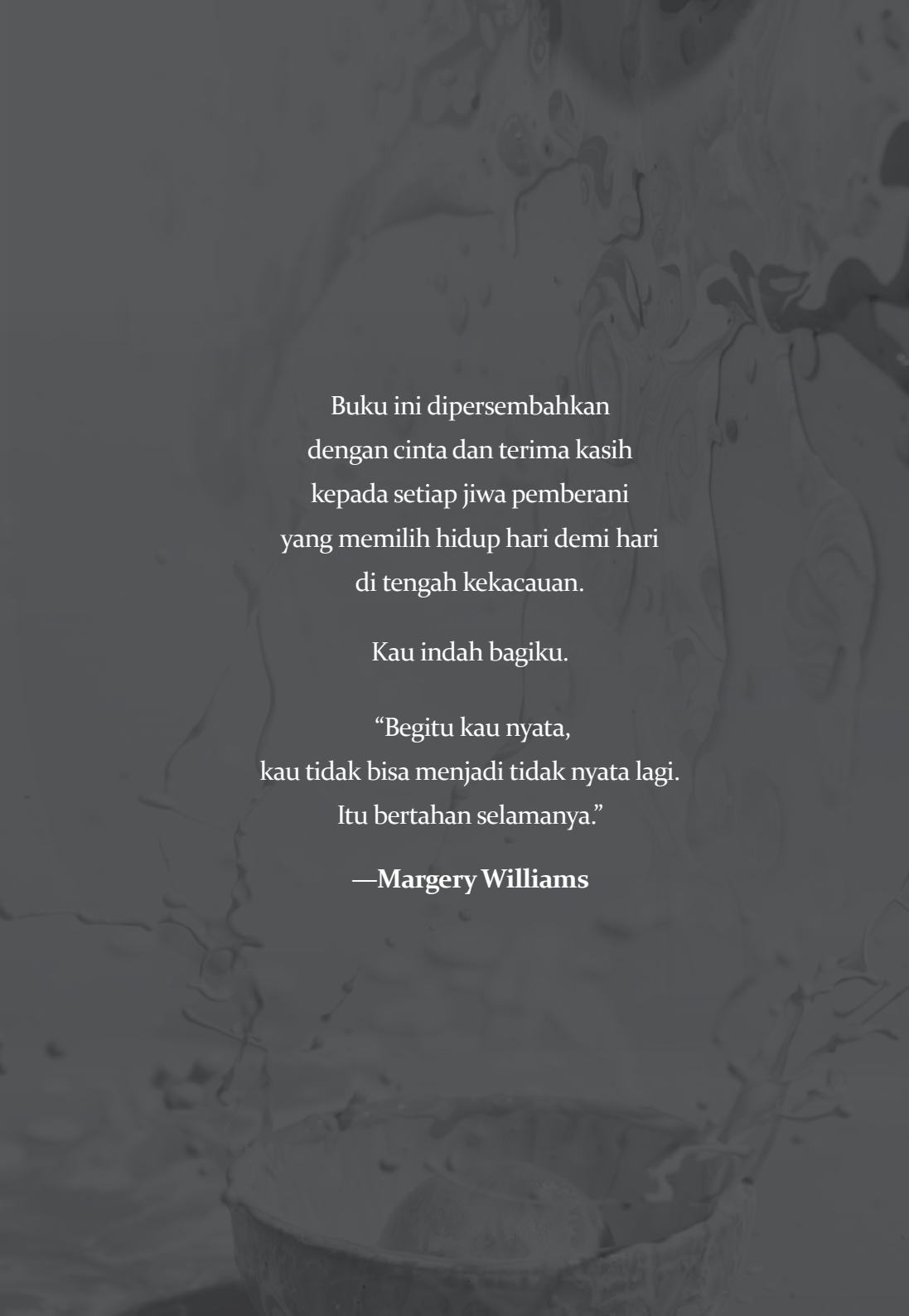
Penerjemah : D'vora

Editor : Light Publishing

Proofreader : Adi Wangsa

Desain : Light Publishing/Wahyu

Cetakan ke : 1



Buku ini dipersembahkan
dengan cinta dan terima kasih
kepada setiap jiwa pemberani
yang memilih hidup hari demi hari
di tengah kekacauan.

Kau indah bagiku.

“Begitu kau nyata,
kau tidak bisa menjadi tidak nyata lagi.
Itu bertahan selamanya.”

—Margery Williams

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	xi
Pendahuluan.....	1
BAB 1	
Keselamatan Setiap Hari	7
BAB 2	
Mengubur Rahasia Kita	27
BAB 3	
Tembok-Tembok yang Kita Bangun	43
BAB 4	
Anda Tidak Perlu Bersembunyi	59
BAB 5	
Tak Ada Lagi Iman Slogan	75
BAB 6	
Lepaskan	91
BAB 7	
Hancur dengan Indah	109
BAB 8	
Menolak Kebohongan yang Telah Kita Percayai.....	127

BAB 9	
Bangkit Kembali	143
BAB 10	
Anda Lebih Berani dari yang Anda sadari	159
BAB 11	
Dikenal Sepenuhnya dan Dikasihi Sepenuhnya	175
BAB 12	
Keajaiban di Tengah Kekacauan	189
Ucapan Terima Kasih.....	207
Catatan	209
Tentang Penulis	211

KATA PENGANTAR

Ketika teman saya Sheila Walsh memberi tahu saya bahwa buku berikutnya akan menuliskan perjuangan seumur hidupnya dengan pikiran-pikiran untuk bunuh diri, saya menangis. Saya menangis untuknya—untuk penderitaan mengerikan yang dialaminya dengan pikiran-pikiran gelap yang menyertai depresi berat. Saya menangis untuk putra saya, Matthew, yang kalah dalam perjuangannya melawan penyakit kejiwaan. Tetapi saya juga menangis lega bagi para wanita yang akan membaca buku ini dan menemukan kenyamanan, kekuatan, dan HARAPAN yang luar biasa saat mereka menyadari—mungkin untuk pertama kalinya—bahwa kepedihan mereka yang luar biasa itu dimengerti, dirasakan bersama, dan diakui sebagai fakta, tidak hanya oleh Sheila, tetapi oleh Bapa yang pengasih. Jika Anda pernah berkata pada diri sendiri “dunia ini akan lebih baik tanpa saya” atau “Saya sudah tidak tahan lagi dengan ini sehari lagi pun”, silakan baca *In the Middle of the Mess*. Anda akan menemukan seorang saudara perempuan yang mengerti Anda, yang berjalan di jalan yang sama dengan Anda, dan yang sedang belajar bagaimana bertahan dan bahkan maju (ATAU hidup) di tengah kekacauan kehidupan yang indah dan rusak ini.

—Kay Warren,
rekan perintis Saddleback Church

Pendahuluan

Di meja saya ada foto hitam-putih ayah saya. Dia tersenyum, wajahnya menghadap ke arah matahari. Dia jelas berpose untuk ibu saya, terlihat sangat Rudolph Valentino. Kadang-kadang saya berbicara padanya, saya tahu ini pengakuan aneh, tetapi seharusnya saya memang tidak menjadi orang yang menghindari pengakuan ini. Ketika saya berbicara dengannya, saya mengatakan kepadanya bahwa saya berharap seandainya berbagai hal yang telah terjadi itu bisa berbeda. Saya berharap seandainya dulu saya dapat membagikan kebenaran yang telah saya pelajari, kebenaran-kebenaran dari buku ini. Mungkin itu akan menyelamatkan hidupnya.

Dia sudah pergi bertahun-tahun silam, tetapi meskipun begitu, saya mendedikasikan buku ini untuknya. Andaikan saya bisa bertemu dengannya hari ini—untuk terakhir kalinya—andai saya bisa menyelipkan baginya halaman-halaman buku ini dan sepucuk surat, saya pikir saya akan mengatakan kepadanya seluruh kebenaran itu, dan mungkin seperti inilah isi surat saya itu.

Dear Dad,

Pada sebagian besar hari aku baik-baik saja, tapi hari-hari yang berantakan, dan bahkan hari-hari yang lebih kelam, masih membuatku takut. Kau tahu perasaan ini, kan?

Aku sering mengalami mimpi buruk setelah kau meninggal, aku jatuh ke lubang yang dalam dan gelap, dan tidak ada yang bisa mendengar tangisan minta tolongku. Aku yang waktu itu masih umur lima tahun,

terbangun di tengah malam dengan panik, keringat mengucur di punggung dan wajahku, piyama *Deputy Dawg*-ku bersimbah keringat. Aku tidak ingin membangunkan siapa pun, jadi aku membuka lemari mainan dan masuk ke situ. Aku akan mendekam di sana sampai pagi, mendekap Big Billy, beruangku, sampai aku tertidur. Aku tidak pernah memberi tahu siapa pun.

Sungguh aneh bagaimana Mum dan anggota keluarga lainnya tidak pernah membicarakan tentang bagaimana kau meninggal. Aku pernah mencoba mengangkat topik itu ketika aku berumur sekitar delapan tahun. Kami sedang duduk di seputar meja dapur, dan ketika aku mengatakan betapa sedihnya Mum ketika dia memikirkanmu, Mum meninggalkan meja dan naik ke atas. Kalau aku tidak merasa begitu bertanggung jawab atas cara meninggalmu, aku akan membuka paksa percakapan itu. Tapi aku tidak bisa melakukannya, sama seperti aku tidak bisa memaksa diriku keluar dari lemari mainan tempat aku merasa aman dari mimpi-mimpi burukku.

Setelah pemakamanmu, Mum menurunkan semua fotomu dan menyimpannya di tempat yang aman—sebuah koper kecil yang terkunci di bawah tempat tidurnya. Kenangan tentangmu sebagian besar terlarang. Kami kembali ke kota asal Mum, menjauhkan diri dari kenanganmu. Kadang-kadang Mum menangis tetapi selalu di balik pintu tertutup. Kami harus berduka dan bertanya-tanya dengan cara kami sendiri. Kupikir kami semua kesepian. Aku tahu aku kesepian.

Ketika aku usia sepuluh, suatu hari aku pulang lebih awal dari sekolah ketika aku merasa tidak enak badan. Mum menidurkan aku di tempat tidur, dan setelah dia membawakanku secangkir teh, dia duduk di tepi tempat tidur di sampingku. Karena kami hanya sendirian, aku bertanya bagaimana kau meninggal.

Dia mengatakan bahwa kau jatuh ke sungai. Katanya, dokter forensik menulis “kematian karena tenggelam.” Dia mengatakannya seolah-olah kau tersesat dalam kegelapan dan terjungkal ke dalam air. Kupikir sebagian yang Mum yakini itu benar. Kau tersesat sesungguhnya dalam kegelapan, kan? Tapi itu bukan di pedesaan Ayrshire yang gelap tanpa bulan. Kege-lapan di dalam dirimulah yang membuat hidupmu tak tertahankan, kan?

Kau masih sangat muda—baru 34 tahun—dan Anda terperangkap di dalam tubuh yang telah berbalik melawanmu. Pikiranmu bahkan tidak memiliki kelayakan untuk bertahan dalam kegelapan, untuk tetap tersembunyi di dalamnya. Pada saat-saat ketika awan-awan merah di dalam otakmu menyingkir, kau melihat masa depanmu, bentuknya, dan itu tidak indah. Aku tidak tahu pasti, tapi entah bagaimana, aku percaya itu benar.

Aku tahu Mum mengunjungimu setelah kau pergi untuk tinggal di tempat itu, tapi aku tidak pernah datang. Andai aku bisa datang. Mungkin jika kau melihat bahwa aku bisa menangani sisi temarammu, mungkin kau bisa bertahan sedikit lebih lama. Aku tidak tahu, aku hanya berharap bisa memberitahumu bahwa aku tetap sayang padamu, bahwa aku sejak dulu aku selalu dan akan selalu sayang padamu.

Aku ingin kau tahu kebenarannya: Orang-orang tidak mengerti bahwa apa yang dibayangkan anak-anak itu jauh lebih buruk daripada yang sebenarnya. Sekarang aku tahu. Kau hancur. Sama seperti aku. Aku tahu ada hari-hari ketika kau ayahku dan hari-hari lain ketika kau menjadi monster menakutkan yang menyerang, mengamuk luar dalam, tersesat, sendirian. Terakhir kali kau melihatku, kau bukan dirimu sendiri dan kau pasti telah melihat betapa ketakutannya aku. Tatapan matamu tak bisa kulupakan selama bertahun-tahun, dan aku bertanya-tanya apakah tatapanku sampai membuatmu benar-benar kehilangan kendali. Tapi sekarang aku mengerti bahwa itu tidak benar: aku tahu kematianmu bukan salahku.

Aku juga hidup dengan keputusan kelam. Aku telah melihat bagaimana hal itu mengendalikan hidupku. Dan mengenal kesepian yang menyakitkan itu, mengetahui cara-caranya menghantui, andai saja aku bisa kembali dan memegang tanganmu. Andai aku bisa melawannya bersamamu, aku berharap bisa tersenyum padamu untuk terakhir kalinya. Sekali saja. Mungkin itu akan memberimu kekuatan untuk bertahan sedikit lebih lama.

Ketika aku umur lima belas, seorang wanita di gereja kita berbicara dengan sahabatku tentang tempatmu meninggal. Mungkin dia lupa bahwa

kau pernah ke sana. Dia bekerja di sana dan berkata bahwa tempat itu adalah “rumah horor”—bukan tempat untuk anak-anak. Dia berbau kapur barus dan *Youth Dew*. Rumah Sakit Jiwa Ayrshire, katanya, dan mau tidak mau aku bertanya-tanya: *Rumah Sakit Jiwa? Bukankah seharusnya itu tempat aman dengan kamar yang aman? Bukankah orang-orang meninggalkan negara mereka yang dilanda perang dan memohon suaka di negara-negara di mana mereka tahu mereka akan dilindungi? Mengapa mereka tidak bisa melindungimu?* Dan sekarang, yang aku punya hanya pertanyaan, yang tidak terjawab.

Ketika malam itu kau melarikan diri, apa kau punya rencana?

Apa kau tahu ke mana kau pergi, atau kau hanya ingin pergi?

Apa kau mencoba menemukan jalan pulang?

Pada masa dewasaku, aku bertekad untuk datang ke sungai itu. Bayang-bayang dan kesunyian nyaris membunuhku. Mereka telah menjatuhkan aku ke tempat yang mirip dengan tempat tinggal terakhirmu. Tapi aku tidak bisa memaksa diriku untuk melakukannya sampai aku umur 36, saat itulah dorongan untuk melihat air itu akhirnya menjadi terlalu besar, aku harus pergi. Aku ingin mengerti.

Terakhir kali kau melihatku, aku umur lima tahun, tapi sekarang aku umur 60. Mum meninggal bulan lalu, dan aku mendapati diriku terkatung-katung. Aku punya suami yang penuh perhatian dan anak tersayang, dan aku sedang menjalani pengobatan terbaik di luar sana, tetapi ada hari-hari ketika itu tidak cukup. Ada hari-hari aku merasa seolah-olah aku hidup di ujung pisau cukur dan bisa jatuh sewaktu-waktu. Sulit untuk mengatakannya dengan lantang, karena aku tahu cara kerjanya: Orang akan ingin memperbaiki aku. Sebenarnya, kupikir yang kucari bukan “perbaikan.” Apa yang aku inginkan adalah apa yang aku harap sudah dapat kita dilakukan sejak lama—mengatakan yang sebenarnya, pertama kepada Allah, dan kemudian di antara teman-teman, dalam suatu komunitas pengertian, selama yang diperlukan untuk kesembuhan. Kuharap kau juga bisa melakukan ini.

Aku tidak takut pada penderitaan; Aku takut pada kesenyapan yang membuat kita sendirian. Aku takut pada rahasia yang membuatmu ditinggal sendirian. Di tengah kesenyapan dan rahasia, mudah untuk memercayai setiap kebohongan buruk di dalam kepala kita, setiap monster yang memburu kita. Aku tahu kau mengerti itu. Jadi, demi aku dan dalam memorimu, aku akan angkat bicara. Aku berharap, aku berdoa, agar itu dapat memberi orang lain ruang dan kelonggaran untuk melihat bahwa 'tidak apa-apa untuk tidak baik-baik saja' (*It's okay not to be okay*) Aku ingin menunjukkan kepada orang-orang lain bagaimana menemukan kekuatan dalam tengah kekacauan. Kupikir, mengetahui bagaimana melakukannya itu adalah karunia, suatu keajaiban indah yang langsung dari Allah.

Jadi aku membuat lubang dalam kesenyapan. Aku menendang dalam pintu rahasia yang membuat kita tetap dingin dan kesepian. Kita butuh tempat untuk muncul dalam kehancuran kita dan tetap dicintai, tempat yang aman di mana kita bisa datang apa adanya. Aku berkomitmen untuk itu sekarang, untuk diriku sendiri dan semua orang yang terluka. Ini saatnya mengatakan yang sebenarnya. Kita tidak perlu bersembunyi lagi.

Dulu aku percaya bahwa aku sendirian dalam kegelapan. Aku dulu tak pernah begitu. Pada hari-hari ketika aku tidak bisa bertahan sendiri, Yesus memegangku. Sekarang aku mengerti itu. Dia selalu menjadi tempat amanku. Sekarang, ketika aku merasa seolah-olah aku jatuh, aku berpegangan pada-Nya, dan aku berharap kau bisa belajar untuk bertahan seperti itu. Aku tahu, dalam kekekalan, bahwa kau telah belajar itu.

Aku selalu sayang padamu,

Sheila

Tidak apa-apa untuk tidak baik-baik saja.



Pada *hari-hari*

ketika aku

tidak bisa bertahan

dengan

kekuatanku *sendiri,*

Yesus menopangku.



BAB 1

Keselamatan Setiap Hari

*Pertama ada kejatuhan,
dan kemudian kita pulih dari kejatuhan,
keduanya adalah anugerah Allah.*

—Julian of Norwich

Setiap pagi matahari tetap terbit.

—Rich Mullins

Saya menatap wajah saya di cermin ruang ganti—pucat dan lelah. Berat badan saya turun. Saya tidak berusaha menurunkannya, tetapi akhir-akhir ini saya tidak ingin makan. Saya merasa kedinginan dan tidak sehat di dalam diri saya. Apa yang salah dengan saya?

Sudah waktunya untuk acara televisi harian saya, dan Gail, *floor director* kami, memasuki kamar saya. “Siaran lima menit lagi,” katanya. Saya mengambil catatan saya, masuk ke studio, dan duduk di tempat yang sudah disiapkan untuk *Heart to Heart with Sheila Walsh*.

Lampu menyala, dan panas terasa di pipi saya. *Floor director* menunjuk pada saya, dan saya membuka acara.

“Halo, dan selamat datang. Saya yakin Anda pernah mendengar beberapa artis rekaman lain membawakan lagu-lagu seperti ‘*Sing Your Praise to the Lord*’ dan ‘*Awesome God*.’ Tamu hari ini telah menulis lagu-lagu tersebut dan beberapa lagu hit lainnya. Tapi dia bukan hanya penggubah lagu dan artis rekaman, dia juga merasa bertanggung jawab untuk mempraktikkan kebenarannya, mengatakan yang sebenarnya, jujur dengan audiensnya. Album terbarunya, *The World As Best As I Remember It*, Volume 2, memberi kita petunjuk: dia menghabiskan waktu memikirkan kehidupan. Selamat datang, Rich Mullins.”

Penonton studio memberikan tepuk tangan gereja gaya konservatif, dan kamera beralih pada Rich di piano saat dia bernyanyi, “*Oh God, You are my God, and I will ever praise You.*” Ada sesuatu dari cara dia bernyanyi, kedalaman liriknya, dan kepedihan yang mengalir ke bagian *chorus* itu; seolah-olah kepedihan itu ada di bawah permukaan, menghantui musiknya. Itu lagu yang menghibur sekaligus mengusik, jenis lagu yang membuatmu merasakan perasaan alami yang kuat dan ‘berantakan.’ Liriknya menembus ke tempat kediaman rahasia saya, suatu rahasia yang tidak pernah bisa saya ceritakan.

Setelah memainkan lagu pembukanya, Rich berjalan menjauhi piano dan duduk di hadapan saya di studio itu, tepuk tangan mereda, dan saya

¹ Seorang profesional yang mengoordinasi semua aspek yang berkaitan dengan produksi televisi, periklanan, video atau film, memastikan acara berjalan sesuai rencana dan setiap orang yang terlibat mengerti dengan jelas peran mereka.

mengajukan pertanyaan pertama kepada Rich. “Apa hal terpenting dalam hidup Anda?”

Saya masih ingat jawabannya.

“Pada saat tertentu mungkin itu agak berbeda, tetapi saya akan membayangkan bahwa tidak ada yang lebih penting daripada sepenuhnya menjadi diri Anda yang seharusnya. Anda tahu apa maksud saya? Bagi saya, itulah arti keselamatan.”

Andai saja waktu itu saya tahu betapa dalam responsnya. Andaikan saya aku menggali lebih dalam dan memintanya untuk berbicara lebih banyak mengenai pemahamannya tentang keselamatan, proses untuk lebih menjadi diri kita sepenuhnya seperti yang seharusnya. Saya tidak tahu bahwa saya akan sangat membutuhkan kearifannya dalam minggu-minggu dan tahun-tahun mendatang—kearifan seorang musisi berusia tiga puluh enam. Sebaliknya, saya justru mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang telah saya rencanakan sebelumnya.

“Apa perbedaan Anda pada umur tiga puluh enam dan dua puluh enam?”

“Oh, saya sangat berbeda,” katanya, “Saya telah mengalami kegagalan cukup banyak sehingga saya belajar bahwa melakukan kesalahan bukanlah akhir dunia ... matahari tetap terbit setiap pagi. Saya pikir ketika Anda sudah tidak takut gagal, Anda menjadi jauh lebih bebas.”

Sepanjang wawancara, Rich berbicara tentang tanggung jawab, komunitas, dan kesepian karena tidak dikenal. Dia berbicara pada kepedihan terdalam saya, kebutuhan terdalam saya, tetapi saya belum mengerti. Terlebih lagi, saya tidak tahu bagaimana cara meminta bantuan. Gagasan untuk bebas, sepenuhnya menjadi diri saya seperti yang Allah ciptakan, terasa kejam dan tidak mungkin tercapai.

Saya tidak tahu bahwa Allah memiliki rencana untuk membantu saya mengerti. Saya tidak tahu bahwa hanya dalam beberapa minggu segala sesuatu dalam hidup saya akan runtuh dan ini akan menjadi awal dari suatu