

Buku ini diberikan kepada

Dari

Apa Kata Pembaca Tentang I Want to Trust You, but I Don't

“Kata-kata Lysa tentang kepercayaan datang pada saat saya sangat membutuhkannya. Kata-kata itu memberi saya dorongan untuk membuka hati saya bagi orang-orang yang tepat dan untuk mengeksplorasi di mana kurangnya kepercayaan saya kepada Tuhan kurang dan di mana itu bisa bertumbuh.”

—COLLEEN C.

“Tepat ketika Anda berpikir Lysa tak mungkin serentan itu, dia mengejutkan Anda. Buku ini membuat saya berpikir, merasa, dan diberdayakan dengan alat-alat praktis tentang bagaimana saya bisa percaya ketika saya merasa kepercayaan saya telah dihancurkan.”

—HEATHER S.

“Buku ini wajib dibaca oleh siapa pun yang pernah mengalami konflik, luka, atau trauma. Pembaca akan menemukan harta karun, teman yang dapat dipercaya, dan materi yang mengubah hidup dalam kata-kata yang dirangkai dengan indah oleh Lysa.”

—TESCIA J.

“Apakah kepercayaan Anda pernah dikhianati atau tidak, Anda perlu membaca buku ini.”

—LIZZY H.

“Buku ini untuk wanita yang merasa dirinya terjatuh dalam ketegangan karena kepercayaan yang dikhianati dan hubungan yang retak. Kejujuran dan kerentanan Lysa memberi saya ruang aman untuk pulih dari luka-luka masa lalu. Buku ini telah menjadi materi terbaik untuk membantu saya memulihkan tingkat kepercayaan yang bertanggung jawab dan bijaksana dalam hubungan saya. Saya yakin buku ini akan menjadi berkat bagi siapa pun yang membacanya.”

—MICHELLE M.

“Lysa menulis dalam cara yang membuat Anda merasa dimengerti, seperti ketika seseorang akhirnya menawarkan bahasa yang Anda butuhkan untuk menggambarkan apa yang sedang Anda alami. Dia menemukan jalan kembali menuju kepercayaan, koneksi, dan hubungan sejati, dan buku ini adalah panduan yang saya butuhkan untuk melakukan hal yang sama.”

—GRACE F.

“Dalam buku ini, Lysa membahas topik tentang kepercayaan dan memberikan ide-ide praktis tentang cara mengatasi masalah kepercayaan. Dia jujur, apa adanya, nyata, dan transparan dengan cara yang akan membuat Anda tertawa, menangis, dan terinspirasi dengan cara dia mengatasi masalah kepercayaan dalam hidupnya sendiri. Anda akan melihat jalinan Firman Tuhan dan hikmat dalam buku ini. Lysa melakukan suatu karya yang luar biasa dalam menuntun Anda melalui suatu topik dengan cara yang ‘berpijak ke bumi,’ selalu mengarahkan pembaca kembali kepada Allah.”

—LAUREN D.

“Sayangnya, kepercayaan yang rusak dalam hubungan telah menjadi praktik yang dapat diterima secara budaya. Anda tidak perlu mencari jauh-jauh untuk menemukan persahabatan, pernikahan, atau bahkan hubungan rekan kerja yang berjuang untuk bertahan hidup dari pengkhianatan dalam bentuk apa pun. Seperti yang akan dilakukan oleh teman yang penuh kasih, dengan lembut Lysa mendorong kita untuk menghadapi pengkhianatan dengan harapan. Dengan hati yang tulus untuk teman-temannya yang berniat menyembuhkan luka dan membawa kemuliaan bagi Allah, Lysa menyediakan bahu untuk menangis, lengan untuk bersandar, dan kompas untuk mengarahkan kita ke jalan yang lebih baik. Bimbingan dan sarana-sarana praktis yang Lysa sediakan dalam halaman-halaman buku ini membantu saya membuka hati untuk membangun kembali kepercayaan kepada Allah, kepada diri saya sendiri, dan kepada orang-orang dekat saya. Terima kasih, Lysa.”

—REGINA B.

“Saya tidak yakin apakah saya memiliki kata-kata yang dapat menggambarkan betapa menakjubkannya buku ini. Saya menangis, tertawa, dan mengalami beberapa momen pencerahan!”

—SHALOMIE L.

“Terkadang ada saat-saat dalam hidup kita ketika kita pernah menghadapi keadaan-keadaan yang begitu sulit sehingga kita merasa benar-benar terisolasi dengan perasaan-perasaan kita dan tidak bisa membayangkan bahwa orang lain mengerti luka mendalam yang kita alami. Lysa tidak hanya mengerti tetapi juga menggarap karya yang luar biasa dalam menuliskan kata-kata yang memuat berbagai perasaan yang membuat kita terdiam. Saya merasa dilihat dan dimengerti dan bersyukur atas kerentanan dan komitmen Lysa terhadap kebenaran dengan segala cara.”

—JESSICA C.

“Tulisan Lysa adalah keseimbangan yang luar biasa antara diurapi dan praktis. Saya mendapati diri saya tidak hanya menyorot halaman demi halaman tetapi juga berhenti sejenak dan membiarkan diri saya memprosesnya. Lysa membantu mengungkap rasa sakit yang mendalam yang saya rasakan, tidak hanya terhadap orang lain tetapi juga terhadap Tuhan. Syukurlah, melalui ayat-ayat Alkitab yang disertakan dalam buku ini dan pewahyuan yang Lysa dapatkan, saya dapat bangkit dan memulihkan diri dari masalah berat yang merundung hidup saya. Kepercayaan saya kepada Allah telah dipulihkan, dan saya bersyukur selamanya.”

—MADELYNN R.

AKU INGIN
PERCAYA
PADAMU ,
tapi Aku Tak Percaya

LYSA TERKEURST

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati

Untuk Chaz:

*Kau membantuku melihat
bahwa kepercayaan itu tidak mustahil.*

Aku mencintaimu.

Daftar Isi

Pengantar:	
Sekarang Suara Ketakutan Lebih Lantang	xv
<i>Bab Satu</i>	
Diam-diam Berhenti Berharap	1
<i>Bab Dua</i>	
Perasaan Apa Ini ... Ketajaman atau Pemicu?	11
<i>Bab Tiga</i>	
Tanda Bahaya dan Akar Ketidakpercayaan	33
<i>Bab Empat</i>	
Kerusakan dan Perbaikan	55
<i>Bab Lima</i>	
Dan Saya Tak Ingin Sendiri	79
<i>Bab Enam</i>	
Bagaimana Saya Bisa Percaya Tuhan Ketika Saya Tidak Mengerti Apa yang Diizinkan-Nya?	95
<i>Bab Tujuh</i>	
Bagaimana Saya Bisa Percaya pada Tuhan Ketika Orang yang Menyakiti Saya Lolos Begitu Saja?	115

Bab Delapan

Kita Akan Mencoba Mengendalikan Apa
yang Tidak Kita Percayai | 133

Bab Sembilan

Pembuat Es dan Lautan | 161

Bab Sepuluh

Rahasia Kesembuhan Sejati | 173

Kesimpulan

Satu Hal Lagi yang Allah Ingin Saya Tahu | 181

Pembaruan dari Lysa | 187

Bab Bonus:

Ketika Organisasi yang Seharusnya Membantu Saya
Justru Menyakiti Saya | 189

Bonus Artikel:

Kepercayaan adalah Rekam Jejak | 205

Tindak Lanjut dari Lysa | 213

Ucapan Terima Kasih | 217

Catatan Akhir | 221

Tentang Penulis | 223

Undangan dari Lysa | 224

3 Langkah untuk Melepaskan Skeptisisme
dan Mencoba untuk Percaya Lagi | 227

**Kepercayaan yang rusak
memperumit setiap bagian cinta
yang seharusnya menenangkan.**

Pengantar

Sekarang Suara Ketakutan Lebih Lantang

Aku ingin percaya padamu, tetapi aku tak bisa. Aku ingin percaya bahwa kau memikirkan kepentingan terbaikku, sama seperti aku memikirkan kepentingan terbaikmu. Aku ingin percaya bahwa kau tidak memiliki agenda tersembunyi, motivasi yang sepenuhnya hanya untuk kepentingan dirimu sendiri, atau sesuatu yang terjadi di balik layar yang akan menghancurkanku kalau aku tahu tentang itu.

Aku ingin percaya bahwa perasaan-perasaan indah yang aku rasakan saat kau bersikap baik padaku akan tetap terasa indah hingga sebulan dari sekarang. Setahun dari sekarang. Aku ingin percaya kau telah menceritakan seluruh ceritanya kepadaku dan bahwa nantinya aku tidak akan menemukan sesuatu yang membuatku menangis dan merasakan beban brutal dari penyesalan. Aku ingin percaya bahwa aku tidak akan berbaring di tempat tidur sambil menangis karena tanda-tanda bahaya yang tidak aku sadari atau yang aku pilih untuk tidak memerhatikannya.

Aku ingin percaya bahwa kau tidak menulis narasi tentangku dan hubungan kita yang tidak sesuai fakta. Aku ingin percaya bahwa kau memiliki

kemampuan untuk membedakan yang benar dan salah. Aku ingin percaya bahwa kau bijaksana. Aku ingin percaya bahwa aku dapat mengandalkanmu. Aku ingin percaya bahwa kau tidak akan menyakitiku. Aku ingin percaya bahwa kau tidak akan membicarakan aku di belakangku. Aku ingin percaya bahwa kau jujur, baik, adil, takut akan Tuhan, baik hati, dan bertanggung jawab untuk melakukan hal-hal yang benar dan memikirkan hal-hal yang benar.

Aku ingin percaya bahwa cintamu nyata dan perhatianmu tulus.

Aku ingin percaya bahwa hubunganku denganmu akan tenang dan tidak kacau.

Aku ingin percaya bahwa aku akan merasa bijak dan tidak bodoh karena memercayaimu.

Aku ingin percaya bahwa aku akan selalu suka menceritakan kisah tentang bagaimana pertemuan kita dan sudah berapa lama kita sedekat ini.

Aku ingin percaya bahwa aku aman bersamamu dan bahwa kau benar-benar orangku.

Aku ingin percaya bahwa aku akan baik-baik saja jika aku percaya padamu.

Namun, aku takut.

Aku pernah disakiti. Sering sering, sebelumnya.

Aku takut salah dalam hal ini.

Aku tidak yakin.

Kecemasanku menyuruhku untuk lari. Namun, apakah aku membangun hidupku di seputar kecemasan?

Apa masalah kepercayaan ini benar-benar dipicu oleh kepedihan masa lalu? Atau apakah masalah kepercayaan ini merupakan tanda-tanda peringatan yang sah?

Aku ingin baik-baik saja. Aku ingin kita baik-baik saja.

Namun, aku takut risikonya terlalu tinggi.

Hatiku berkata aku mencintaimu, tapi ketakutanku berkata itu tidak aman.

Dan saat ini suara ketakutan memang lebih lantang.

Jadi, aku ingin memercayaimu, tetapi aku tidak bisa.

Dan di sinilah kutundukkan kepalaku ke mejaku. Aku tidak tahu apakah harus menangis atau menahan keresahan ini dan menatap tembok.

Aku ingin hubungan terdekatku memiliki jaminan keamanan, kejujuran, dan stabilitas. Namun, kita tidak selalu mendapatkan apa yang kita inginkan. Kita mendapatkan apa yang kita dapatkan.

Apakah ini hanya pengalaman saya, atau pengalaman Anda juga? Kebingungan inilah yang pertama kali membuat saya berpikir bahwa saya perlu memperbaiki kepercayaan saya yang hancur. Jika Anda telah mengikuti perjalanan saya, saya tidak perlu memberi tahu Anda semua kejadian yang membuat saya merasa bodoh karena memberi orang akses ke bagian hati saya yang paling rentan. Namun, jika Anda belum pernah mengikuti perjalanan saya, izinkan saya merangkumnya untuk Anda.

Putusnya persahabatan. Orang-orang terkasih tidak mendukung saya. Beberapa pengkhianatan yang sangat menyakitkan dan mengubah hidup. Kebohongan. *Gaslighting*.^{*} Saya merasa gila. Saya berulang kali menemukan hal-hal mengejutkan. Matinya pernikahan saya. Beberapa persahabatan lainnya retak. Waktu yang dihabiskan untuk berduka. Mensyukuri beberapa hubungan yang hilang dapat diperbaiki dan dipulihkan. Berduka lagi atas hubungan-hubungan lain yang tidak akan pernah sama lagi. Bergumul tentang siapa yang bisa saya percaya dan siapa yang tidak. Mengayunkan pendulum dari terlalu percaya menjadi skeptis terhadap hampir semua orang.

Itu melelahkan. Tetapi saya ingin terus maju. Melanjutkan hidup saya. Masalahnya, menyendiri dalam ketenangan rumah saya menjadi jauh lebih menarik daripada membuka pintu, berjalan ke depan, dan mencoba mencari cara untuk percaya lagi ketika hampir semua orang merasa tidak aman. Suatu peringatan yang mengganggu terus berbunyi dalam benak saya, seperti detektor asap ketika baterainya lemah. Itu bukan alarm berkekuatan maksimal, tetapi bunyi melengkingnya juga bukan sesuatu yang bisa saya abaikan begitu saja. Bahkan saat saya memaksakan diri untuk terlihat baik-baik saja di depan orang-orang lain, dialog dalam kepala saya terus membunyikan alarm: *Segalanya tidak normal. Orang-orang tidak baik. Kau mengambil risiko terlalu besar dengan memercayai orang-orang yang kau pikir mencintaimu. Saat kau pikir kau cukup*

* *Gaslighting*—salah satu tanda hubungan toksik dan bentuk manipulasi psikologis yang dibuat oleh seseorang agar sang korban meragukan dan menyalahkan dirinya sendiri

aman untuk sedikit terbuka, mereka akan menyakitimu. Mereka semua punya rahasia. Mereka semua pada akhirnya akan mengecewakanmu, mengkhianatimu. Tidak seorang pun dari mereka dapat dipercaya.

Pikiran-pikiran itu berubah menjadi skeptisisme dan akhirnya berubah menjadi sistem kepercayaan yang tidak seimbang. Menyaring semua orang melalui luka hati saya mengubah saya menjadi seseorang yang saya belum pernah seperti itu, jadi saya sangat terdampak oleh kepercayaan saya yang dikhianati. Saya merasa curiga tentang niat sebenarnya dari orang-orang lain. Saya mulai secara mental mengisi kekosongan dalam ketidakpastian relasional dengan kecurigaan yang meningkat.

Pernahkah Anda membayangkan semua alasan *sebenarnya* mengapa teman Anda tampak jauh saat terakhir kalinya Anda bertemu dia? Atau mencoba mencari tahu agenda tersembunyi dari para anggota keluarga yang mengatakan satu hal tetapi Anda yakin maksudnya berbeda? Atau mulai membuat asumsi-asumsi tentang seorang rekan kerja setelah merasakan sesuatu yang aneh darinya, dalam hati menuduhnya atas apa yang dilakukannya yang berpotensi membahayakan pekerjaan Anda? Atau mempertanyakan seberapa besar kebebasan yang Anda, sebagai bos, telah berikan kepada karyawan Anda yang hanya memberi Anda kinerja minimum dan tidak mungkin bisa bekerja selama jam yang untuknya Anda membayar mereka?

Terkadang, apa yang kita rasakan itu spontan dan membantu kita mengetahui apa yang perlu ditangani. Namun, pada saat-saat lain, kita melakukan hal yang tidak perlu ketika kita memproyeksikan pada orang-orang lain hal-hal yang sebenarnya tidak ada. Kita tidak ingin melakukan kesalahan, tetapi kita juga tidak tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya. Senam mental semacam ini melelahkan dan membuat kita enggan menampilkan yang terbaik dari diri kita karena takut terluka. Itulah sebenarnya yang terjadi pada saya.

Namun, yang menyebabkan masalah kepercayaan saya mencapai titik tertinggi bukan hanya orang-orang lain. Saya juga mempertanyakan diri saya sendiri.

Biasanya saya orang yang percaya yang terbaik tentang setiap orang dan menganggap mereka memiliki niat terbaik bagi saya. Dulu saya biasanya mudah memercayai orang. Dan dalam beberapa situasi ketika saya merasa takut atau

tidak yakin akan kepercayaan itu, saya menenangkan diri dengan mengamati dari ketajaman ** saya sendiri. Saya yakin saya akan mampu mendeteksi jika ada yang tidak beres.

Namun kemudian, setelah bertahun-tahun menilai situasi dengan benar, ketika saya mulai menemukan hal-hal yang mengejutkan, saya terkejut dengan begitu banyaknya yang telah saya lewatkan—begitu seringnya saya memperlakukan orang-orang seakan perilaku mereka benar padahal sebenarnya saya tidak yakin. Apa yang terjadi dengan kemampuan saya untuk merasakan ketika ada sesuatu yang salah?

Sekarang saya tidak yakin apakah saya dapat memercayai ketajaman penilaian saya, yang selama ini saya anggap sebagai anugerah yang sangat indah dari Tuhan. Dan saya bahkan mulai meragukan bahwa saya dapat percaya penuh kepada Tuhan. Hasrat yang dulu saya miliki untuk membaca Alkitab, ke gereja, atau mendengarkan lagu-lagu rohani itu sudah surut. Saya diam-diam mempertanyakan bagaimana Tuhan yang baik dapat melihat apa yang terjadi di belakang saya dan tidak melakukan apa-apa untuk menghentikannya atau membantu saya mengetahuinya sebelum keadaan menjadi seburuk ini.

Saya tidak ingin mengakuinya, tetapi saya merasa dikhianati Tuhan. Dia telah mengizinkan begitu banyak hal yang tidak saya pahami. Dalam pikiran saya, banyak sekali kepedihan yang dapat dihindari andai saja Dia campur tangan dengan cara yang saya kira akan dilakukan oleh Allah yang baik. Dan yang paling membingungkan dari semuanya, penderitaan saya terasa tidak ada habisnya sementara orang-orang yang menyakiti saya terus membuat pilihan-pilihan yang tidak menghormati Allah, tetapi tampaknya baik-baik saja.

Semua skeptisisme dan keraguan saya tentang orang-orang dalam hidup saya, tentang ketajaman penilaian saya sendiri, dan tentang Allah telah mengubah saya menjadi seseorang yang bahkan tidak saya kenali. Seseorang yang

** Di seluruh buku ini, dengan disesuaikan konteks, kata 'ketajaman' (*discernment*) dapat berarti:

- Kemampuan untuk dapat menilai orang-orang dan berbagai hal dengan baik (Cambridge Dictionary)
- Ketajaman untuk membedakan apa yang tampak sangat mirip (dari Dictionary.com).
- Kemampuan untuk mempersepsi, memahami, dan menilai sesuatu dengan jelas, khususnya hal-hal yang tidak jelas atau rumit (Wikipedia)
- kemampuan untuk melihat dan memahami orang, benda, atau situasi dengan jelas dan cerdas (Brittanica)

saya tidak ingin menjadi seperti itu. Saya tidak ingin menyerah pada semua hubungan, tetapi saya juga tidak tahu bagaimana cara untuk terus mencoba, karena tahu saya mungkin akan terluka lagi. Kepercayaan terasa seperti permainan bodoh yang risikonya terlalu banyak.

Namun, hidup mengharuskan kita untuk percaya.

Ketika putri saya melahirkan seorang putra, seorang perawat yang bijak memberi tahu kami, “Kepercayaan adalah oksigen dari semua hubungan manusia.” Hubungan tanpa kepercayaan adalah hubungan tanpa kerentanan dan kedalaman. Hubungan tanpa kepercayaan tidak memiliki jenis cinta yang seharusnya kita berikan dan terima. Hubungan tanpa kepercayaan adalah hubungan yang minim semangat dan akhirnya sama sekali tanpa kehidupan.

Saya tidak hanya bicara tentang cinta romantis. Saya bicara tentang semua hubungan di mana kita menginginkan suatu koneksi mendalam yang aman dan langgeng. Ketika saya merasakan kehangatan seperti itu dengan seorang teman dekat atau orang yang saya cintai, itu rumah bagi saya. Itu tempat perteduhan yang membuat saya berpikir tentang seperti apa surga suatu hari nanti.

Ingat dalam Kejadian 2:25, “Adam dan istrinya, keduanya telanjang, dan mereka tidak merasa malu.” Tidak merasa malu yang disebut dalam ayat ini berarti mereka tidak berdosa dan tidak hancur. Mereka saling melihat dalam penampilan telanjang mereka dan sepenuhnya menerima karunia satu sama lain tanpa takut. Namun di seberang alam kekekalan ini, dosa telah menyebabkan ternodanya kepolosan dan kemurnian semacam itu. Jadi, apa yang harus kita lakukan?

Apa yang terjadi pada seorang gadis yang merasa dipaksa untuk percaya ketika dia tak bisa percaya? Dan apa yang terjadi pada seorang pengajar Alkitab yang diharapkan orang-orang lain untuk teguh tetapi merasa dibanjiri kebingungan tentang Allah, orang-orang lain, dan dirinya sendiri?

Proses mengarungi semua ini bisa terasa seperti mencoba berlari melewati pasir hisap. Ketika saya berada di tengah-tengahnya, saya tidak bisa berhenti begitu saja; kalau tidak, saya akan tenggelam dan terbenam dalam semua luka itu. Namun, setiap langkah yang saya coba ambil untuk terus maju membutuhkan usaha yang tidak biasa, dengan beban yang tidak bisa saya tanggalkan. Saya ingin melewati semua ini dengan cepat, tetapi kepedihan itu membuat

saya sangat menyadari setiap gerakan. Saya merasa dipaksa untuk bergerak lambat sementara semua orang melesat melewati saya dengan kecepatan normal.

Guncangan dari rusaknya kepercayaan membuat hidup terasa sangat lambat sekaligus tidak nyaman secara bersamaan. Ketidakpercayaan bahwa ini adalah realitas Anda membuat semuanya terhenti. Namun, realitas tentang pekerjaan, tagihan, dan anak-anak yang perlu diantar ke sekolah semuanya terasa normal dalam cara yang tidak realistis, dan normal terasa terlalu cepat bagi otak yang tidak dapat memproses apa yang sedang terjadi.

Saya ingin sepenuhnya mengakui betapa sulitnya semua ini bagi hati Anda dan hati saya. Saya ingin memberi ruang bagi emosi intens yang dapat muncul dengan mudah ke permukaan saat berbicara tentang peristiwa-peristiwa yang mungkin masih Anda proses. Namun, biasanya, saya ingin menyampaikan dengan lembut sesuatu yang telah saya pelajari yang saya ingin itu menjadi pegangan Anda sementara kita terus membalik halaman-halaman ini.

Trauma karena kepercayaan Anda dikhianati oleh orang-orang yang Anda pikir tidak akan pernah mengkhianati Anda itu mengubah kehidupan. Namun, itu tidak harus menghancurkan hidup.

Itulah sebabnya saya menulis buku ini. Saya telah melewati jalan yang melukai dan menyembuhkan selama bertahun-tahun. Ada banyak konseling. Banyak pekerjaan internal. Banyak berdoa dan mencari. Banyak perubahan perspektif dan kesembuhan. Harapan baru. Penemuan-penemuan baru. Dan menemukan kehidupan yang sangat berbeda dari apa yang saya kira akan seperti itulah masa depan saya terlihat. Namun akhirnya menyadari perbedaan bisa sangat indah.

Sekarang saya melangkah maju dalam cara yang tidak pernah saya duga sebelumnya. Dan Anda juga bisa. Saya ingin memegang tangan Anda sementara kita menjelajahi apa yang terjadi pada kita dan bagaimana hal itu memengaruhi tidak hanya emosi kita tetapi juga otak dan sistem saraf pusat kita.

Ya, kerusakan akibat luka emosional benar-benar jauh lebih parah daripada yang kita pikir. Dan jika ada orang-orang dalam kehidupan Anda yang telah menganggap remeh kepedihan Anda atau yang tidak mengerti betapa seriusnya pengkhianatan dan kepercayaan yang rusak, saya ingin Anda tahu, itu bukan

Trauma karena kepercayaan Anda
dikhianati oleh orang-orang
yang Anda pikir tidak akan
pernah mengkhianati Anda itu
memang *mengubah kehidupan.*

Tetapi itu tidak harus
menghancurkan hidup.

berarti Anda terlalu dramatis atau terlalu emosional saat Anda memproses semua ini. Kerusakan itu nyata. Di sini saya tidak hanya bicara secara teori. Saya telah melihat apa yang bisa diakibatkan oleh disfungsi hubungan dan trauma.

Meskipun mungkin ini terdengar gila, otak saya dipindai.

Saya menjalani serangkaian tes dan kemudian beberapa pemindaian, karena saya ingin mengetahui faktanya. Lebih dari sekadar merasakan dampak dari apa yang telah saya lalui, saya ingin melihatnya. Saya ingin menelaah hasilnya bersama seorang dokter yang mempelajari hal ini. Dan saya ingin dia memberi tahu saya apa yang dia lihat dan cerita apa yang diceritakan oleh pemindaian otak saya kepadanya. Saya ingin kebenarannya.

Setelah pemindaian selesai, saya duduk bersama Dr. Daniel Amen, seorang dokter dan psikiater yang mengkhususkan diri dalam kesehatan otak. Bersamanya, kami membandingkan pemindaian otak saya dengan pemindaian otak yang kesehatannya sempurna. Pemindaian itu benar-benar membuat kami tahu bahwa, sebagai hasil dari pengalaman saya, sekarang saya menunjukkan bukti yang jelas tentang apa yang disebut “berlian trauma”.

Dr. Amen telah melakukan penelitian terhadap para penyintas trauma dan menemukan bahwa hasil pemindaian SPECT (*single-photon emission computed tomography*) otak mereka “menunjukkan peningkatan aktivitas yang signifikan pada area limbik, atau area emosional, dalam pola yang tampak seperti berlian.¹ Saat saya duduk bersamanya, melihat bukti tentang bagaimana semua yang saya alami dalam kehidupan saya telah memengaruhi saya, untuk pertama kalinya saya merasa, saya dapat menggunakan kata-kata *kekerasan emosional* tanpa mengernyit.

Berikut adalah kenyataan tentang bagaimana area-area otak saya yang terpengaruh telah mengubah cara saya memproses kehidupan dan hubungan:

- “*Gyrus cingulate anterior*: area ini adalah tombol pemindah gigi pada otak dan membantu Anda berpindah dari satu pikiran ke pikiran lain. Terlalu banyak aktivitas di sini dikaitkan dengan fiksasi pada pikiran atau perilaku negatif.

- Ganglia basal dan amigdala: Ini adalah pusat kecemasan dan ketakutan pada otak, dan aktivitas yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan prediksi yang terburuk.
- Thalamus: Thalamus bertindak seperti semacam stasiun penyiaran bagi otak, dan peningkatan aktivitas di wilayah ini meningkatkan kesadaran sensorik.
- Pada beberapa orang, *lobus temporal lateral* kanan juga terlalu aktif. Area otak ini terlibat dalam membaca niat orang-orang lain. Ketika aktivitas di sini berlebihan, orang dapat salah membaca isyarat dari orang-orang lain.”²

Jadi, perubahan dalam cara kita memproses situasi kehidupan dan hubungan setelah trauma lebih dari sekadar reaksi emosional kita; itu adalah perubahan yang terjadi secara fisik dalam otak kita. Semakin banyak saya belajar tentang sisi fisik dari apa yang terjadi pada kita saat kita dikhianati, semakin masuk akal bagi saya bahwa begitu banyak dari kita memiliki masalah dengan kepercayaan. Dan itu bukan hal buruk yang mesti membuat kita malu. Itu juga bukan label yang harus kita berikan pada diri kita sendiri—“Yah, Anda tahu, saya punya masalah kepercayaan”—seakan-akan itu adalah penyakit atau diagnosis yang tidak akan pernah bisa kita sembuhkan.

Faktanya, hari itu Dr. Amen menunjukkan kepada saya bahwa pekerjaan yang telah saya lakukan dan terus saya lakukan sebenarnya membantu menyembuhkan otak saya.³ Konseling, pendalaman Alkitab, EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*; sejenis terapi kesehatan mental untuk membantu “meringankan tekanan yang terkait dengan memori traumatis”⁴), dan merawat otak saya dengan lebih baik melalui suplemen dan gaya hidup yang lebih sehat itu efektif. Saya ingat konselor saya pernah berkata kepada saya, “Harapan dan bantuan yang kita memiliki itu lebih banyak daripada masalah Anda.” Sekarang saya mengerti bahwa dia benar. Dan saya ingin berbagi harapan dan bantuan itu dengan Anda. Jadi, saya berdoa buku ini akan menjadi bagian penting dan signifikan dari proses kesembuhan Anda.

Memiliki masalah kepercayaan menjadi jauh lebih masuk akal jika kita memiliki beberapa fakta ini.

Saya juga ingin menjelaskan bahwa kecemasan yang sering menyertai ketakutan-ketakutan kita seputar kepercayaan mungkin mencoba untuk membantu kita, bukan menghalangi kita. Meskipun kita ingin mengendalikannya dan tidak membiarkan kecemasan kita lepas kendali, kita juga harus tahu bahwa Allah merancang tubuh kita untuk mendeteksi ketika situasi-situasi atau orang-orang tidak aman. Seperti naluri alamiah binatang saat merasakan bahaya. Meskipun kita berbeda dari binatang, Ayub 12:7-13 mengatakan bahwa Allah merancang kita dengan kecemerlangan kreatif yang sama untuk menggunakan indra dan ketajaman kita untuk mengenali bahaya.

Meningkatnya kecemasan yang kita alami saat kita tidak yakin untuk memercayai orang lain tidak berarti kita 'rusak.' Namun, kita perlu belajar bagaimana mengembalikan perasaan-perasaan ini ke tingkat yang sehat sehingga kita dapat memiliki ketajaman dan kejelasan yang lebih baik.

Anda punya pertanyaan-pertanyaan tentang ini, dan saya juga.

Bisakah saya membangun kembali kepercayaan dengan orang yang menyakiti saya? Atau apakah ketidakpercayaan adalah pilihan yang paling bijaksana di sini?

Bisakah saya mengetahui apakah seseorang benar-benar jujur?

Bisakah saya tetap percaya kepada Allah?

Ini adalah pertanyaan-pertanyaan bagus yang layak dieksplorasi. Saya tidak dapat menjanjikan bahwa saya akan memiliki semua jawaban yang Anda butuhkan. Namun, saya telah belajar banyak sehingga saya ingin mengundang Anda ke dalam perjalanan saya, untuk berbagi hikmat yang dapat dipindah-tangankan yang telah saya peroleh, alat-alat yang telah membantu, kemunduran-kemunduran, kemenangan-kemenangan, dan pergumulan terdalam yang pernah saya lakukan dengan pertanyaan-pertanyaan tentang diri saya sendiri, orang-orang lain, dan bahkan Allah.

Subjudul buku ini persis seperti apa yang saya rasakan untuk kita: Bergerak Maju Ketika Anda Skeptis pada Orang-Orang Lain, Takut pada Apa yang akan Allah Izinkan, dan Meragukan Ketajaman Anda Sendiri.

Saya memahami ketakutan untuk mencoba lagi. Saya mengerti kesedihan karena harus melepaskan beberapa hubungan dengan orang-orang yang seharusnya tidak saya percayai. Saya tahu keraguan dalam mencoba memperbaiki

beberapa hubungan untuk melihat apakah kepercayaan dapat diberikan lagi. Dan saya mengerti penolakan untuk bertemu orang-orang baru dan mencari tahu apakah, bagaimana, dan kapan Anda dapat memercayai mereka.

Namun, saya juga mengerti bagaimana sukacita saat memasuki musim baru. Saya mengerti kegairahan dari perasaan yang cukup aman untuk terhubung secara mendalam dengan orang-orang yang dapat dipercaya. Saya tahu betapa besar keberanian yang dibutuhkan untuk terus melangkah menuju masa depan yang penuh dengan berbagai kemungkinan.

Dan saya jamin bahwa risikonya sepadan untuk diambil.

Sekarang, mari kita pelajari satu atau dua hal tentang kepercayaan.

Satu Hal Lagi yang Saya Ingin Anda Tahu

Baiklah, jadi biasanya bagian ini setelah setiap bab adalah untuk memberi Anda riset atau wawasan yang sedikit lebih dalam tentang bab itu. Tetapi, karena ini bagian pengantar dan saya merasa agak protektif terhadap Anda, saya ingin Anda tahu seandainya hal ini pernah terjadi pada Anda: tidak seorang pun berhak melabeli orang lain dengan “masalah kepercayaan” padahal kita *semua* memiliki masalah itu.

Saya harus mengeluarkan ini dari dada saya, karena ketika seseorang mengatakan orang lain memiliki “masalah kepercayaan” seakan-akan itu bau busuk yang dikeluarkan orang itu, saya yakin mereka mengumumkan kurangnya kesadaran dan belas kasih mereka sendiri. Jika saya jujur, salah satu alasan saya tidak mau mengakui bahwa saya memiliki masalah kepercayaan adalah karena istilah itu sendiri telah digunakan terhadap saya.

Inilah kebenarannya: jika seseorang berjuang untuk percaya, kemungkinan besar ada alasannya. Entah mereka dapat mengingat alasan pastinya atau tidak, mereka memiliki pengalaman yang membuat mereka mundur dalam kecemasan dan kepedihan. Tentu saja mereka ragu-ragu atau mungkin menolak untuk memercayai orang, terutama orang-orang yang telah menyakitinya atau yang mengingatkan mereka pada seseorang yang mereka percayai namun akhirnya membuat mereka teperdaya. Masuk akal jika mereka skeptis terhadap niat orang lain. Dan tentu saja mereka menganalisis orang

dengan kesadaran yang lebih tinggi terkait cara-cara yang tidak bertanggung jawab dan kejam yang terkadang dilakukan orang-orang.

Terkadang ketidakpercayaan adalah respons yang paling tepat.

Saya pikir itu berlaku untuk banyak ketidakpercayaan dalam hidup saya yang membuat saya tidak nyaman, ragu-ragu, dan terkadang menolak untuk terlibat dengan orang-orang tertentu. Masalah saya dengan memercayai orang-orang itu mungkin sejujurnya merupakan tanda kebijaksanaan, bukan kelemahan. Dan kecenderungan saya untuk menganalisis kata-kata dan tindakan mereka secara berlebihan, atau bahkan perasaan yang saya rasakan saat berada di dekat mereka, mungkin sebenarnya merupakan latihan kepekaan, bukan karena kekurangan.

Pada waktu-waktu lain, saya memiliki masalah kepercayaan yang lebih merupakan indikasi trauma masa lalu yang masih perlu saya atasi ketimbang memusingkan orang di depan saya yang melakukan apa saja yang berbau penipuan. Atau saya memiliki masalah kepercayaan karena saya tidak ingin mengambil risiko orang-orang menjadi cukup dekat untuk menyakiti saya seperti yang pernah saya alami sebelumnya. Ada banyak alasan mengapa kita dapat bergumul dengan kepercayaan, alasan-alasan yang terkadang baik dan terkadang tidak begitu baik.

Berikut ini adalah hal penting yang perlu diingat: tidak seorang pun dari kita dapat menjalani hidup ini tanpa dinodai kepedihan. Jadi tidak seorang pun dari kita dapat menjalani hidup ini tanpa masalah kepercayaan. Mungkin itu membuat Anda merasa nyaman. Mungkin itu membuat Anda merasa terganggu. Ini akan menjadi ketegangan yang harus dikelola, bukan masalah yang harus dipecahkan. Sebagai manusia, kita diciptakan untuk koneksi. Namun, koneksi selalu disertai risiko. Tetapi, memiliki alat yang tepat untuk menavigasi ini dengan lebih baik adalah hal yang tidak dimiliki banyak dari kita untuk dapat terus bergerak maju. Dalam halaman-halaman ini, merasa dimengerti dalam luka kita dan belajar bagaimana menggunakan alat-alat ini dalam atmosfer harapan dan kesembuhan yang aman adalah arah tujuan kita. Senang mengetahui kita bersama-sama dalam hal ini.

Sebagai manusia,
kita diciptakan untuk *koneksi*.

Namun, koneksi selalu
disertai *risiko*.

Ingatlah (Pernyataan-Pernyataan sebagai Pegangan Kita)

- Trauma karena kepercayaan Anda dikhianati oleh orang-orang yang Anda pikir tidak akan pernah mengkhianati Anda memang mengubah hidup. Namun, itu tidak harus menghancurkan hidup Anda.
- Allah merancang tubuh kita untuk mendeteksi saat situasi-situasi atau orang-orang tidak aman.
- Terkadang ketidakpercayaan adalah respons yang paling tepat.
- Sebagai manusia, kita diciptakan untuk koneksi. Namun, koneksi selalu disertai risiko.

Terimalah (Ayat Alkitab untuk Direnungkan):

“TUHAN akan menuntun engkau senantiasa
dan akan memuaskan hatimu di tanah yang kering,
dan akan membarui kekuatanmu;
Engkau akan seperti taman yang diairi dengan baik
dan seperti mata air
yang tidak pernah mengecewakan.” (Yesaya 58:11)

Bukankah telinga menguji kata-kata,
seperti langit-langit mencecap makanan?
Konon hikmat ada pada orang yang tua,
dan pengertian pada orang yang lanjut umurnya. (Ayub 12:11-12)

Renungan (Pertanyaan untuk Dipikirkan):

- Ketika Anda memikirkan kata *percaya*, apa saja
- situasi—baik atau buruk—yang langsung terlintas dalam pikiran Anda?
- Bagaimana Anda pernah mengalami kepercayaan Anda dikhianati oleh orang yang Anda pikir tidak akan pernah mengkhianati Anda? Apa dampaknya terhadap hidup Anda?

Doa:

Bapa Surgawi,

Terima kasih telah menuntun saya di sini. Saya memohon pertolongan, bimbingan, dan hikmat-Mu. Saat saya melangkah maju dan memproses cara-cara kepercayaan saya dikhianati, saya tahu Engkau menyertai saya untuk membantu saya melewati jalan menuju kesembuhan ini. Terima kasih telah berada di samping saya dan menjadi Bapa yang dapat dipercaya.

Dalam nama Yesus, amin.

Bab Satu

Diam-diam Berhenti Berharap

Jika hari ini Anda dan saya duduk bersama berbicara, hanya kita, saya akan segera menginginkan percakapan itu melampaui kecanggungan awal berupa basa-basi dan menyelami hal-hal yang lebih dalam. Dan topik yang ingin saya bahas adalah tentang bagaimana kita terkadang diam-diam berhenti berharap. Saya yakin kita sama-sama memiliki alasan untuk menyerah, terutama ketika kita sudah begitu lama mengharapkan sesuatu sehingga sekarang harapan itu mulai membuat kita merasa bodoh. Sungguh kejam mengharapkan sesuatu yang, dalam pikiran Anda, sangat masuk akal. Jadi mengapa Allah kita yang baik mengizinkan terjadinya hal semacam itu?

Jiwa Anda mungkin merasa sedikit 'lecet akibat gesekan' karena membuka diri terhadap kemungkinan terjadinya 'itu.' Anda berpegangan erat pada konfirmasi yang tampaknya mengarah pada jawaban doa-doa Anda. Seperti dalam permainan tarik tambang, Anda mengerahkan segenap tenaga untuk bertahan. Kemudian, perlawanan akhirnya tampak berkurang, tali mulai ditarik ke arah yang benar ke arah Anda, dan Anda tersenyum lebar, mengetahui bahwa momen itu akhirnya dekat ... tetapi kemudian tiba-tiba tali itu direnggut oleh

pihak lawan dan Anda jatuh tiarap dengan wajah mencium tanah. Tangan Anda yang melepuh dan jiwa Anda yang letih terasa perih saat harapan yang Anda pegang teguh itu direnggut. Semakin erat Anda memegang, semakin sakit rasanya saat itu ditarik.

Untuk mengatasi kekecewaan, Anda dapat mengatakan hal-hal seperti:

“Lebih baik aku mengurangi keinginanku untuk ini hingga nol.”

“Mungkin memang takdirnya tidak begitu, dan bagiku itu tidak apa-apa.”

“Sebenarnya aku tak apa-apa sendirian, karena aku belum ingin mencari teman baru.”

“Aku tak peduli lagi dengan ini.”

“Aku pasti tidak ditakdirkan untuk ini.”

“Aku pernah membuat beberapa keputusan yang sangat bodoh di masa lalu, jadi aku tidak pantas mendapatkan apa yang selama ini aku doakan.”

Namun kemudian diam-diam Anda merasa ngeri, karena Anda tahu Anda mengatakan sesuatu dengan mulut Anda yang sangat tidak selaras dengan hati Anda. Namun, pilihan apa yang Anda punya? Sudah tak terhitung banyaknya Anda memohon kepada Tuhan, namun tampaknya tidak ada yang bertahan. Keheningan-Nya memekakkan telinga. Hasilnya mengejutkan. Pengkhianatan itu menghancurkan. Hasilnya sangat mengecewakan. Cara Anda diperlakukan itu sangat menjengkelkan. Air mata yang Anda kucurkan dalam kegelapan malam sepertinya tidak pernah berakhir. “Tidak” lainnya itu membuka mata.

Anda benar-benar percaya persahabatan ini akan bertahan seumur hidup.

Anda benar-benar percaya Anda akan sembuh.

Anda benar-benar percaya dia akan kembali.

Anda benar-benar percaya Anda akan hamil.

Anda benar-benar percaya orangtua Anda akhirnya akan bangga pada Anda.

Anda benar-benar percaya anak Anda akan baik-baik saja.

Anda benar-benar percaya Anda akan bertemu pria impian Anda.

Anda benar-benar percaya perusahaan ini mengutamakan kepentingan terbaik Anda.

Anda benar-benar percaya pemimpin ini peduli pada Anda dan ini adalah tempat yang aman untuk menancapkan akar yang dalam.

Anda benar-benar percaya jawaban Allah akan sejalan dengan apa yang Anda doakan.

Jadi, berhenti berharap tampaknya menjadi satu-satunya pilihan yang masuk akal untuk diambil pada titik ini. Bagaimanapun, harapan adalah risiko yang paling brutal dari semuanya.

Saya mengerti.

Bagi saya, harapan adalah perasaan paling indah akan kemungkinan atau perasaan terburuk akan kekalahan. Berani berharap berarti mengekspos keinginan-keinginan terbesar kita dan ketakutan-ketakutan terbesar kita pada saat yang sama. Namun, jika kita tidak mau mengambil risiko untuk berharap, maka kita sudah menyerah untuk masa depan yang lebih baik. Kesulitan pada hari ini akan terasa jauh lebih berat ketika kita membatasi pandangan hidup kita pada kesulitan saat ini. Kita akan menukar mimpi dengan ketakutan. Kita akan menukar 'menantikan masa depan dengan bersukacita' dengan memandang ke belakang dengan kesedihan. Kita akan menukar antisipasi kemungkinan-kemungkinan masa depan dengan kecemasan karena tetap terjebak dalam kepedihan atas apa yang terjadi.

Ketika kita berhenti berharap, kita akan menjadi buta terhadap bukti kebaikan Allah di sekitar kita. Dan jika kita kehilangan pandangan akan kebaikan Allah, percaya kepada-Nya akan terasa bodoh. Sulit untuk terus percaya kepada Allah dan orang-orang lain ketika kita merasa mereka terus-menerus mengecewakan kita dan tidak membantu kita.

Terkadang kita membutuhkan perspektif baru untuk mulai percaya bahwa percaya itu tidak mustahil. Bahwa Allah masih baik. Dan bahwa masih ada orang-orang baik di luar sana. Namun, sangat sulit mendengar ketika hidup Anda tidak seperti yang Anda perkirakan dan hubungan-hubungan tidak berjalan seperti yang Anda harapkan.

Anda telah menerima cukup banyak luka dan berita buruk. Sekaranglah saatnya untuk setidaknya menerima harapan. Daripada mengisi pikiran kita

Berani berharap berarti
mengekspos *keinginan-*
keinginan terbesar kita dan
ketakutan-ketakutan terbesar
kita pada saat yang sama.