

Membedah Anatomi Spiritual Here And Now Dalam Gestalt Counseling

R Budi Sarwono

Indonesian Spiritual Hypnotherapy Association

Mengapa Frederick Perls (1893-1970) pencetus psikologi Gestalt sangat menekankan pendekatan *here and now* (*kini, disini*) dalam proses konseling? Jawabnya standardnya tentu saja karena konseling gestalt menekankan perubahan kesadaran pada kliennya. Maka perilaku *kini disini* menjadi penting disorot besarkan dalam pendekatan ini. Saya ingin masuk lebih jauh ke persoalan ini untuk membedah dimensi ruang dan waktu hingga menemukan konsep *kini disini* sebagai unsur penting bagi spiritualitas Gestalt Counseling.

Kini disini sangat erat dengan konsep spiritual. Kini (sekarang) merujuk pada konsep waktu, dan disini merupakan turunan dari konsep ruang.

Sang Waktu

Waktu, pada garis besarnya dibagi menjadi tiga, yaitu past, present dan future time. Mengapa *Gestalt Counseling* memilih present bukan past atau future? Marilah kita mencoba menyelami bagaimana proses waktu diproduksi, lapisan lapisan kesadaran manusia dan bagaimana kearifan loka berbicara tentang hal itu.

Karena belum pernah ada ilmu yang membahas bagaimana waktu diproduksi, saya “terpaksa” meminjam cara bagaimana orang Jawa memahami ruang dan waktu. Ini bukan bagian dari jawnisasi psikologi, tetapi lebih pada prinsip kedekatan, karena selain dekat saya juga mengalami dan mau tidak mau juga menjadi bagian dari psikologi Jawa.

Pada awalnya –kata orang Jawa- ruang dan waktu tidak pernah ada, yang ada hanya “kesadaranku”. Kemudian ruang menjadi ada karena dimensi berpikir manusia bertambah, dari hanya satu dimensi, menjadi dua dimensi dan kemudian banyak dimensi. Bagaimana manusia membuat ruang? Ruang diproduksi manusia dengan kesadarannya. Catatannya adalah: (saya tahu bahwa anda tahu), ruang yang dibicarakan disini bukanlah sekat sekat tembok, tetapi sekat sekat kesadaran. Bagaimana cara manusia membuat ruang?

Saya minta anda mencermati kalimat yang biasa diucapkan orang Jawa ini “*Kakang kawah adi ari ari, sedulur papat lima pancer*”. Dalam bahasa Indonesia bisa diterjemahkan: Kakang kawah (rahim), adik ari ari (Placenta), empat saudara (arah timur, utara, barat, selatan), lima (“aku”) sebagai pedoman. Kalimat ini biasanya dipakai menjadi semacam mantra atau afirmasi ketika orang Jawa hendak memulai sesuatu. Misalnya mau membangun rumah, memulai menggarap sawah, atau hajatan tertentu. Dibelakang kalimat itu biasanya diteruskan dengan afirmasi atau intensi untuk mensugesti diri agar tercapai apa yang sudah direncanakan. Misalnya “*Kakang kawah adi ari ari ewang- ewangono nggonku nedyo mbangun somah*” ini adalah doa bagi mereka yang hendak menuju pelaminan.

Well, apa pentingnya “mantra” itu? Ketika dilahirkan kesadaran kita flat, Cuma “aku” yang ada. Semua berpusat pada “aku”. Dunia adalah “aku”, “aku” adalah dunia. Itulah sifat bayi, pusat segala galanya. Setelah agak besar ia mulai menyadari *adanya kakang kawah, ia mulai* “ngeh” bahwa ada konsep atas (kakak), kemudian setelah memahami konsep *adi*

ari-ari ia “ngeh”akan arah bawah. Dimensi manusia kita tidak flat lagi, tapi mulai ada dimensi vertikal: kakak di atas –aku ditengah, dan adik bawah. Itulah dua kawan pengiring keberadaan kita di dunia.

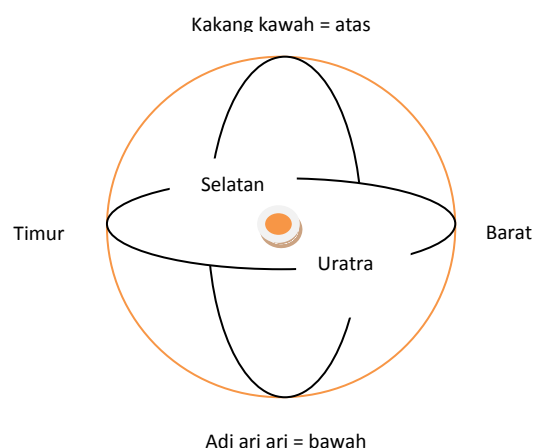
Seiring berkembangnya kesadaran, dimensi kita bertambah, ada empat arah mata angin (*sedulur papat*) yang membantu kita memahami dimensi kehidupan. Arah timur, utara, barat, selatan adalah pembatas imajiner bagi kesadaran kita. Setelah keempat penjuru arah mata angin masuk kedalam kesadaran kita, maka dimensi kesadaran menjadi lebih lengkap. Maka terbentuklah geometri kesadaran , atau ruang kesadaran dimana “aku” sebagai titik tengahnya. Dan empat arah mata angin sebagai pilar-pilar dalam dimensi kesadaran itu.

Titik tengah ini lama lama kabur ketika manusia sudah menangkap konsep ruang. Keberadaan “aku” sebagai *pancer* (patokan/pedoman) cair dalam realitas sosial, bergabung dengan “aku” yang lain.

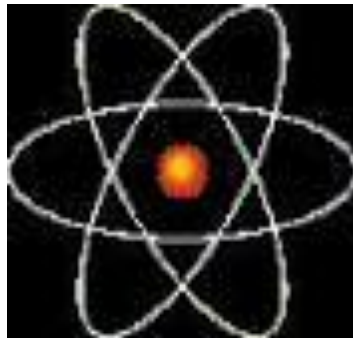
Setelah terbentuk geometri kesadran, manusia ketemu dengan geometri waktu. Waktu tercipta karena adanya ruang. Ketika ruang belum terbentuk, waktu tidak ada dan tidak penting. Jadi, waktu, tercipta karena manusia memiliki kesadaran ruang. Karena terbentuk partisi kehidupan maka ada waktu “aku” ada waktu “kamu”. Manusia menjadi “membutuhkan waktu” ketika hendak mencapai geometri yang lain. Maka ditandailah waktu itu dengan nama milenium, abad, windu, tahun, bulan, minggu, hari, jam, menit, detik. Waktu yang sesungguhnya tidak ada itu, lalu di bagi bagi menjadi satuan yang sangat kecil. Waktu seolah menjadi penting. Hanya seolah olah saja. Dan, kemajuan jaman membuat “waktu” sangat berarti , dan oleh manusia waktu dibagi bagi menjadi satuan yang rigid. Time is money, katanya. Pada jaman purba manusia cuma mengenal siang dan malam, mereka tidak mengenal detik dan menit. Detik dan menit dikenal setelah Galileo mengenalkan gerakan pendulum yang bisa bergerak relatif ajeg sebagai cikal bakal arloji. Penemuan arloji juga merupakan tanda manusia ingin mendefinisikan waktu dengan lebih baik lagi.

Apa yang kita pahami sebagai waktu saat ini sebetulnya adalah tanda saja. Tetapi bukan waktu itu sendiri. Waktu (jam) itu penting dalam konstelasi sosial. Bahwa harus ada kesepakatan antara manusia satu dengan manusia lain tentang waktu. Esensi **now** dalam psikologi Gestalt bukanlah jam, tetepi kesadaran, lebih tepatnya kesadaran saat ini.

Di dunia kesadaran, atau lebih gampangnya disebut dunia spiritual, waktu hanya ada satu yaitu **sekarang**. Kemarin, lusa dan hari esuk itu hanya ilusi kata Einstein, karena sebenarnya kemarin dan esuk, sama sama sedang terjadi sekarang. So, apa implikasi pengetahuan ruang dan waktu ini untuk menyusun afirmasi ? Baik saya akan terangkan setelah anda menangkap arti arti gambar dibawah ini:



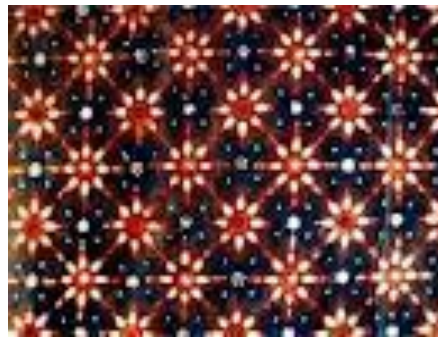
Coba bandingkan gambar kerangka kesadaran manusia di atas dengan lambang atom dibawah ini:



Disadari atau tidak, kemiripan antara kerangka kesadaran manusia dengan lambang atom ini berabad abad di simpan oleh kaum Javana dalam kebudayaan adiluhung mereka dalam bentuk motif motif batik seperti ini:



Batik kawung



Batik truntum

Tidak ada alasan bagi saya untuk mencintai psikologi tanpa mencintai batik, karena simbol simbol kesadaran tersimpan disana, hanya tugas kita untuk semakin mengerti makna makna yang terkandung di dalamnya. Nama atom secara fonetis begitu dekat dengan truntum, nama kawung mengapa secara fonetis dekat dengan kata suwung, kosong, hampa, nol, zero seperti konsep kosong dalam fisika quantum. Ada kesamaan fonetik yang mesti kita eksplorasi melalui ilmu bunyi. Mudah mudahan dilain kesempatan saya masih sempat membahas hal ini.

Kembali ke laptop. Jadi mengapa keterangan waktu KINI menjadi penting dalam Konseling Gestalt ? Karena kita hendak berbicara dengan kesadaran yang bukan biasa, yaitu kesadaran bawah (bawah sadar) Subconscious Mind, maka kita harus memahami keterangan waktu yang dimiliki olehnya. Para gestaltis paham hal ini karena mereka bersama sama berangkat dari tradisi psikoanalisis yang diintrodusir oleh Sigmund Freud.

Karena keterangan waktu bawah sadar kita hanya satu yaitu "sekarang", maka dalam menyusun afirmasi kita juga harus selalu mengatakan sekarang, atau setidaknya tidaknya, kalimat afirmasi itu mengisyaratkan bahwa hal itu (perubahan itu, kesembuhan itu, transformasi itu) sedang berlangsung sekarang. Dalam bahasa Inggris present tense. Sekarang, sedang terjadi.

Sang Ruang

Dari gambar kerangka kesadaran di atas kita tahu bahwa ruang sebetulnya juga tidak ada. Yang ada hanyalah aku di sini. Sesuatu yang kita anggap ruang selama ini hanyalah akibat dari kesadaran manusia yang mampu menjadikan dirinya multi dimensi. Keterangan tempat bagi subconscious mind hanya satu yaitu "di sini". Oleh sebab itu ketika anda membuat afirmasi, doa, intensi, untuk mensugesti klien, ketika anda menggunakan pendekatan Konseling Gestalt, maka keterangan tempatnya setidaknya tidaknya mengisyaratkan bahwa perubahan itu, kesembuhan itu, transformasi itu sedang terjadi **di sini**.

Wording (pengkalimatan) dalam Konseling Gestalt sangat penting untuk dicermati. Pendekatan ini tidak menyarankan anda menggunakan kata AKAN. Karena kata akan bukan present tense, tetapi future tense. Kata itu juga mengandaikan kejadiannya tidak mesti terjadi di sini, tetapi bisa jadi ditempat lain. Afirmasi gestalt mengandung tiga unsur bersama, seperti orang yang berdoa sekaligus meminta, sekaligus menerima, dan sekaligus berterimakasih. Saya berterimakasih karena saya sehat adalah contoh afirmasi gestalt. Saya akan sukses, adalah afirmasi yang tidak *base on here and now*.

Konseling Gestalt juga tidak tertarik untuk membicarakan masa lalu. Dengan teori Gestalt konselor tidak akan berpanjang lebar membahas apa yang disebut klien sebagai **masalah**. Karena **masalah** itu dalam *time line* terletak di masa lalu. Yang terpenting bagi konseling gestalt adalah apa yang dirasakan saat ini, itulah yang diangkat ke permukaan supaya menjadi bagian dari kesadaran. Praktek konseling gestalt sangat dekat dengan chair terapi, dimana klien diajak untuk secara imajiner menghadirkan orang-orang yang membuat perasaannya saat ini menjadi seperti itu. Kadangkala juga menghadirkan dirinya sendiri, sekedar untuk mengangkat permasalahan saat ini ke tingkat kesadaran agar lebih *under control*.

Saya mengingatkan kembali para konselor yang pernah belajar Gestalt Counseling. Frederick Perls (1893-1970) pendiri pendekatan konseling Gestalt sangat menekankan prinsip *here and now* dalam melakukan terapi. Sekarang sidang pembaca lebih memahami dasar-dasar spiritualitas *here and now* bukan saja dari sudut pandang psikologi. Tetapi jauh dari itu sebenarnya apa yang diteorikan para ahli psikologi sudah tersedia disekitar kita dan dikemas sebagai ajaran spiritual. Marilah kita gali terus kearifan lokal di bidang psikologi ini untuk kehidupan yang lebih baik, karena saya yakin, dimanapun anda berada, apapun suku anda, apapun ras anda, apapun budaya yang melekat dalam diri anda, disitu melekat nilai-nilai spiritual yang bisa menjadi pengayaan bagi jiwa kita. Salam Psikologi.