



Dipulihkan dari Bencana

PANDUAN PERTOLONGAN SPIRITUAL PERTAMA BAGI
PENYINTAS BENCANA

SELAYANG PANDANG

Jika kamu merupakan seorang penyintas dari suatu bencana, buku kecil ini dapat membantumu dengan beberapa **cara praktis** untuk merawat dirimu dan orang-orang yang kamu kasihi. Buku ini juga dapat menolongmu untuk pulih secara emosional dan spiritual dari trauma yang kamu alami.

■ *Ayat-ayat Alkitab di dalam buku kecil ini dapat menjadi sumber penghiburan dan pengharapan bagimu di saat kamu menjalani proses pemulihan.*

Jika kamu merasa begitu terbebani secara emosional...

Mulailah dengan tips-tips praktis di halaman 4. Tips-tips tersebut adalah beberapa cara terbaik yang terbukti untuk mengatasi rasa terguncang. Tunda membaca bagian lain sampai kamu merasa siap.

R

Kamu bisa membaca buku kecil ini dan **merenungkannya secara pribadi**, tetapi pengalamanmu akan lebih bermakna jika kamu bisa membahas buku ini bersama seorang teman atau kelompok kecil

Dipulihkan dari Bencana: Panduan Pertolongan Spiritual Pertama bagi Penyintas Bencana

© 2020 American Bible Society.

Edisi Pertama. Maret 2020

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS Item 124851

Judul Asli: Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

Izin diberikan untuk memperbanyak materi ini (tanpa adanya revisi atau perubahan) untuk digunakan dalam situasi kebencanaan dan pelatihan.

Kunjungi **DisasterRelief.Bible** untuk melihat materi lainnya.

Ayat Alkitab diambil dari Alkitab Terjemahan Baru © 1974 Lembaga Alkitab Indonesia.

Gambar sampul: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*, 2012 (7'x11', azurite and malachite on polished canvas). Digunakan di bawah lisensi. Gambar ini merupakan seri lukisan sebagai elegi bagi para korban tsunami 3/11 di Jepang. makotofujimura.com

Desain: Jordan Grove; Polymath

PERINGATAN: Produk ini tidak ditujukan untuk mendiagnosis, menangani, atau menyembuhkan penyakit, gangguan, atau kondisi kesehatan mental apapun. Produk ini ditulis untuk menolong individu yang mengalami kehilangan sebagai dampak dari bencana alam ataupun bencana yang disebabkan oleh perbuatan manusia. Jika Anda menggunakan produk ini, Anda menyetujui bahwa Anda telah memahami hal ini.

Trauma Healing Institute
Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8
Philadelphia PA 19106-2155

Dipulihkan dari Bencana



PANDUAN PERTOLONGAN SPIRITUAL PERTAMA
BAGI PENYINTAS BENCANA

TENTANG MATERI INI

Pertolongan spiritual pertama dapat membantu individu menyadari reaksi spiritual dan emosional yang biasanya dialami seseorang saat terjadi bencana. Seperti pertolongan pertama pada kecelakaan, materi ini ditujukan untuk mengawali proses perawatan. Panduan ini dapat mengarahkan individu pada beberapa cara dan sumber yang dapat menolong proses pemulihan. Materi ini juga menggunakan prinsip dan latihan yang diadaptasi dari model program dari Trauma Healing Institute.

TERIMA KASIH KEPADA PARA KONTRIBUTOR:

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis,
Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright,
Heather Drew LPC, Peter Edman

DAFTAR ISI

0	Mulai di Sini	4
1	Mengapa Saya Merasa Seperti Ini ?	9
2	Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?	21
3	Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?	31
4	Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih?	43
5	Bagaimana Saya Bisa Berelasi dengan Tuhan di Tengah Situasi Ini?	51
6	Melihat ke Masa Depan	57

MULAI DI SINI

Duniamu mungkin baru saja porak-poranda.

Berikut ini beberapa cara praktis yang dapat menolongmu pulih lebih cepat.

- Lakukan sebaik mungkin untuk menjaga tubuhmu, dengan cara mencoba makan makanan sehat, tidur yang cukup, dan berolahraga. Jika kamu sulit tidur, berolahraga atau melakukan lebih banyak aktivitas fisik di siang hari dapat menolongmu mengurangi stres dan membuatmu dapat tidur dengan lebih nyenyak.
- Cari cara untuk bersosialisasi dengan orang lain, bahkan saat kamu sedang merasa ingin sendirian saja. Ini akan menolongmu untuk pulih. Mengisolasi diri justru akan memperlambat pemulihanmu.
- Mintalah bantuan jika kamu membutuhkan, dan terimalah bantuan yang diberikan
- Kembali ke rutinitas saat kamu merasa mampu, terutama bagi anak-anak. Ini dapat mengurangi perasaan kalut yang diakibatkan oleh bencana yang terjadi.
- Selesaikan proyek dan tugas-tugas kecil. Hal ini dapat menolongmu mengembalikan rasa memiliki kendali dan keteraturan dalam hidup.
- Sebisa mungkin, hindari membuat keputusan yang penting. Sadarilah bagaimana kamu mungkin menggunakan minuman keras, obat tidur, atau hal lain untuk mengatasi perasaanmu

Setelah suatu bencana, kamu mungkin tidak ingin berdoa atau membaca Alkitab untuk sementara waktu. Jangan biarkan hal tersebut menambah kekhawatiranmu. Hal ini adalah suatu reaksi yang normal dan bukan berarti kamu kehilangan imanmu. Orang lain akan mendoakan kamu, dan Allah mengerti, seperti yang diingatkan dalam ayat berikut ini. Beri waktu untuk dirimu pulih

*Seperti bapa sayang kepada anak-anaknya,
demikian TUHAN sayang kepada
orang-orang yang takut akan Dia.
Sebab Dia sendiri tahu apa kita,
Dia ingat, bahwa kita ini debu.*

■ **MAZMUR 103:13-14**

Kamu mungkin memiliki banyak masalah dan sumber dayamu berkurang dibandingkan sebelum bencana terjadi. Bisa jadi sulit sekali untuk berpikir jernih setelah terjadi bencana. Situasi itu terasa tidak ada harapan dan hal yang ingin kamu lakukan untuk menyelesaikan permasalahanmu mungkin tidak dapat dilakukan saat ini.

Saat kamu mencoba untuk memecahkan berbagai masalah yang kamu hadapi, kamu mungkin akan terbantu dengan mendiskusikan beberapa pertanyaan di bawah ini dengan seseorang. Hal ini dapat membantumu memikirkan pilihan yang kamu miliki dan merencanakan langkah berikutnya yang akan kamu ambil.

R

Untuk Direnungkan

1. Sumber daya apa saja yang kamu miliki?
2. Apa yang sudah kamu coba? Apa yang membantu atau tidak membantu?
3. Apa saja hal-hal lain yang mungkin dapat kamu coba lakukan?
4. Siapa saja yang mungkin dapat membantumu, walau hanya berupa bantuan kecil?
5. Apa langkah selanjutnya yang tampaknya paling bisa menolongmu?



Mengapa Saya Merasa Seperti Ini?



0	Mulai di Sini	4
1	<i>Mengapa Saya Merasa Seperti Ini?</i>	9
2	Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?	21
3	Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?	31
4	Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih?	43
5	Bagaimana Saya Bisa Berelasi dengan Tuhan di Tengah Situasi Ini?	51
6	Melihat ke Masa Depan	57

REAKSI TERHADAP BENCANA

Jika kamu pernah mengalami peristiwa traumatis, kamu mungkin merasa terguncang secara emosional maupun spiritual. Hal ini merupakan hal yang wajar. Penulis Mazmur 42 menceritakan pada Tuhan rasanya seperti “gelora dan gelombang-Mu yang bergulung melingkupi aku” (Mazmur 42:7).

***Menerima
apa yang
terjadi akan
menolongmu
lebih cepat
pulihan.***

Terkadang, seseorang berusaha tampak tegar di luar dan menyembunyikan gelora dan gelombang yang bergulung-gulung di dalam hati mereka. Hal ini dapat memperlambat pemulihanmu. Adalah hal yang sehat bagi kamu untuk dapat jujur mengenai apa yang kamu rasakan tentang dirimu, tentang orang lain, dan tentang Tuhan.

1. **Saat hal-hal berjalan tidak seperti seharusnya, kamu mungkin mencari seseorang untuk disalahkan** — bisa jadi dirimu sendiri atau orang lain. Ini merupakan suatu cara dirimu untuk mencoba memahami tentang apa yang terjadi, tetapi ini tidaklah menolong. Menerima apa yang terjadi akan menolongmu lebih cepat pulih.
2. **Kamu mungkin merasa bersalah** karena kamu mampu bertahan melewati bencana sedangkan orang lain tidak, atau karena kamu tidak terlalu menderita dibandingkan orang lain. Ini merupakan respons yang umum.

**Allah
peduli
padamu.**

Apa yang terjadi bukanlah keputusanmu. Tuhan memiliki tujuan untuk sisa hari dalam hidupmu, dan Ia peduli padamu.

*Tulang-tulangku tidak terlindungi bagimu,
ketika aku dijadikan di tempat yang tersembunyi,
dan aku direkam di bagian-bagian bumi yang paling bawah;
mata-Mu melihat selagi aku bakal anak,
dan dalam kitab-Mu semuanya tertulis
hari-hari yang akan dibentuk,
sebelum ada satu pun dari padanya*

■ MAZMUR 139:15-16

*“Bukankah burung pipit dijual dua ekor seduit?
Namun seekor pun dari padanya tidak akan jatuh
ke bumi di luar kehendak Bapamu. Dan kamu,
rambut kepalamupun terhitung semuanya.
Sebab itu janganlah kamu takut, sebab kamu
lebih berharga dari pada banyak burung pipit.”*

■ MATIUS 10:29-31

Seberapa dalamnya traumamu, itu adalah luka dan rasa sakit yang kamu alami. Jangan mencoba untuk meyakinkan dirimu bahwa rasa sakit hatimu tidak penting, bahkan jika ada orang lain yang lebih terdampak melalui bencana tersebut dibandingkan dirimu.

Kamu mungkin mengalami pengalaman yang sama dengan orang lain, tetapi reaksimu bisa berbeda. Tidak perlu membandingkan. Kepribadian, sumber daya yang dimiliki, relasi, kondisi finansial, pengalaman masa lalu, dan faktor-faktor lain dapat memengaruhi bagaimana respons kita.

*Terimalah
perasaanmu
setiap
hari dan
minta pada
Tuhan apa
yang kamu
butuhkan.*

Selain itu, jangan terkejut jika reaksimu berbeda dari hari ke hari, atau jika ada reaksi yang lebih kuat tiba-tiba muncul di kemudian hari, khususnya setelah rasa terkejut di awal sudah mulai menghilang. Terimalah perasaanmu setiap hari dan minta pada Tuhan apa yang kamu butuhkan.

Setiap kali kita merasa khawatir bagaimana bisa melewati hari ini, kita dapat meminta kepada Tuhan apa yang kita perlukan, seperti yang Yesus ajarkan kita untuk doakan: “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya” (Matius 6:11).

*"Ingatlah akan sengsaraku dan pengembaraanku,
akan ipuh dan racun itu."
Jiwaku selalu teringat akan hal itu
dan tertekan dalam diriku.
Tetapi hal-hal inilah yang akan kuperhatikan,
oleh sebab itu aku akan berharap.
Tak berkesudahan kasih setia TUHAN,
tak habis-habisnya rahmat-Nya,
selalu baru setiap pagi;
besar kesetiaan-Mu.
"TUHAN adalah bagianku," kata jiwaku,
oleh sebab itu aku berharap kepada-Nya.*

■ RATAPAN 3:19-24

3. **Kamu mungkin merasa malu** mengenai bagaimana reaksimu terhadap bencana. Dan kamu juga merasa malu harus menerima bantuan dari orang lain untuk urusan sehari-hari seperti pakaian, makanan, dan air. Hal ini seringkali terjadi jika kamu biasanya adalah yang mandiri dalam mengurus kebutuhan pribadimu atau jika kamu yang biasanya suka menolong orang lain. Ingatlah bahwa ini bukan kesalahanmu jika kamu ada di situasi seperti ini sekarang. Orang lain kemungkinan juga tidak akan berpikiran buruk tentang kamu yang sedang mengalami kesulitan.

Dengan mengizinkan orang lain menolongmu, kamu dapat memperkuat relasimu dan bahkan menolongmu untuk mengenal orang baru. Kamu juga akan melihat dirimu kini mulai lebih bergantung kepada Tuhan.

*Pada-Mu, ya TUHAN, aku berlindung,
Janganlah sekali-kali aku mendapat malu.*

■ MAZMUR 71:1

REAKSI TERHADAP TRAUMA

Di samping beberapa perasaan yang sudah disebutkan, adalah suatu hal yang umum jika seseorang mengalami trauma dari pengalaman bencana. Pada umumnya seseorang akan bereaksi terhadap trauma dengan tiga cara utama:

- 1. Kamu mungkin merasa mengalami ulang peristiwa tersebut,** dalam mimpi buruk atau dalam bentuk kilasan balik. Saat hal ini terjadi, terimalah perasaan yang muncul dan ingatkan dirimu kebenaran ini: kamu tidak lagi berada di dalam situasi traumatis tersebut. Kamu ada di sini, saat ini.
- 2. Kamu menghindari beberapa hal yang bisa mengingatkanmu akan peristiwa tersebut.** Ini bisa berupa tempat, bau-bauan, orang, media, atau topik pembicaraan.

Perilaku menghindar dapat membuat duniamu sangat sempit. Untuk menghindari perasaan yang menyakitkan, kamu mungkin bisa saja berhenti merasakan sama sekali dan menjadi kebal di dalam hatimu. Atau kamu bisa jadi menggunakan narkoba atau minuman keras, atau bekerja tanpa henti, atau makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Penulis mazmur ini juga ingin menghindari emosinya yang menakutkan: ia berharap ia memiliki sayap seperti merpati untuk terbang dan menemukan tempat yang tenang.

*Hatiku gelisah,
kengerian maut telah menimpa aku.
Aku dirundung takut dan gentar,
perasaan seram meliputi aku.
Pikirku: "Sekiranya aku diberikan sayap
seperti merpati,
aku akan terbang dan mencari tempat
yang tenang.*

📖 **MAZMUR 55:4-6**

Perhatikanlah bagaimana perasaanmu. Saat kamu ingin menghindari sesuatu—suatu tempat, bau-bauan, seseorang, topik pembicaraan, atau perasaan—cobalah untuk menggunakan beberapa kegiatan untuk menenangkan diri yang digambarkan di Bagian 2 dari buku ini. Sedikit demi sedikit, saat kamu lebih tenang, kamu mulai dapat menghadapi beberapa hal yang sulit bagimu.

3. Kamu menjadi selalu waspada setiap waktu, karena kini kamu lebih sadar bahwa hal buruk dapat terjadi sewaktu-waktu. Kamu mungkin merasa tegang dan beraksi berlebihan terhadap beberapa hal. Terkadang, jantungmu berdebar cepat. Kamu mungkin mengalami kesulitan tidur. Kamu juga mudah kaget akan suara yang kencang. Jika kamu selalu waspada setiap waktu, tubuhmu akan cepat kelelahan. Kamu mungkin akan mengalami dampak fisik seperti sakit perut, sakit kepala, atau penyakit-penyakit lain. Bersabarlah dan lakukan sebaik yang kamu bisa untuk merawat dirimu sehingga dapat membantu kesembuhan tubuhmu. Jika kamu merasa gelombang kepanikan menyerang dirimu, cobalah untuk berkonsentrasi pada suatu hal yang damai dan perlambat pernapasanmu. Hitunglah napasmu dan fokus pada benda-benda di sekitarmu yang tidak ada hubungannya dengan ketakutanmu, seperti lantai atau ranting pohon. Ini akan menolongmu tetap fokus pada saat ini dan tetap tenang.

***Perhatikan
apa yang
kamu
rasakan.***

Setelah bencana terjadi, kamu mungkin lebih emosional daripada biasanya atau berperilaku yang tidak seperti dirimu sendiri. Dengan segala hal yang terjadi di dalam dirimu, kamu mungkin sulit berkonsentrasi. Kamu tidak menjadi gila.

Hal ini merupakan reaksi yang normal terhadap trauma. Namun, jika reaksimu sangat kuat sampai-sampai kamu tidak bisa lagi melakukan tanggung jawabmu, temui seseorang yang dapat menolongmu, seperti pendeta, konselor, atau dokter.



Untuk Direnungkan

1. Bagaimana bencana ini telah mengubah hidupmu?
2. Reaksi umum terhadap bencana dan trauma yang manakah yang kamu alami?
3. Jika kamu memiliki anak-anak, dalam hal apa saja mereka berubah setelah bencana terjadi?

APA YANG DAPAT MEMBANTU ANAK-ANAK?

Anak-anak terdampak trauma sama seperti orang dewasa, tetapi mereka mungkin menunjukkannya secara berbeda. Anak-anak kecil mungkin tidak memiliki kata-kata untuk menggambarkan apa yang mereka rasakan, dan mereka mungkin berpikir mereka penyebab hal buruk terjadi, walaupun tentu ini tidak masuk akal. Mereka mungkin akan melakukan perilaku-perilaku yang seharusnya sudah mereka lewati di usianya, seperti mengompol atau mengemut ibu jari. Mereka mungkin menjadi mudah takut dan manja. Mereka perlu dihibur. Bantulah mereka untuk menyadari bahwa perilaku ini normal dan hanya sementara sebagai respons terhadap trauma.

Anak-anak juga bereaksi terhadap orang dewasa di sekitar mereka. Pemulihan trauma mereka akan lebih sulit jika pengasuh mereka kewalahan dalam menangani luka hatinya sendiri.

Para pengasuh mungkin saja salah paham terhadap kebutuhan anak-anak setelah trauma. Mereka mungkin berpikir anak-anak perlu didisiplin atau mungkin menghukum mereka karena frustrasi. Mereka mungkin berpikir anak-anak cukup terlihat saja tetapi tidak perlu didengarkan, atau anak-anak akan pulih sendiri tanpa perlu dibantu. Respons-respons seperti ini justru semakin memperburuk keadaan. Anak-anak perlu dihibur dan didengarkan. Mereka perlu mengekspresikan emosi mereka, melalui kata-kata, seni, atau bermain.

Di dalam kisah Alkitab ini, Yesus menunjukkan bagaimana Ia menghargai anak-anak dan bahwa mereka layak mendapat pemeliharaan dan perhatian khusus.

Lalu orang membawa anak-anak kecil kepada Yesus, supaya Ia menjamah mereka; akan tetapi murid-murid-Nya memarahi orang-orang itu. Ketika Yesus melihat hal itu, Ia marah dan berkata kepada mereka: "Biarkan anak-anak itu datang kepada-Ku, jangan menghalang-halangi mereka, sebab orang-orang yang seperti itulah yang empunya Kerajaan Allah. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya barangsiapa tidak menyambut Kerajaan Allah seperti seorang anak kecil, ia tidak akan masuk ke dalamnya. Lalu Ia memeluk anak-anak itu dan sambil meletakkan tangan-Nya atas mereka Ia memberkati mereka.

■ **MARKUS 10:13-16**

Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?



0	Mulai di Sini	4
1	Mengapa Saya Merasa Seperti Ini?	9
2	<i>Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?</i>	21
3	Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?	31
4	Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih?	43
5	Bagaimana Saya Bisa Berelasi dengan Tuhan di Tengah Situasi Ini?	51
6	Melihat ke Masa Depan	57

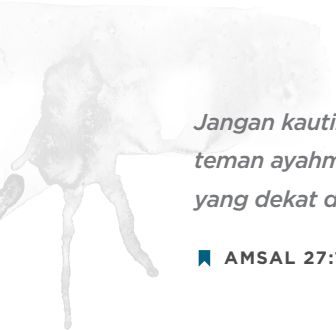
MENENANGKAN EMOSIMU

Setelah mengalami peristiwa traumatis, kamu mungkin saja merasa sangat cemas, marah, atau takut. Kamu mungkin tidak pernah merasakan perasaan sekuat ini sebelumnya. Kamu dapat belajar untuk menenangkan emosi-emosi ini sehingga tidak mengambil alih dirimu. Berikut ini beberapa cara yang dapat dicoba.

1. **Lakukan suatu hal kecil yang melibatkan pikiranmu, seperti menghubungi teman untuk menanyakan kabar mereka, berjalan santai, atau memainkan sebuah permainan.** Lakukan hal-hal ini sesegera mungkin saat kamu merasakan perasaan yang kuat muncul dalam dirimu.

Kegiatan ini bukan untuk membuang-buang waktu; tetapi justru akan membantumu pulih.

Lakukan hal-hal yang kamu senangi bersama orang lain.



Jangan kautinggalkan temanmu dan teman ayahmu ... Lebih baik tetangga yang dekat dari pada saudara yang jauh.

■ AMSAL 27:10

Berdua lebih baik dari pada seorang diri, karena mereka menerima upah yang baik dalam jerih payah mereka. Karena kalau mereka jatuh, yang seorang mengangkat temannya, tetapi wai orang yang jatuh, yang tidak mempunyai orang lain untuk mengangkatnya! Juga kalau orang tidur berdua, mereka menjadi panas, tetapi bagaimana seorang saja dapat menjadi panas? Dan bilamana seorang dapat dialahkan, dua orang akan dapat bertahan. Tali tiga lembar tak mudah diputuskan.

■ PENGKHOTBAH 4:9-12

- 2. Pikirkan suatu tempat yang membuatmu merasa damai.** Bisa jadi itu adalah tempat dari masa kecilmu, atau pantai atau hutan. Bisa jadi itu juga adalah suatu tempat dari sebuah kisah tentang Yesus. Kamu dapat mengingatkan dirimu tentang kasih Allah. Cobalah untuk berdiam diri dan membayangkan dirimu berada di tempat tersebut. Pergilah ke tempat itu di dalam pikiranmu saat kamu merasa emosi yang begitu kuat mulai menerjangmu.

*“Sebab biarpun gunung-gunung beranjak
dan bukit-bukit bergoyang,
tetapi kasih setia-Ku tidak akan beranjak dari padamu
dan perjanjian damai-Ku tidak akan bergoyang.”
firman TUHAN, yang mengasihani engkau.*

■ YESAYA 54:10

- 3. Latihlah bernapas dari diafragma untuk menenangkan perasaan-perasaan yang begitu kuat.** Cobalah untuk melatihnya selama lima menit, tiga atau empat kali per hari. Kamu bahkan dapat saja merasa lelah setelah berlatih. Namun, berlatih secara rajin dapat membuatmu bisa melakukan pernapasan ini dengan lebih mudah dan melakukannya secara otomatis.

- Carilah posisi yang nyaman, bisa dengan duduk di kursi atau berbaring. Dengan lutut tertekuk, fokus pada perasaan di kaki ataupun tubuhmu yang bersentuhan dengan lantai. Lemaskan ketegangan yang kamu rasakan pada pundak, kepala, atau lehermu.

*Latihlah
bernapas
dari
diafragma.*

- Letakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di atas perutmu, tepat di bawah tulang rusukmu.
- Tarik napas secara perlahan melalui hidungmu sehingga perutmu dipenuhi oleh udara dan menekan keluar tanganmu. Tangan yang berada di dadamu harus tetap setenang mungkin dan tidak bergerak.
- Saat kamu menghembuskan napasmu melalui hidung atau melalui mulut yang tertutup, rasakan tangan yang berada di atas perutmu kembali masuk saat udara dihembuskan. Adapun tangan yang ada di atas dadamu harus tetap setenang mungkin dan tidak bergerak. Bayangkan hembusan napas ini mengeluarkan juga stres yang ada di tubuhmu.

Kamu juga dapat menggunakan latihan ini bersama anak-anak untuk menolong mereka menenangkan diri.

TUHAN memberkati engkau

dan melindungi engkau;

TUHAN menyinari engkau dengan wajah-Nya

dan memberi engkau kasih karunia;

TUHAN menghadapkan wajah-Nya kepadamu

dan memberi engkau damai sejahtera.

■ **BILANGAN 6:24-26**

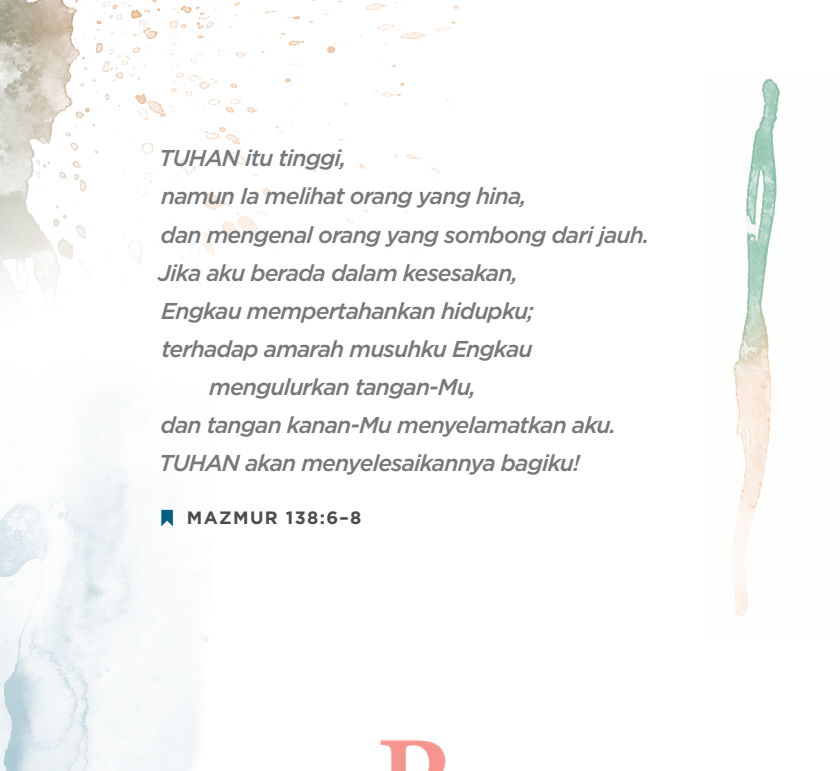
4. **Kegiatan wadah.** Terkadang kita bisa jadi kewalahan atas apa yang kita alami, tetapi kita tidak berada dalam situasi di mana kita dapat mengekspresikan perasaan kita. Kegiatan ini dapat menolongmu. Pejamkan matamu, atau cukup lihat ke lantai sehingga kamu tidak terganggu. Bayangkan suatu wadah yang besar. Bisa jadi ini adalah sebuah kotak besar atau sebuah kontainer. Bayangkan sesuatu untuk mengunci wadah tersebut, seperti kunci atau gembok.

Selanjutnya, carilah waktu di mana kamu bisa tenang dan berdiam diri. Ambil kunci tersebut, buka wadah tersebut, dan keluarkan satu per satu semua hal yang kamu letakkan di dalamnya. Kamu mungkin mau melakukannya dengan seseorang yang dapat membantumu membicarakannya. Jangan biarkan mereka ada di dalam wadah selamanya!

Sekarang bayangkan kamu menaruh segala sesuatu yang mengganggumu saat ini ke dalam wadah tersebut: hal yang besar, hal yang kecil – semua yang mengganggumu. Saat mereka sudah ada di dalam wadah, tutuplah. Sekarang kunci wadah tersebut dan letakkan kuncinya di suatu tempat yang aman. Jangan membuangnya. Saat kamu sudah siap, bukalah matamu.

*Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman,
aku tidak takut bahaya,
sebab Engkau besertaku;
gada-Mu dan tongkat-Mu, itulah yang menghibur aku.*

■ MAZMUR 23:4



*TUHAN itu tinggi,
namun Ia melihat orang yang hina,
dan mengenal orang yang sombong dari jauh.
Jika aku berada dalam kesesakan,
Engkau mempertahankan hidupku;
terhadap amarah musuhku Engkau
mengulurkan tangan-Mu,
dan tangan kanan-Mu menyelamatkan aku.
TUHAN akan menyelesaikannya bagiku!*

■ MAZMUR 138:6-8

R

Untuk Direnungkan

1. Apa yang membantumu untuk relaks mengubah hidupmu?
2. Apakah kegiatan wadah tersebut menolongmu? Jika ya, bagaimana?



Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?



0	Mulai di Sini	4
1	Mengapa Saya Merasa Seperti Ini?	9
2	Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?	21
3	Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?	31
4	Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih?	43
5	Bagaimana Saya Bisa Berelasi dengan Tuhan di Tengah Situasi Ini?	51
6	Melihat ke Masa Depan	57

PERJALANAN DUKACITA

Kebanyakan orang merasakan kesedihan yang mendalam pada suatu waktu setelah bencana terjadi. Sebuah pengalaman traumatis

Untuk bisa pulih, kita perlu berduka atas kehilangan-kehilangan yang kita alami.

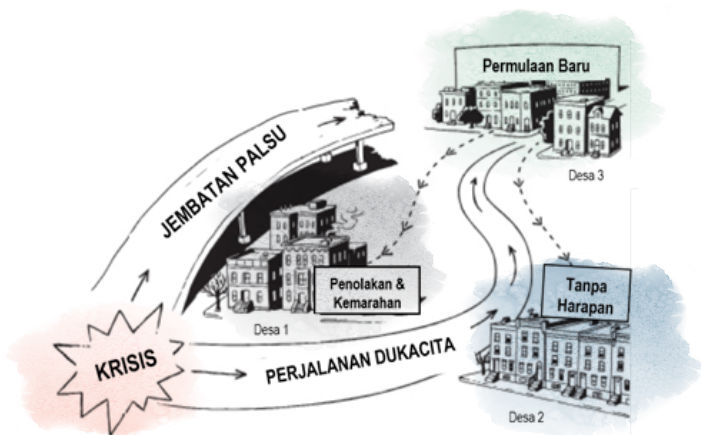
pasti membawa banyak kehilangan. Saat kita mengalami kehilangan sesuatu atau seseorang, adalah normal untuk merasa sedih, dan perasaan tersebut dapat bertahan untuk waktu yang lama. Akan sangat membantu untuk memahami bahwa inipun merupakan bagian dari proses berduka. Kitab Pengkhotbah mengatakan:

*Untuk segala sesuatu ada masanya,
untuk apapun di bawah langit ada waktunya.
Ada waktu untuk lahir; ada waktu untuk meninggal,
ada waktu untuk menanam, ada waktu
untuk mencabut yang ditanam;
ada waktu untuk membunuh, ada waktu
untuk menyembuhkan;
ada waktu untuk merombak, ada
waktu untuk membangun;
ada waktu untuk menangis, ada waktu untuk tertawa;
ada waktu untuk meratap; ada
waktu untuk menari ...
Ya TUHAN, kasih setia-Mu untuk selama-lamanya;
janganlah Kautinggalkan perbuatan tangan-Mu!*

■ PENGKHOTBAH 3:1-4

Untuk bisa pulih, kita perlu berduka atas kehilangan-kehilangan yang kita alami. Berduka itu ibarat melakukan suatu perjalanan.

Ilustrasi ini menggambarkan bagaimana perasaanmu sepanjang perjalanan.



1. **Desa Penolakan dan Kemarahan:** Kamu mungkin merasa terkejut dan tidak dapat merasakan apapun. Kamu mungkin saja menyangkal kehilangan yang terjadi. Kamu juga mungkin marah pada orang lain, pada dirimu sendiri, atau pada Tuhan. Kamu juga mungkin sering berpikir “jika saja” kamu melakukan hal ini atau hal itu, kamu bisa mencegah kehilangan yang terjadi. Kamu mungkin jadi lupa makan dan sering menangis.
2. **Desa Tanpa Harapan:** Kamu mungkin menjadi kurang berenergi, tidak mau bangun dari tempat tidur atau mengurus dirimu. Kamu mungkin juga merasa tidak ada alasan lagi untuk hidup. Kamu mungkin ingin mengakhiri hidupmu, atau membunuh rasa sakit yang ada dengan narkoba atau minuman keras, atau bentuk kecanduan yang lainnya. Kamu mungkin merasa bersalah atas kehilangan yang terjadi, walaupun kamu tahu kamu tidak dapat melakukan apapun untuk mencegahnya.
3. **Desa Permulaan Baru:** Kamu akan merasa ada kehidupan yang baru di dalam dirimu—energi, rencana-rencana, harapan, keinginan untuk bersama dengan orang lain lagi. Kamu ingat apa yang terjadi tetapi tidak lagi merasa sesakit dulu.

Orang di sekitarmu, kebudayaanmu, atau suara di dalam dirimu mungkin mencoba untuk membujukmu

Dibutuhkan keberanian dan tenaga untuk berduka.

untuk tidak perlu susah-susah berduka. Mereka mungkin akan mengatakan hal seperti, “Kamu harus kuat!” “Jangan menangis.” “Bersukacitalah! Orang yang kamu kasihi sudah bersama dengan

Yesus!” Hal-hal ini dapat membawamu untuk mencoba jalan pintas. Kami menyebutnya sebagai **“jembatan palsu”** karena jembatan ini menjanjikan proses kedukaanmu akan lebih singkat dan tidak terlalu menyakitkan, tetapi jembatan ini tidak akan membawamu ke Desa Permulaan Baru.

Untuk bisa mencapai Desa Permulaan Baru, kamu perlu merasakan rasa sakit dari kehilangan yang kamu alami.

Untuk memulai kembali diperlukan adanya perubahan pada identitas lamamu yang berkaitan dengan apa yang hilang—misalnya, ibu dari _____, suami dari _____, pemilik dari _____. Pikiran kita cukup cepat untuk memahami proses ini, tetapi hati kita lebih lambat. Dibutuhkan waktu untuk luka tersebut bisa pulih. Dengan mengetahui kamu sedang ada dalam suatu perjalanan dapat membantumu lebih sabar terhadap dirimu dan orang lain, tetapi tidak dapat mengambil rasa sakit hati tersebut.

Kamu mungkin akan kembali ke beberapa desa ini selama kamu berduka, dan kecepatanmu dalam melalui perjalanan ini juga bisa saja berbeda dari orang lain. Hal ini normal. Namun jika kamu merasa kamu sudah tersendat cukup lama tanpa ada kemajuan, kamu mungkin membutuhkan bantuan.

Berduka membutuhkan keberanian dan tenaga. Kamu mungkin akan merasa dirimu sangat lelah, seperti penulis mazmur ini.

*Ya TUHAN, janganlah menghukum aku dalam murka-Mu,
dan janganlah menghajar aku dalam kepanasan amarah-Mu.
Kasihnilah aku, TUHAN, sebab aku merana;
sembuhkanlah aku, TUHAN, sebab tulang-tulangku gemetar,
Dan jiwaku pun sangat terkejut;
tetapi Engkau, TUHAN, berapa lama lagi?*

*Kembalilah pula, TUHAN, luputkanlah jiwaku,
Selamatkanlah aku oleh karena kasih setia-Mu.
Sebab di dalam maut tidaklah orang ingat kepada-Mu;
siapakah yang akan bersyukur kepada-Mu di dalam dunia orang
mati?
Lesu aku karena mengeluh;
setiap malam aku mengenangi tempat tidurku,
dengan air mataku aku membanjiri ranjangku.
Mataku mengidap karena sakit hati,
rabun karena semua lawanku.
Menjauhlah dari padaku, kamu sekalian yang melakukan kejahatan,
sebab TUHAN telah mendengar tangisku.*

■ MAZMUR 6:2-4, 5-9

Hal-hal ini dapat membantumu berduka agar dapat pulih:

- Bicarakan apa yang terjadi dan bagaimana perasaanmu. Ekspresikan rasa marah dan kesedihanmu.
- Pahami bahwa adalah hal yang normal untuk berduka, dan prosesnya membutuhkan waktu. Kamu tidak akan selalu merasa seperti dirimu setiap hari, dan perasaanmu mungkin bisa berubah dari hari ke hari.
- Saat kamu merasa sedih, pikirkanlah apa kehilangan yang mungkin menyebabkan perasaan tersebut.
- Jika jasad orang yang kamu kasihi tidak bisa ditemukan, aturlah suatu ibadah untuk secara publik memperingati kematiannya dan mengenang kehidupan orang tersebut.
- Pada saatnya jika kamu sudah siap, bawalah rasa sakit hatimu ke Tuhan. Semakin spesifik kamu bisa bercerita tentang kehilanganmu, semakin baik. Sebagai contoh, kamu mungkin kehilangan orang yang kamu kasihi, tetapi juga ke-hilangan pendapatan, kehilangan seorang pendamping, kehilangan rasa hormat, dan kehilangan rasa aman. Bawalah semua kehilangan ini kepada Tuhan satu-persatu.



Untuk Direnungkan

1. Apakah kamu sudah memulai perjalanan dukacita?
Di desa manakah kamu berada saat ini?
2. Apakah kamu merasa tersendat di suatu desa? Atau
apakah kamu mencoba untuk tidak melalui suatu desa?
3. Siapa yang kamu rasa cukup aman sebagai
tempatmu bercerita tentang rasa dukamu?

APA YANG DAPAT MEMBANTU ANAK-ANAK?

- Persatukan keluarga kembali jika aman untuk dilakukan.
- Kembali melakukan rutinitas jika memungkinkan.
- Dengarkan rasa sakit hati anak-anak. Bantu mereka untuk menceritakan sakit hatinya dengan meminta mereka menggambar lalu minta mereka untuk menjelaskan gambarnya.
- Beri tahu situasi yang sebenarnya pada mereka dengan bahasa yang sederhana. Anak-anak mengetahui apa yang terjadi di sekitar mereka lebih daripada apa yang orang dewasa perkirakan. Mereka cenderung mengisi informasi yang hilang dengan hal apapun yang bisa masuk akal bagi mereka.
- Anak-anak yang lebih kecil dapat mengungkapkan perasaannya melalui bermain lebih daripada melalui kata-kata; hal ini menolong mereka untuk mengungkapkan rasa sakit yang mereka alami. Orang tua dapat menanyakan pada mereka tentang apa yang mereka mainkan dan bagaimana perasaan mereka mengenai hal tersebut.

- Terutama di masa-masa sulit, keluarga perlu ada waktu bersama setiap hari untuk mengobrol, untuk berdoa bersama atas hal yang terjadi, dan untuk mempelajari ayat-ayat Alkitab yang menghibur dan menguatkan mereka.
- Bantu guru dan administrator sekolah untuk memahami apa yang terjadi pada anak-anak.
- Anak remaja memiliki kebutuhan yang berbeda. Mereka mungkin membutuhkan privasi atau waktu bersama teman, terutama setelah peristiwa traumatis terjadi.
- Anak remaja perlu merasa diri mereka berguna, terutama saat keluarganya mengalami kesulitan. Melakukan hal yang dapat menolong keluarga mereka bertahan dapat mengingatkan mereka bahwa mereka berharga.

Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih ?



0	Mulai di Sini	4
1	Mengapa Saya Merasa Seperti Ini?	9
2	Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?	21
3	Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?	31
4	<i>Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih?</i>	43
5	Bagaimana Saya Bisa Berelasi dengan Tuhan di Tengah Situasi Ini?	51
6	Melihat ke Masa Depan	57

MENGATASI RASA SAKIT

Pikirkanlah rasa sakit hatimu ini seperti luka batin. Seperti yang dikatakan Pemazmur, rasa sakit menyayat hingga bagian hati kita yang terdalam.

*Tetapi Engkau, ya ALLAH, Tuhanku,
bertindaklah kepadaku oleh karena nama-Mu,
lepaskanlah aku oleh sebab kasih setia-Mu yang baik!
Sebab sengsara dan miskin aku,
dan hatiku terluka dalam diriku;
aku menghilang seperti bayang-bayang pada waktu memanjang,
aku dikebutkan seperti belalang.
Lututku melentuk oleh sebab berpuasa,
dan badanku menjadi kurus, habis lemaknya.
Aku telah menjadi cela bagi mereka;
melihat aku, mereka menggelengkan kepalanya.
Tolonglah aku, ya TUHAN, Allahku,
selamatkanlah aku sesuai dengan kasih setia-Mu.*

■ MAZMUR 109:21-26

Bandingkan rasa sakit di hatimu dengan luka fisik, seperti sayatan yang dalam. Bagaimanakah luka hati ini sama atau berbeda dari luka fisik?

- Luka fisik dapat terlihat.
- Luka fisik terasa sakit, dan sensitif.
- Luka fisik perlu diobati.
- Bakteri atau kotoran di luka perlu dikeluarkan.
- Jika diabaikan, luka mungkin akan terinfeksi.
- Tuhan menyembuhkan melalui orang-orang seperti ibu, perawat, atau dokter.
- Butuh waktu untuk pulih.
- Luka itu mungkin meninggalkan bekas.

Kita perlu merawat luka hati kita supaya kamu bisa pulih.

Setelah bencana, kamu perlu merawat luka hatimu supaya kamu bisa pulih.

Untuk merawat luka hati, kamu perlu mengungkapkan rasa sakitmu. **Carilah seseorang untuk mendengar ceritamu**, seseorang yang mampu mendengarkanmu tanpa membuatmu merasa lebih buruk. Orang tersebut perlu bisa menjaga kerahasiaan atas apa yang kamu ceritakan, dan mendengarkanmu tanpa mencoba untuk mengoreksi, atau memberi solusi cepat, atau membandingkan ceritamu dengan ceritanya. Pilihlah orang ini secara hati-hati. Seringkali orang yang memiliki keinginan yang baik untuk membantu justru mencoba untuk mengajarmu bagaimana menyelesaikan sebuah masalah.

Kamu mungkin perlu mengingatkan orang lain bahwa kamu membutuhkan mereka hanya untuk mendengarkanmu dan memahamimu saja tanpa perlu mencoba untuk memberi saran-saran kepadamu.

Rancangan di dalam hati manusia itu seperti air yang dalam, tetapi orang yang pandai tahu menimbanya.

■ AMSAL 20:5

Siapa mengumpat, membuka rahasia, tetapi siapa yang setia, menutupi perkara.

■ AMSAL 11:13

Jangan biarkan siapapun memaksamu untuk menceritakan ceritamu jika kamu tidak merasa nyaman atau belum siap untuk bercerita. Kamu mungkin butuh menceritakan kisahmu sedikit demi sedikit. Seperti soda

Kamu perlu mengungkapkan rasa sakit hatimu.

di botol yang telah dikocok, kamu perlu mengeluarkan udaranya sedikit demi sedikit untuk mencegahnya tumpah. Kamu juga mungkin perlu menceritakan kembali ceritamu berkali-kali

untuk memahami bagian-bagian yang berbeda. Saat kamu bercerita, ceritakan apa yang terjadi, lalu saat kamu siap, ceritakan apa yang kamu rasakan saat peristiwa tersebut terjadi, dan terakhir, fokuslah pada bagian yang paling sulit bagimu. Bahkan Yesus pun membagikan rasa sakit-Nya pada kawan-kawan-Nya.

Dan Ia membawa Petrus dan kedua anak Zebedeus serta-Nya. Maka mulailah Ia merasa sedih dan gentar, lalu kata-Nya kepada mereka: "Hati-Ku sangat sedih, seperti mau mati rasanya. Tinggallah di sini dan berjaga-jagalah dengan Aku."

■ MATIUS 26:37-38

Kamu juga bisa **mengungkapkan rasa sakitmu melalui lukisan**. Kamu tidak perlu menjadi seorang seniman untuk melakukannya! Ambil kertas dan pen atau spidol, ambil waktu untuk berdiam diri, dan biarkan rasa sakit itu keluar melalui jari-jarimu di atas kertas. Jangan khawatir apakah gambar tersebut bagus atau tidak. Lalu pikirkan apa yang kamu lihat di gambar tersebut.

Menceritakan kisahmu dan didengarkan mungkin terdengar sangat sederhana, tetapi ini akan sangat menolongmu untuk pulih. Mendengarkan orang lain menceritakan kisahnya juga dapat membantu, ingatkan dirimu bahwa bukan hanya kamu yang mengalami bencana.

Di saat yang sama, itu juga akan menolong mereka pulih, dan kamu dapat saling menghibur.

Berikut ini **empat pertanyaan** yang bisa kamu gunakan saat mendengarkan:

1. Apa yang terjadi?
2. Bagaimana perasaanmu saat itu?
3. Apa bagian yang terburuk bagimu?
4. Siapa atau apa yang membuatmu mulai merasa aman?

Seringkali saat orang berbicara mengenai sebuah pengalaman, mereka mulai memahami pikiran dan perasaan mereka secara lebih baik. Mereka mulai menyadari bahwa cara mereka berpikir terhadap situasi tersebut mungkin tidak membantu. Alkitab mengajarkan kita: “Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan” (Amsal 4:23).

Terkadang saat kita memikirkan kembali suatu waktu yang sulit, kita mulai menyadari bagaimana Allah telah menolong kita melewatinya. Allah juga menghibur hati kita dan merupakan sumber kesembuhan itu sendiri.

Alkitab mengatakan bahwa saat kita dihiburkan, kita dapat menjadi sumber kesembuhan bagi orang lain juga:

Terpujilah Allah, Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, Bapa yang penuh belas kasihan dan Allah sumber segala penghiburan, yang menghibur kami dalam segala penderitaan kami, sehingga kami sanggup menghibur mereka, yang berada dalam bermacam-macam penderitaan dengan penghiburan yang kami terima sendiri dari Allah.

■ 2 KORINTUS 1:3-4

R

Untuk Direnungkan

1. Apakah pertanyaan untuk mendengarkan menolongmu menjernihkan perasaanmu? Apakah pertanyaan tersebut menolongmu berpikir secara berbeda tentang pengalamanmu? Jelaskan jawabanmu.
2. Bagaimana rasanya menceritakan sebagian kisahmu kepada orang lain?

Bagaimana Saya Bisa Berelasi Tuhan di Tengah Situasi Ini?



0	Mulai di Sini	4
1	Mengapa Saya Merasa Seperti Ini?	9
2	Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?	21
3	Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?	31
4	Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih?	43
5	<i>Bagaimana Saya Bisa Berelasi Tuhan di Situasi Ini?</i>	51
6	Melihat ke Masa Depan	57

BERI TAHU TUHAN PERASAANMU

Jujurlah kepada Tuhan! Beri tahu Dia apa yang kamu rasakan. Ia sudah terlebih dahulu tahu, jadi kamu bisa menceritakannya pada Tuhan. Apakah kamu merasa Allah mengingkari janji-Nya untuk melindungimu dari kejahatan? Apakah kamu merasa kamu ditelantarkan oleh Tuhan? Marah? Ungkapkan rasa sakitmu pada Tuhan. Ada banyak contoh tokoh yang mengekspresikan perasaan mereka pada Tuhan di dalam Alkitab. Hal ini disebut “ratapan.” Apakah kamu tahu ada lebih banyak mazmur ratapan di dalam Alkitab dibandingkan mazmur pujian?

***Jujurlah
pada
Tuhan.***

Di dalam ratapan, seseorang akan memanggil Tuhan dan menceritakan keluhannya. “Mengapa Engkau tidak melindungiku? Di manakah Engkau? Berapa lama lagi aku harus menderita?” Peratap akan menceritakan kepada Tuhan apa yang mereka ingin Tuhan lakukan—terkadang meminta Tuhan hanya untuk menyaksikan apa yang terjadi. Terkadang mereka mengingatkan diri mereka bagaimana Allah telah menolong mereka di masa lampau, atau bagaimana Allah menolong umat-Nya di dalam Alkitab.

Hal ini dapat memunculkan harapan. Ratapan seringkali mencerminkan bagaimana iman itu di tengah situasi yang sulit. Itu adalah tanda dari kesetiaan Allah dalam mendengarkan, memelihara, dan memiliki kuasa untuk menolong. Walaupun ratapan bisa berisi banyak hal, setidaknya ada tiga bagian utama:

1. Memanggil Tuhan
2. Keluhan/komplain
3. Permintaan

Dari tiga hal ini, yang menjadikan suatu hal ratapan adalah adanya bagian keluhan/komplain.

Bahkan Yesus sendiri meratap di atas kayu salib saat Ia meneriakkan sebuah ayat dari Mazmur 22: “Allahku, Allahku, mengapa Engkau meninggalkan aku?” Jika Yesus dapat mengungkapkan perasaan ditinggalkan kepada Allah, kamu pun dapat melakukannya.

Bacalah mazmur ratapan di bawah ini. Dapatkah kamu melihat ketiga bagian ratapan?

Carilah waktu dan tempat di mana kamu bisa berdiam diri dan tulislah ratapanmu kepada Tuhan, boleh dalam bentuk tulisan ataupun lagu. Ungkapkan rasa sakitmu pada Tuhan, seperti apa yang dilakukan penulis Mazmur.



Berapa lama lagi, TUHAN, Kau lupakanaku terus-menerus?

Berapa lama lagi Kausembunyikan wajah-Mu terhadap aku?

Berapa lama lagi aku harus menaruh kekuatiran dalam diriku,

Dan bersedih hati sepanjang hari?

Berapa lama lagi musuhku meninggikan diri atasku?

Pandanglah kiranya, jawablah aku, ya TUHAN, Allahku!

*Buatlah mataku bercahaya, supaya jangan aku tertidur dan mati,
supaya musuhku jangan berkata: "Aku telah mengalahkan dia,"*

dan lawan-lawanku bersorak-sorak, apabila aku goyah.

Tetapi aku, kepada kasih setia-Mu aku percaya,

Hatiku bersorak-sorak karena penyelamatan-Mu.

*Aku mau menyanyi untuk TUHAN, karena Ia telah berbuat baik
kepadaku.*

 MAZMUR 13



Untuk Direnungkan

1. Apa yang membuatmu sulit meratap kepada Tuhan?
2. Menurutmu, bagaimana meratap dapat menolongmu di saat ini?

Melihat ke Masa Depan



0	Mulai di Sini	4
1	Mengapa Saya Merasa Seperti Ini?	9
2	Bagaimana Saya Bisa Mengatasi Perasaan Ini?	21
3	Mengapa Saya Merasa Sangat Sedih?	31
4	Bagaimana Hatiku yang Terluka dapat Pulih?	43
5	Bagaimana Saya Bisa Berelasi dengan Tuhan di Tengah Situasi Ini?	51
6	<i>Melihat ke Masa Depan</i>	57

TERUS-MENERUS DIPULIHKAN

Pemulihanmu dari trauma akibat bencana akan membutuhkan waktu dan berlangsung secara bertahap. Saat kamu menghadapi kesulitan, mungkin rasanya seperti hal-hal ini tidak akan pernah membaik—bahwa duka dan masalah tidak akan pernah pergi selamanya. Ingatlah bahwa dalam dunia ini, hal-hal akan terus berubah, dan perubahan dapat membawa pada sesuatu yang lebih baik.

Tinjaulah kembali daftar cara praktis yang ada di bagian “Mulai di Sini” di awal buku ini (halaman 4). Kamu mungkin menemukan hal-hal yang dapat menolongmu dan dapat kamu tambahkan di daftar tersebut.

Carilah cara untuk tetap terhubung dengan orang lain.

Saat situasi mulai tenang, kamu bisa memikirkan lebih dalam akan pengalamanmu. Coba kamu pertimbangkan untuk mengikuti kelompok pemulihan trauma. Jika tidak ada kelompok yang tersedia di area tempatmu tinggal, undanglah beberapa orang yang pernah mengalami bencana dan buatlah kelompok kecil bersama. Kamu mungkin mau bertemu hanya sekali saja, atau mungkin kamu mau menjadwalkan pertemuan rutin. Kamu dapat menolong satu sama lain dalam menuju pemulihan saat kamu membagikan pengalamanmu

dan saling menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang dipakai dalam mendengarkan yang ada di Bagian 4 (halaman 48). Jika kamu mengatur pertemuan, hati-hati untuk tidak membuat orang kelelahan dengan pertemuan yang terlalu lama atau mengizinkan peserta membagikan cerita dengan begitu rinci sehingga membuat peserta lain terganggu. Pemulihan datang sedikit demi sedikit seiring berjalannya waktu.

Apapun yang terjadi padamu, Allah ada bersamamu untuk melaluinya.

*Allah itu bagi kita tempat perlindungan dan kekuatan,
sebagai penolong dalam kesesakan sangat terbukti.
Sebab itu kita tidak akan takut, sekalipun bumi berubah,
sekali pun gunung-gunung goncang di dalam laut;
sekali pun ribut dan berbuih airnya,
sekali pun gunung-gunung goyang geloranya.*

■ **MAZMUR 46:1-3**

Selama waktu yang sulit, perhatikan bagaimana Allah menyediakan tempat perlindungan dan kekuatan. Ambil waktu untuk merenungkan hal kecil ataupun besar yang Allah lakukan untuk menolongmu di masa lampau.

Dan ingatlah bahwa suatu hari nanti,
Allah akan menghapus segala air mata dan
penderitaan tidak akan ada lagi.

*Dan Ia akan menghapus segala air mata dari
mata mereka, dan maut tidak akan ada lagi;
tidak akan ada lagi perkabungan, atau ratap
tangis, atau dukacita, sebab segala sesuatu
yang lama itu telah berlalu.*

■ WAHYU 21:4

Menunggu saat itu tiba, Allah mengundangmu
untuk mengungkapkan perasaanmu pada-Nya.
Ia selalu mendengarkan.

*Suatu
hari nanti,
Allah akan
menghapus
segala air
mata dan
penderitaan.*

Seiring waktu, doamu
mungkin berubah, dari
doa ratapan menjadi doa
pujian. Kamu mungkin
akan mendapati dirimu
memuji Tuhan di suatu
waktu dan meratap pada-
Nya di waktu lainnya.
Hal itu tidak apa-apa.

Lagu pujian dari Alkitab ini mungkin akan menginspirasiimu untuk menulis lagu pujianmu sendiri.

Aku mengasihi TUHAN, sebab Ia mendengarkan suaraku dan permohonanku.

Sebab Ia menyendengkan telinga-Nya kepadaku, Maka seumur hidupku aku akan berseru kepada-Nya.

Tali-tali maut telah melilit aku, dan kegentaran terhadap dunia orang mati menimpa aku, aku mengalami kesesakan dan keduakaan.

Tetapi aku menyerukan nama TUHAN:

"Ya TUHAN, luputkanlah kiranya aku!"

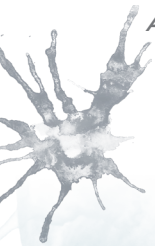
TUHAN adalah pengasih dan adil, Allah kita penyayang.

TUHAN memelihara orang-orang sederhana; aku sudah lemah, tetapi diselamatkan-Nya aku.

Kembalilah tenang, hai jiwaku, sebab TUHAN telah berbuat baik kepadamu.

Ya, Engkau telah meluputkan aku dari pada maut, dan mataku dari pada air mata, dan kakiku dari pada tersandung.

Aku boleh berjalan di hadapan TUHAN, di negeri orang-orang hidup.



Aku percaya, sekalipun aku berkata:

“Aku ini sangat tertindas.”

Aku ini berkata dalam kebingunganku:

“Semua manusia pembohong.”

Bagaimana akan kubalas kepada TUHAN

segala kebajikan-Nya kepadaku?

Aku akan mempersembahkan korban

syukur kepada-Mu,

dan akan menyerukan nama TUHAN.

■ MAZMUR 116:1-12, 17

R

Untuk Direnungkan

1. Apa yang paling membantumu sejak bencana terjadi?
2. Apa bagian yang paling menyakitkan dari hidupmu sejak bencana tersebut?
3. Apa satu hal yang kamu dapat lakukan untuk terus-menerus dipulihkan dari bencana tersebut?



SUMBER-SUMBER LAINNYA

Sumber-sumber tambahan mengenai penanganan bencana dan perencanaan setelah bencana tersedia bagi para penyintas, pekerja tanggap bencana, dan gereja.

Online: Kunjungi **DisasterRelief.Bible** atau **ABS.US/disaster**

Telepon: Di Amerika Serikat dapat menghubungi **1-800-32-BIBLE** dan menyebutkan “Beyond Disaster.”

- Memesan cetakan tambahan atau dapatkan versi elektroniknya dengan mengunduh sumber ini.
- Meminta Alkitab bagi orang dewasa dan anak-anak.
- Hubungkan diri Anda dengan program pemulihan trauma dan layanan kebencanaan di area Anda.



SUMBER-SUMBER BANTUAN TRAUMA LOKAL

Nama / Organisasi

Telepon

E-mail

