

## Salam Redaksi

Sabahat IofC semua... ☺

Apa kabar?? Semoga semua sehat dan lancar dalam menjalankan aktivitasnya.

Newsbrief Oktober kali ini eksklusif berisi pengalaman/inspirasi teman-teman yang ikut Program “Life Worker” di Malaysia.

Katanya..“Programnya agak berat.. --masak sih??hehe...” Yaudah langsung baca aja yaa yang penasaran... ☺

Enjoy it! ☺

---

## Ketenangan dan Kedamaian dari ‘Life Worker’ Training..... 1

## Pelatihan menjadi Pekerja Kehidupan (Life Worker).....3

---

## Ketenangan dan Kedamaian dari ‘Life Worker’ Training

Oleh: Nur Hayati Syafii



Hayati, Wazin dan Rera

Kami bertiga (saya, Wazin dan Rera) mengikuti program Training of Trainer (ToT) Life Worker di Malaysia. Training ini diselenggarakan di kantor Akasha dari tanggal 17 s/d 30 Oktober 2013. Training ini semua

sesinya sangat hebat dan menarik, dan memberikan pengetahuan baru bagi saya. Tetapi dua sesi yang lebih saya sukai yaitu sesi *Sensitivity Training* dan *One On One* (101).

*Sensitivity Training* mengajarkan kita lebih mengenal latar belakang keluarga kita dengan menjelaskan ‘Family Map’ kita. Di sesi ini, peserta diminta menjelaskan semua seluk beluk keluarga kita, mulai dari bagaimana kita diasuh oleh orang tua kita, silsilah urutan orang tua kita, masa kecil orang tua kita, saudara-saudara orang tua kita, bagaimana orang tua kita dulu diasuh oleh orang tuanya (kakek/nenek kita), bagaimana hubungan kita dengan orang tua kita sekarang, bagaimana hubungan orang tua kita dengan orang tuanya (kakek/nenek kita), dan juga saudara-saudaranya, dan lain sebagainya. Pokoknya semua isu yang terjadi di keluarga kita. Lebih banyak kita bisa menjelaskannya, itu lebih baik. Di sesi ini, saya lebih tahu siapa orang tua saya, apa saja yang membentuk mereka sekarang, kenapa beliau mempunyai karakter tertentu, dan saya lebih tahu bagaimana sikap saya terhadap mereka, seperti hanya menjadi saudara ke adik saya, Sunan, tidak seakan-akan menjadi ‘orang tua’ nya Sunan karena saya kakaknya.

Sesi *One on One* (101) adalah sesi konseling. Ada yang menjadi *client* atau yang berkonsultasi, ada yang menjadi pendengar atau konselor. Di sesi ini saya bisa meluapkan langsung isu dalam hidup saya, bisa nangis dengan bebas karena ‘konselor’ sangat memperhatikan cerita saya dan merespon dengan baik.

Yang lebih penting lagi dari program ini yang saya pelajari adalah tentang *Inner child* dan *Inner parent*. *Inner child* dan *Inner parent* adalah dua sisi yang ada didalam diri kita. *Inner child* bisa difahami semua sesuatu yang ingin kita miliki atau lakukan di dunia ini. *Inner parent* adalah sisi pengontrol atau sisi yang mempertimbangkan apakah sesuatu itu baik untuk kita miliki atau kita lakukan, bagaimana cara melakukannya, apakah waktunya tepat, apakah sesuatu ini kalau kita lakukan merugikan orang lain atau tidak, dan semua hal yang berhubungan. Bagaimanapun, dua sisi ini adalah sisi yang harus kita seimbangkan. Jangan selalu memenangkan sisi *Inner child* kita, juga jangan hanya mendengarkan *Inner parent* kita. Jadilah diri yang *pure* (murni/asli) seperti *Inner child* dan jadilah bijaksana dengan *Inner parent* kita.

Pelajaran yang lain yaitu tentang bagaimana saya melihat dan merespon segala sesuatu yang datang ke saya. Sering saya fokus meneliti orang lain, kalau ada sesuatu yang membuat saya kesal/tidak suka, atau saya sering bertanya, “*Kenapa demikian? (tidak sesuai dengan harapan), padahal kan saya sudah begini? harusnya begini dong.. (sudah beres lah...)*”, saya sering melihat ketidakberesan itu ada di orang lain, karena saya menganggap saya sudah melakukan peran saya dengan baik, berarti orang lain yang harus memperbaiki dirinya, bukan saya. Maka perasaan tidak suka/marah/benci/kesal ke orang lain itu muncul. Atau kalau ini suatu pekerjaan, dan saya sangat menyadari betapa pekerjaan ini harus berjalan dengan baik (perasaan sangat peduli terhadap pekerjaan tertentu), maka kalau pekerjaan ini tidak beres, sangat mudah

sekali, saya akan mencari titik ketidakberesan itu dimana atau di siapa. Setelah belajar *Anger is a secondary feeling* (marah adalah perasaan di lapisan kedua), saya sadar, yang menjadi motif marah/kesal adalah perasaan peduli atau sayang saya ke orang lain. Saya tidak ingin terjadi sesuatu yang tidak baik/tidak saya inginkan ke teman/keluarga saya dan pekerjaan saya. Sekarang langkah saya adalah saya akan *pause* sejenak atau *Quiet Time*, “*Sebenarnya ada apa dengan saya? Kenapa saya tidak suka? Apakah sebenarnya saya terlibat langsung dengan isu ini atau jangan-jangan cuma sentimental perasaan saya? Apakah sebenarnya saya juga berkontribusi dengan sesuatu yang tidak berjalan dengan baik ini? Apakah saya sudah bicara ke dia (teman/keluarga) maksud saya semuanya, mungkin saya cuma tidak faham maksud dia? Bagaimana cara saya menyampaikan maksud saya? Atau mungkin ada isu lain yang belum saya ketahui?*” Dan lain-lain yang saya anggap penting untuk ditanyakan ke diri saya. Kemudian setelah melalui proses ini, saya akan lebih tenang, setelah menyadari, “*O... sebenarnya saya peduli ke dia, kalau peduli, kenapa saya mau marah? Kenapa tidak berbicara dengan baik? Dan mendengarkan dia dengan baik, sebenarnya apa?*”. Kesimpulannya, sekarang saya lebih *self-research center* (lebih meneliti saya sendiri dari pada orang lain) dan ditindak lanjuti dengan mengajak bicara teman/keluarga yang bersangkutan, dengan begitu saya lebih terbuka mendengarkan dan menerima titik terang dari pembicaraan kita. Akhirnya saya menemukan ketenangan dan kedamaian dalam hidup saya.

## Pelatihan menjadi Pekerja Kehidupan (*Life Worker*)

Oleh: Abdullah Alwazin



Peserta dan Trainer 'Life Worker'

Maksud utama saya mengikuti pelatihan "Life Worker" ini adalah untuk memahami emosi-emosi yang saya alami beberapa bulan terakhir ini. Panggilan kuat untuk mengikuti pelatihan ini datang saat saya berpartisipasi pada kamp pelatihan "Life Matters Course 2013" di Vietnam, saat itu saya mengalami gejala emosi yang naik turun, dan pada saat itu pula saya harus tampil stabil, karena saat itu saya menjadi salah satu dari fasilitator di beberapa sesi program tersebut.

Pemicu utama dari emosi-emosi yang saya alami adalah panggilan telpon dari orang tua saya, pada saat itu saya sama sekali tidak bisa mengangkat telpon, apapun alasannya, ada keinginan untuk melarikan diri, dan pada saat yang sama saya merasa ada sesuatu yang mengikat saya begitu kuat. Pada akhirnya saya sangat letih dengan perasaan-perasaan yang saya tidak bisa pahami itu, dan ada dorongan yang kuat untuk mengetahui dan menyadari asal muasal emosi tersebut.

Saat undangan untuk mengikuti pelatihan "Life Worker" tersebut masuk ke email saya, tak ada keraguan lagi bagi saya untuk mengikuti pelatihan tersebut, saya begitu bergairah untuk mencari solusi atas permasalahan-permasalahan emosional yang tidak saya pahami selama ini.

Namun apa yang terjadi?

Saya sama sekali tidak mendapatkan solusi! Yang terjadi selama pelatihan tersebut saya yang justru diminta untuk bercerita lebih banyak, menggali lebih banyak tentang asal muasal saya, tentang "Pohon Keluarga" saya – sesuatu yang sangat saya benci – , dan terlebih saat sesi *Inner Healing* saya diminta untuk menulis surat ke orang tua saya, saya tidak bisa membayangkan betapa letihnya saya untuk memanggil kembali emosi-emosi lama saya, berat! Demi Tuhan sangat berat! Suratnya tak cukup hanya satu! Saya juga diminta untuk menulis surat buat orang-orang terdekat yang paling berpengaruh di masa kecil saya, yang bahkan saya tidak tahu siapa orang itu, tapi apa yang terjadi? Kekuatan sensitifitas *Lao Tse Liu* dari Taiwan bisa membaca siapa yang sebenarnya berpengaruh dalam hidup saya, sensitifitas itu bisa diasah dengan keinginan yang kuat untuk membantu orang lain melalui proses mendengarkan kisah kehidupan orang lain "yang sama sekali tidak menarik" untuk didengarkan, memang tidak menarik! Tidak menarik buat ego kita, tapi justru di situlah letaknya, di situ saya berusaha untuk mengenyampingkan ego dan mulai menyelami kehidupan orang lain dan melakukan proses bercermin. Proses sensitifitas itu saya pelajari di sesi *Sensitivity Training*.

Lalu solusinya di mana? Di mana? Gak ada solusi! Yang ada hanya pertumbuhan dan perkembangan! Kenapa tidak ada solusi? Karena selama pelatihan saya mulai belajar kembali pada diri saya, menyelami diri saya sendiri, karena semua jawaban atas kegelisahan diri saya, ada pada diri saya sendiri tidak di tempat lain, solusi itu candu, solusi hanya terus membuat diri terus mencari ke luar, membuat ketergantungan, intinya, secara garis besar yang ditekankan selama pelatihan ini adalah *growth not solution* (perkembangan, bukan solusi)

Pada akhirnya akan kembali pada kata-kata yang sangat familiar *change, change, change* dan *change!* Perubahan, transformasi diri untuk menjadi individu yang lebih *real* (nyata), menjadi individu yang memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya sendiri dan pemahaman yang paling ditekankan selama pelatihan ini tentang perubahan adalah: 1) bahwa perubahan adalah tanggung jawab setiap individu 2) kita TIDAK AKAN PERNAH bisa merubah orang lain, yang bisa kita lakukan adalah hanya bisa MENGAJAK orang lain untuk berubah, ibaratnya kita bisa mengajak kuda yang haus ke telaga, tapi masalah minum air atau tidak, hal itu tetap kembali pada kuda itu sendiri, mengambilkan air untuk si kuda hanya membuat si kuda tak dapat minum air dengan sendirinya, begitulah.

Begitu banyak yang ingin saya bagikan empat belas hari terasa begitu singkat, tapi benar-benar memahami jika proses perubahan itu adalah proses seumur hidup bagi saya adalah *aha*, dan saya sangat bersyukur saya bisa mendapatkan pelatihan ini bersama sahabat-

sahabat lama dan baru saya dari berbagai dan terlebih selama pelatihan ini saya mendapatkan atmosfer yang sangat *keluarga banget* di AKASHA Malaysia, tempat belajar dan tempat saling *support* bagi mereka yang terus mencari gairah hidup dan mengikuti panggilan jiwa mereka. Semoga kita semua selalu terberkati dan mendapatkan petunjuk. Amin.



Sesi Sensitivity Training

## LAPORAN KEUANGAN IOFC Bulan Oktober 2013

❖ Permanent Office	
IDR	: 3.017.085
Mata uang asing	: $\text{€ } 130 \text{ ¥ } 3$
❖ Operasional	
Masuk	: 2.310.100
Keluar	: 100.000
Saldo	: 2.210.100
❖ Program	
Masuk	: 395.200
Keluar	: 142.000
Saldo	: 253.200