
Ashlah Diri Sendiri Sebelum Mengasuh Anak

Oleh Yusa Aziz, Praktisi Psychotherapy, Counseling & Coaching

Kerap kali kita mendengar, merasakan, dan melihat bahwa anak-anak kita bermasalah. Bahkan, sampai pada titik kita membawa mereka kepada tenaga kesehatan mental supaya mereka dirawat dan diterapi. Setelah anak-anak tersebut dirawat dan diterapi tetapi hasilnya tidak memuaskan sesuai dengan harapan kita, kita pun menyalahkan tenaga kesehatan mental tersebut. Dan kemudian kita memindahkan mereka ke terapi lainnya, tetapi kerap kali juga hasilnya sama saja. Kita pun frustrasi. Kita juga sering mengalami, merasakan, mendengar, serta melihat anak-anak kita bermasalah dengan pelajarannya di sekolah atau mengalami masalah dengan teman-temannya di sekolah. Maka, yang paling nomor satu kita tunjuk dengan jari telunjuk kita adalah guru atau temannya tersebut yang paling bertanggung jawab dan menyebabkan anak-anak kita menjadi korban.

Saya pernah menolak kasus anak-anak yang dibawa oleh orang tuanya untuk diterapi oleh saya karena orang tuanya merasa anaknya saja yang bermasalah, dan orang tuanya tidak mau diterapi. Orang tua tersebut jelas hanya mengalihkan tanggung jawab masalah mereka kepada terapis dan menganggap terapislah yang paling mampu untuk memecahkan masalah yang anak-anaknya sedang hadapi.

Dari sudut pandang Jungian Psychology dan Klasik Psychoanalysis, Freud, anak-anak merupakan korban proyeksi salah seorang atau kedua orang tuanya. Dalam sebuah proses terapi yang saya lakukan ke anak-anak, mayoritas kasus yang terungkap bahwa masalah perilaku yang

mereka peragakan dan tunjukkan merupakan sebuah “protes Unconscious” si anak kepada orang tuanya yang tertekan tertimbun dalam diri anak-anak, tetapi mereka tidak mampu mengungkapkan dan mengekspresikannya kepada orang tuanya. Protes Unconscious ini merupakan refleksi atau cerminan mereka terhadap masalah-masalah yang sedang kita hadapi sebagai orang tua.

“It is of course not possible for parents to have no complexes at all. That would be superhuman. But they should at least come to terms with them consciously; they should make it a duty to work out their inner difficulties for the sake of the children.” (C.G. Jung, The Integration of Personality, Page 285, 1924)

Mimpi anak-anak di waktu tidur merupakan ekspresi masalah yang dimiliki oleh orang tuanya. Saya tuliskan kembali apa yang C.G. Jung, seorang Bapak Psikologi Modern, mengatakan dalam salah satu tulisannya.

“... the things that have powerful effect upon children’s state do not come from the conscious state of their parents, but from their unconscious background.” (C.G. Jung, 1927)

“... .is there anything that we wish to change in our children, we should examine it first and see whether it is not something could be better changed in ourselves.” (C.G. Jung, The Integration of Personality, Page 290, 1932)

Projection adalah memang sebuah mekanisme yang tidak dapat dihindari oleh semua diri kita sebagai orang tua, terlebih dengan *Complexes* (masalah psikis) yang kita miliki. Sama sekali tidak memiliki *Complexes*?

Well, itu artinya Anda seorang Super-Human dan saya katakan saja itu tidak mungkin. Ini termasuk pada saya juga. Kita orang tua bukanlah Super-Human yang tidak memiliki masalah psikis sama sekali.

Menyelesaikan masalah psikis kita sebagai orang tua adalah yang utama jikalau kita tidak ingin “mewariskannya” kepada anak-anak kita.

“... Parents must realize that they are trees from which the fruit falls in the autumn. Children don’t belong to their parents, and they are only apparently produced by them.” (C.G. Jung, Letters Vol 1, Pages 217-218)

Masalah psikis bukan berarti masalah-masalah yang Anda sadari, tetapi sebenarnya masalah-masalah psikis adalah masalah-masalah yang terjadi di dalam Unconscious kita sendiri yang kerap kali kita “*repress, deny, escape, and run away from it*”. Bisa saja Anda merasakan aman-aman dan tidak ada masalah, tetapi itu sebenarnya ego Anda sedang melakukan *Defense Mechanism*. Karena ego memang diciptakan untuk menyaksikan dan merasakan hal-hal yang ia ingin rasakan, alami, dan lalui saja.

“... I would not call the Ego is a creation of Mind or consciousness, since, as we know, little children talk of themselves first in the third person and begin to say “I” only when they have found their Ego.” (C.G. Jung, Letters Vol 1. Page 254)

Salah seorang kasus anak yang bermasalah dan dibawa kepada saya untuk diterapi karena orang tuanya menganggap anak berumur 11 tahun ini telah berani menyiram tetangganya dengan air. Ketika saya menyelidiki mengapa ia melakukan hal itu, ia berkata bahwa ia terganggu dari keberisikan mereka. Saya selidiki lebih lanjut ternyata si anak tidak tahan mendengar suara berisik kedua orang tuanya ketika mereka sedang argumentasi dan bertengkar hebat. Dan bukan

kebetulan, sang ibu juga bersuara keras kepada semua anak-anaknya, dianggap diktator, sang ibu sibuk bergaul, bersosialita, tidak peduli, dan tidak memberikan waktu serta perhatian yang cukup kepada anak-anaknya. Sang ibu juga kerap kali bertengkar hebat dengan kedua mertuanya yang tinggal dengan mereka. Si anak juga sering melihat sang ibu mengomel-ngomel kepada Mertuanya. Si anak yang dibawa kepada saya ini, sesungguhnya tidak mampu mengekspresikan kekesalan, kekecewaan, serta kejengkelannya kepada orang tuanya, dan sebagai kompensasinya, ia melakukan kepada tetangganya. Perilaku menyiram air kepada tetangga di sebelah rumahnya (yang disiram juga orang tua), jelas merupakan replika dan duplikasi perilaku sang ibu terhadap mertua dan bapak si anak ini.

Sangatlah penting untuk kita sebagai orang tua merefleksikan ke dalam tentang apa pun yang kita tidak sadari (*Unconscious*). Apa yang tersembunyi dalam Unconscious bisa berupa apa pun juga, bisa berupa obsesi, emosi *negative*, trauma, cita-cita yang belum tercapai, *negative habit*, sifat-sifat yang kita tidak akui atau tolak dalam diri kita sendiri (*shadows*), dan masih banyak lainnya yang tersembunyi di luar kesadaran kita (*Unconscious*) sebagai orang tua. Hal ini perlu kita lakukan sebagai kepedulian, kasih sayang kita kepada anak-anak kita, dan masa depan mereka.

Salah seorang *client* saya, ia marah-marah dan melabrak seorang ibu lain yang sedang memarahi dan memaki anaknya.

Ia pun menulisnya di halaman Facebook-nya, ketimbang dimarahi dan dimaki-maki, mendingan anak tersebut diberikan kepada dia dan akan dia rawat. Saya tersenyum melihat perilaku *client* saya itu. Dan, saya hanya bertanya, “Apa yang kamu lakukan kepada anakmu selama ini ketika ia sedang tidak mau belajar?” Ia terkesima dan tersadarkan bahwa ia pun memarahi dan memaki-

maki anaknya seperti si ibu yang ia lihat tersebut. Ketika kita berdua mengeksplorasi mengapa ia *terstimuli* oleh kejadian si ibu yang ia lihat tersebut, ia mengingat sebuah peristiwa cukup traumatis yang ia sendiri terima dan alami dari ibunya sendiri ketika ia berusia 5 tahun.

Saya menganalogikan bahwa kita orang tua perlu menjadi sebuah *container* atau wadah yang sehat dan kuat secara mental, fisik, dan emosional. Anak-anak adalah tumbuhan/tanaman yang bertunas dan bertumbuh dalam *container*/wadah tersebut. Bagaimana pertumbuhan tanaman tersebut akan sangat bergantung pada kesiapan, kesehatan, dan kekuatan *container* tersebut. *Container* ini tidak boleh terlalu kuat karena kalau terlalu kuat maka tanaman ini akan terbatas tumbuhnya. Juga tidak boleh terlalu lemah karena kalau tidak, akar tanaman tersebut akan menembus dan melubangi dinding *container* tersebut. *Container* ini perlu fleksibel, mampu beradaptasi dengan tanaman yang bertunas, bertumbuh menjadi besar tersebut.

Sebagai anak, hak utama mereka adalah merasakan aman dan proteksi, kasih sayang, dan juga “*affection*”, serta pendidikan dan nutrisi.

Container tersebut bertugas melindungi si tanaman tersebut seperti halnya menyediakan dan memenuhi kebutuhan utama anak-anak tersebut.

Mulai dari sejak kapan kita sebagai orang tua perlu bertindak sebagai *container* tersebut? Menurut analisis serta teori dan praktik yang saya jalankan, menjadi *container* yang memenuhi kebutuhan rasa aman atau proteksi, cinta, kasih sayang, perhatian, dan *affection* serta pendidikan dan nutrisi, *container* tersebut sudahlah harus siap saat terjadi pembuahan di dalam rahim sampai dengan anak-anak tersebut mandiri pada usia 17—18-an tahun.

Ada seorang *client* saya yang mengalami masalah dengan uang. Bukan karena uangnya tidak mengalir lancar, tetapi sering kali kehilangan ATM, kelupaan dompet, kehilangan kartu kredit,

sampai lupa uangnya tercecer entah di mana. Setelah ditelusuri dari mana asal penyebab perilaku teledor dengan uang ini, tidak lain merupakan replika dan duplikasi perilaku sang ibu yang pada waktu itu sedang hamil besar, *client* saya tersebut mengalami peristiwa-peristiwa kecopetan, dan menghilangkan uang secara tidak sengaja dengan membuangnya ke tempat sampah.

Apa pun yang sang ibu alami, perasaan, emosi, kondisi fisik, bukan hanya makanan yang sang ibu makan, semua akan tertelan ke dalam tubuh bayi dan ia anggap sebagai “nutrisi” yang perlu ia makan. Kondisi sang ibu akan membentuk “*Implicit Memories*” kepada anak yang ia kandung sampai ia lahirkan, bahkan sampai dengan usia balita.

Implicit Memories adalah informasi atau data atau kenangan atas kejadian-kejadian yang masuk ke dalam Unconscious selama *Pre-Cognitive Structure* (sebelum logika terbentuk) dan *memories* ini tidak bisa diakses oleh kesadaran logika seseorang, melainkan bisa dirasakan melalui sensasi dan perasaan seseorang tanpa kejelasan logika mengapa ia berperasaan sehingga berperilaku demikian.

Perkembangan Kepribadian yaitu ego pada masa anak-anak sebenarnya dimulai ketika anak-anak tersebut sudah bisa mengucapkan namanya sendiri, mengucapkan kata “aku, saya, atau I” ataupun sudah menunjukkan benda-benda atau mainan tertentu adalah miliknya, dan marah ketika ada yang mengambilnya. Ini ciri-ciri ego yang sudah mulai terbentuk. Tetapi, “pengondisian” sebenarnya telah terjadi pada saat terjadi pembuahan.

Neuroscience membuktikan bahwa perkembangan jiwa dan kepribadian pada usia anak-anak tidak terlepas dari pembentukannya saat dia masih berada dalam kandungan. Riset menunjukkan bahwa trauma tertentu bahkan dialami dan diwarisi oleh anak-anak dari beberapa generasi nenek moyang/leluhur sebelum mereka, yang mereka terima melalui secara *epigenetic* di dalam rahim

melalui informasi yang mereka terima via “*umbilical cord*” sebelum kelahiran. Trauma tertentu ini terangkai dalam tubuh bayi dan tersimpan sebelum masa *Pre-Cognitive Structure* dan tersimpan rapat dalam *cellular structure* bayi sebelum ia lahir ke dunia. Informasi trauma ini tidak terdeteksi dan tidak terakses oleh Conscious anak ketika ia bertumbuh. Namun, ketika ia remaja dan dewasa maka *Memories Implicit Trauma* tersebut akan muncul sebagai “*pervasive moods or emotions*” yang mereka tidak bisa kontrol dan tidak bisa mereka namai. Logika mereka menjadi bingung. Dan, tidak mengerti bagaimana dan mengapa mereka tiba-tiba merasakan “*pervasive moods/feelings*” tersebut. Tentu saja ada *stimuli* dari luar diri mereka yang membuat “*pervasive moods/feelings*” tersebut muncul keluar. Mereka tidak mampu menjelaskan dan tidak mampu mencari kejelasan tentang apa yang sedang mereka alami secara logika.

Berikut adalah proses terbentuknya *Implicit Memories* dalam pengondisian seorang anak menurut Riset Neurobiology Science (dari pembuahan sampai dengan umur 6—7 tahun):

1. *Conception* (pembuahan)

- Jikalau pembuahan itu terjadi didasari oleh “kasih dan keintiman yang mendalam” di antara kedua orang tuanya, sifat konsepsi ini juga akan masuk diterima ke dalam *Implicit Memory* si bayi. Jikalau pembuahan tersebut memiliki “*energetic charge*” karena peristiwa perkosaan, pemaksaan, *incest*, trauma, *affair* atau trauma, peristiwa-peristiwa ini pun akan masuk diterima ke dalam *Implicit Memory* si bayi.
- Jikalau sang ibu sangatlah “*excited*, sukacita, dan bahagia” mengetahui dan menemukan dirinya hamil, perasaan-perasaan ini juga akan masuk diterima ke dalam *Implicit Memory* si bayi. Jikalau sang ibu merasa kaget, sedih, takut, perasaan-perasaan ini juga tertangkap dalam *Implicit Memories* si bayi. Terjangkar di dalam *Cellular Structure*-nya.

2. *In Utero* (dalam rahim)

- Ketika mengambang dalam rahim ibunya, si bayi akan menampung semua pengalaman-pengalaman ibunya ke dalam sel-sel tubuhnya (*Cellular Structure*), semua baik pengalaman yang *Generative* dan pengalaman-pengalaman yang juga *Non-Generative*. Si bayi mengambil semua pengalaman-pengalaman 4 generasi leluhur/nenek moyang dari pihak ibunya, termasuk menyerap semua *stress hormone* ibunya dan segala reaksi biokimia dalam otak sang ibu, termasuk pengalaman-pengalaman kehidupan sang Ibu pada masa sekarang, dan semua ini masuk ke *Cellular Structure* si bayi melalui *Umbilical Cord* dan *placenta* sebagai makanan/*nourishment*. Bayi juga menyerap *stress hormone* dan *stress experiences* sebagai *nourishment* juga.
- Kalau sang ibu sampai keguguran atau mencoba untuk melakukan aborsi, memories tersebut masuk ke dalam sel bayi sebagai *Intrusion* dan perasaan yang diproyeksikan kepada si bayi.
- Jikalau si bayi bertumbuh dalam rahim setelah ada *Siblings* yang keguguran atau diaborsi, pengalaman keguguran dan aborsi tersebut tetap akan masuk dan terserap ke dalam *Implicit Memories* serta *Cellular Structure* si bayi.

3. *Birth* (tahap kelahiran)

Ada 3 tahap kelahiran, yaitu 1. Bagaimana seorang bayi mengalami kontraksi, 2. Kanal saluran si bayi lahir, dan 3. Apa yang si bayi alami ketika si bayi keluar dan melihat cahaya kali pertama dan mengambil napas kehidupan pertama.

- Seperti pada pengalaman di Utero, semua pengalaman, perasaan, serta kejadian yang terjadi pada sang ibu juga diterima dan diserap dan dimasukkan ke *Cellular Structure*

si bayi dan tersimpan di dalam *Implicit Memories*-nya. Contoh: jikalau si bayi lahir *premature*, perasaan dipisahkan dari ibunya akan menjelma menjadi perasaan “*abandonment*” dan ia akan menyerap semua metal *frames* yang berasal dari *Incubator* sehingga keselarasan dengan *Mother Archetype*-nya akan ia rasakan sebagai pengalaman yang berasa Metal, ketimbang perasaan rasa darah dan daging. Kalau ia lahir melalui *Cesarian* maka pengalaman tersebut akan “*painful*” dan tidak tertangani oleh kapasitas *Nervous System*-nya. *Pain* tersebut akan “*di-encoded*” dalam *Implicit Memories* si bayi sebagai “siksaan” dan absensi sang ibu akan tersimpan sebagai “*abandonment*” dan tersimpan sebagai kode *non-generative* pada *Implicit Memories* si bayi.

4. *Early Infancy* (bayi usia-usia awal)

- Si bayi dan sang ibu masih terkoneksi dan menjadi satu kesatuan. Apa pun yang sang ibu rasakan dan alami akan terserap masuk terjangkarkan ke dalam *Cellular Structure* si bayi. Bagaimana sang Ibu memperlakukan si bayi juga akan terinternalisasi. Apabila si ibu menyerahkan sepenuhnya perawatan si bayi kepada *Baby Sitter* dan hanya sesekali mengurus si bayinya, perasaan “*abandonment*” akan terkondisikan ke dalam *Cellular Structure* si bayi”.
- Jikalau si bayi diadopsi, ia akan merasakan “*primal loss and abandonment*” karena sebenarnya si bayi sudah merasakan koneksi dan keterikatan yang mendalam selama 36—40 minggu, secara fisik, mental, emosi, dan spiritual dengan ibu biologisnya. Pengalaman akan ibu angkat, meskipun ibu angkat tersebut sangatlah baik, tidak akan bisa menggantikan pengalaman internalisasi yang si bayi terima dan serap selama ia

dalam kandungan dan setelah ia diserahkan oleh ibu biologisnya kepada ibu angkatnya.

- Jikalau ibu kandung tidak ada karena suatu hal, misalnya meninggal dunia, berpisah, sakit, ataupun komplikasi lainnya, si bayi akan merekam *Mother's Absence* sebagai *Primal Abandonment* dan ia akan merasakan bahwa "*I was not loveable enough*".
- Apa pun yang *Caregivers* lainnya, selain Ibunya, rasakan dan alami dan lalui maka si bayi akan menyerap semua pengalaman dan perasaan ini ke dalam *Implicit Memories*-nya.

5. *Great Mother Archetype* (fase kelahiran sampai menyusui)

Apa pun yang seorang ibu rasakan dan alami sebagai *Caregivers* si bayi akan ia terima dan serap begitu saja dan terjangkau dalam *Cellular Structure*-nya. Pola *habits* kebiasaan *Caregivers* pun akan terjangkau di dalam *Implicit Memories* si bayi.

6. *Great Mother Oral Stage* (fase menyusui)

Pada masa ini, si bayi mulai bisa merasakan perbedaan dengan si ibu dan mengalami "*Separation Anxiety*", realisasi ini dapat menjadi "*Terrifying Fulcrum*" dari pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Ketika si ibu sedang absen dari diri si bayi maka si bayi membentuk *image* dari ibunya yang memiliki persepsi, perasaan, dan sensasi yang berkaitan dengan ibunya. Hal tersebut membantu si bayi untuk bertahan hidup ketika si ibu absen dari diri si bayi.

Si bayi membuat simbol ibunya untuk ia merasa aman. Simbol ini adalah "*Inner Object*". Ia memiliki *images* dan emosi yang membentuk "*inner object*" ini dan ia mengaitkannya dengan "Binky, Teddy Bear, atau apa pun bentuk benda dari luar, dan menganggapnya benda tersebut adalah si ibunya. *Teddy Bear is Mom. Blanket is my Mom.* Guling adalah

ibu saya. Ini saya alami sendiri ketika saya sadar melalui proses terapi *Deep Unconscious* yang mendalam untuk memulihkan “trauma kehilangan dan *separation anxiety*” saya bahwa muncul ke permukaan kesadaran saya bahwa saya mempersonafikasikan “guling” sebagai *Image* Mama dan oleh karena itu sampai saya menyadarinya saya memang tidak bisa tidur tenang dan aman tanpa guling.

Pada masa ini, si bayi juga mengalami *Introjection* terhadap sifat-sifat, pola kebiasaan, emosi/perasaan, pola pikir, serta persepsi dan *values* dari sang ibunya. Kebutuhan untuk disentuh, dipeluk, dibelai masih sangat besar.

7. *Great Anal Stage* (fase Anal)

Si bayi mulai bermain-main dengan kotorannya sendiri. Pada fase inilah, pertumbuhan ego mulai. Si bayi merasakan emosi dan tubuhnya berbeda dan jikalau ia mendapatkan dukungan dan perhatian yang cukup maka ia merasakan emosinya berbeda dari perasaan dan emosi orang lain. Ia mulai memiliki suara dan hak untuk mengatakan tidak, ia mulai bisa mengenali benda-benda miliknya dan membutuhkan “*respect/dihargai/dihormati.*”

Jikalau ia mengalami trauma oleh kedua orang tuanya (baik itu fisik, secara emosi maupun seksual), ia memang tidak bisa mengingatnya secara *conscious*, tetapi peristiwa-peristiwa tersebut akan terjankar dalam dirinya, dalam *Cellular Structure*-nya. Memori ini akan teraktivasi kembali oleh *stimuli* yang berbentuk hubungan dekat atau ketika ia dihadapi oleh masalah-masalah yang menyangkut “*Trust, Security, dan Boundary Issues*”.

Jikalau pada fase ini, si bayi mengalami “*Neglection* atau *Abuse*” ia akan otomatis memindahkan perasaan yang tertanam akan *Neglection* atau *Abuse* tersebut ke dalam hubungan dekatnya.

8. *Great Mother Genital Stage* (fase Genital 3—6 tahun)

Orang tua akan sangat kaget dan takut serta khawatir ketika menemukan si anak bermain-main dengan alat kelaminnya, dan memang bermain dengan alat kelaminnya ini memberikan kenikmatan tersendiri. Jikalau si ibu malu akan hal ini dan melarang si anak bermain dengan alat genitalnya maka ia akan mengalami “*shame*” dan “*guilt*” seputar *issue seksualitas* pada usia-usia selanjutnya, bahkan juga *Sex/Porn Addiction* bisa berawal dari fase ini, juga termasuk masalah-masalah seputar LGBT.

Pada fase ini, si anak mencoba untuk menyenangkan hati sang ibu dengan cara mengikuti aturan si ibu. Dan, pertanyaan yang mulai muncul dalam benaknya adalah apakah ia diinginkan, apakah ia disayangi, diterima apa adanya atau penting bagi si orang tua eksistensinya dan bisakah ia meminta kebutuhannya serta tetap masih terhubung dengan kedua orang tuanya?

Great Father Archetype (fase mulai 5/6 tahun—Pubertas)

Pada fase ini, si anak seharusnya mulai diperhatikan oleh si ayah sama besar dengan porsi si ibu memperhatikan kebutuhannya.

Pada fase-fase ini, seperti layaknya manusia primitif, sang ayah seharusnya sudah mulai mendidik si anak tentang dunia luar, bagaimana berinteraksi dengan dunia luar, apa cita-citanya, bagaimana mengejar cita-cita tersebut, dan sebagainya.

Kekurangan dalam fase pertumbuhan ini menyebabkan si anak tidak memiliki cita-cita pada masa dewasa/remajanya serta kesulitan dalam karier maupun *business* yang ia jalankan juga mencari nafkah/uang.

Yang terpenting dan perlu disadari oleh kedua orang tua adalah mendidik, memberikan perhatian, kasih sayang, bukan hanya dalam bentuk verbal, tetapi yang lebih penting dan

porsinya lebih besar adalah dalam bentuk *non-verbal* kedua orang tua. Seperti yang Jung katakan di atas bahwa:

“... the things that have powerful effect upon children’s state do not come from the conscious state of their parents, but from their unconscious background”. (C.G. Jung, 1927)

Lantas apa dan bagaimana risiko serta konsekuensinya jikalau pertumbuhan pada fase-fase diatas tidak dilalui secara aman, nyaman, dan mulus oleh anak-anak kita? Berikut adalah sekilas gejala-gejala yang biasanya muncul.

1. *Uroboric Stage (Fase Conception sampai Early Infancy)*

- *Excessive Laziness, sleeping and Inertia.*
- *Excessive Masturbation.*
- *Pornography addictions.*
- *Excessive drinking of Alcholo, often until blacking out.*
- *Heroin, opioid, and methamphetamine addictions.*
- *Screen addictions (gadget, movies, video games, games online, and so on).*

2. *Great Mother Oral Stage*

- *Continual Overeating.*
- *Excessive attempts to stay think, including throwing up (kasus-kasus bulimia dan anorexia yang saya tangani berakar dari fase ini).*
- *Smoking cigarettes.*
- *Excessive smoking marijuana.*
- *Excessive drinking.*
- *Certain sexual acts performed frequently.*

-
- *Co-dependent relationships.*
 - *Excessive taking care of others as a way of life.*

3. *Great Mother Anal Stage*

- *Attempting to be able to exclaim, “I have the biggest, best and most toys!”* Arogansi dan kesombongan serta *egocentric*, bahkan *Narcissistic Disorders* kemungkinan besar berakar dari fase pertumbuhan ini. Salah satu kasus dari seorang *client* yang saya tangani adalah membangga-banggakan si anak dan bahkan menomorsatukan si anak dan memenuhi semua kebutuhannya tidak terkecuali sampai dengan mengorbankan mainan/kepentingan orang lain demi kesenangan si anak, misalnya membiarkan anak orang lain menangis karena mainannya diambil oleh anaknya dan tidak mendidik bahwa apa yang diperbuat si anak tidak semestinya ia lakukan.
- Terobsesi dengan Body Exercises dan *Body Building* dan bangga mengeklaim bahwa ia memiliki “*The Best Looking Body*”.
- *Shopping* sebagai satu-satunya kenikmatan dalam hidup.
- *Hoarding*.
- *Sadism and Masochism* sebagai tujuan hidup.
- Merasa bahwa kehidupan ini perlu dijalani dengan cara merasa dirinya menjadi superior terhadap orang lain (*racism, discriminative*).
- Merasa tidak berdaya untuk mencapai impian-impianya sendiri.
- *Domestic Violence* (KDRT).
- *Acting Superior to others.*

-
- Memilih pekerjaan atau jenis profesi yang memberikan perasaan “*complete power*” terhadap orang lain seperti, mafia, penyelundupan, *loan shark*, germo, dan seterusnya).
 - Merasakan desakan dan kebutuhan untuk memaksa orang lain mengikuti kehendaknya (terutama terhadap orang-orang yang *innocent*).
 - Mencuri.
 - Memiliki senjata api.

4. *Great Mother Anal Stage*

- Kebutuhan untuk melakukan *sex* yang berbahaya.
- *Sexual addictions, porn addictions and promiscuity*.
- Meyakini bahwa menaklukkan lawan jenis (*opposite sex*) adalah penting dan utama meskipun hal ini membahayakan *career* dan *relationship*-nya dengan orang lain
- *Voyeurism*.
- Terobsesi oleh kepemilikan mobil yang sempurna (*with throbbing speakers*).
- Mencuri, merampok.
- *Drugs addiction* terutama yang menggunakan injeksi.
- Kepemilikan senjata api.
- Mengalami kecemasan ketika semua hubungan atau *relationship*-nya mendekati keintiman/kedekatan.

Apa yang saya tuliskan di atas hanyalah gejala-gejala umum. Masih banyak gejala lainnya yang tidak dapat saya tuliskan di sini karena keterbatasan editorial.

Semua gejala di atas adalah tanda bahwa kita sebagai orang tua tidaklah sempurna dan menyebabkan hal-hal di atas terjadi pada anak-anak kita semua.

Semua manifesto dari perilaku-perilaku di atas adalah sebenarnya pesan dari Deep Unconscious ketika terganggunya pertumbuhan si anak pada fase-fase tersebut. Kebalikan dari gejala-gejala di atas juga bisa terjadi pada si anak misalnya, pasif, pendiam, penakut, merasa inferior, dan seterusnya. Disrupsi pada fase-fase di atas merupakan tanda-tanda saat *inner child* dalam diri anak perlu diselamatkan. Dan, terapi merupakan *container* yang sangat aman, bertindak sebagai *Consistent Container* dan bekerja sama dengan Anda sebagai orang tua yang perlu mendapatkan terapi khusus ini untuk mendapatkan, menemukan, serta menyadari akar di balik semua gratifikasi atau kompensasi di atas. Bukan sang Anak yang perlu diterapi, melainkan Anda sebagai orang tua yang memerlukan terapi khusus agar pola-pola tersebut tidak diwarisi dan diturunkan kepada generasi penerus Anda.

Pesan atau akar yang ditemukan dalam Unconscious orang tua biasanya adalah kebutuhan untuk dicintai, dikasihi, aman, diperhatikan, *safety and trust*, dihargai, diakui dan diutamakan, otonomi, otoritas, *sexualitas, deep love and intimacy*, serta kemampuan berekspresi cinta dan persatuan dengan pasangannya.

Melalui tulisan ini saya ingin menggugah kesadaran kita semua bahwa bukan anak-anak kitalah yang bersalah karena memiliki perilaku yang kita tidak inginkan tetapi kitalah yang perlu mengoreksi diri sendiri.

Khusus bagi Anda orang tua seperti Andien yang masih memiliki anak-anak pada usia dini (dari kandungan sampai usia 5—6 tahun), apa pun yang Anda lakukan, bermawasdirilah dan kesadaran tentang diri Anda serta pengalaman pertumbuhan diri Anda akan teruji benar-benar

pada saat anak Anda menginjak masa-masa remaja dan dewasa. Di sinilah apa yang Anda lakukan pada anak Anda baru akan terbukti, apakah Anda sudah menyelesaikan berbagai masalah dalam diri Anda atau belum. Janganlah jemawa bahwa Anda telah melakukan segalanya untuk anak Anda dengan baik dan sempurna. Cermati diri Anda beserta perasaan, persepsi, sensasi, dan pola-pola serta *habits* yang Anda lakukan dan mulai menyadari mana yang *Generative* dan *Non-Generative* dalam diri Anda. Carilah profesional yang ahli untuk menangani masalah-masalah Anda tentang *Deep Psychology* dan *Transpersonal*.

Saya lampirkan artikel khusus tentang *inner child* dalam diri Anda sebagai langkah awal untuk melengkapi pertumbuhan jiwa yang mungkin mengalami gangguan pada fase-fase di atas.

Asuhlah diri Anda sebelum Anda mengasuh anak-anak Anda. Menjadi orang tua mudah, tetapi menjadi orang tua yang mendidik, memberdayakan, serta menjadi *container* yang sehat, kuat, dan bertumbuh secara jiwa tidaklah menjadi pekerjaan yang mudah. Karena besarnya ego (Ego Inflation) yang menghalangi dan menghambat kita semua untuk menemukan “*The Truth*” dalam diri kita masing-masing.

“Children are full of active imagination but we think of it as a childish activity. This is an error, for we find it everywhere among primitives and in all ancient cultures all over the world.” (C.G. Jung Modern Psychology, Vol. 3 Page 12)

Artikel ini ditulis oleh:

Yusa Aziz, seorang praktisi *Psychotherapy, Counseling, & Coaching* yang telah praktik 15 tahun secara *private* dan pemerhati kesehatan dan pertumbuhan jiwa. Beliau pernah berkarier di

Multinational Companies selama 16 tahun sebelum pindah jalur ke bidang pertumbuhan jiwa & kesehatan mental. *Coach* Yusa memiliki tempat praktik tersendiri di Therapy Innovations dan Sanggar Jiwa Bertumbuh. Ia memiliki *Bachelor & Master Degree in Spiritual Psychology* dengan fokus *Transpersonal Counseling, Diploma in Counseling*, dan ia juga mendapatkan banyak training bertaraf international dalam karier profesionalnya di antaranya adalah Intensive Training Jungian Analytical Psychology dari C.G. Jung Institute Switzerland, Dipl. Jungian Psychology – UK, Dipl. Transpersonal Psychology – UK, Biotherapy dari Biotherapy Croatia-Asia, NLP & Hypnotherapy dari American Board of NLP & Hypnotherapy, Time Line Therapy dan juga Astrology & Human Design.

Ia juga tengah menyelesaikan Doctoral Thesis-nya di bidang Transpersonal Counseling.

Coach Yusa juga instruktur, *lecturer*, dan pendiri Akademi Psikoterapi, Counseling & Coaching Indonesia.

Sumber-Sumber:

- Seth Eichler, 2010, *A Guidebook for New Therapist*, USA
- UK Learning Distance College 2012, *Diploma IV Psychotherapy & Counseling Manual*, UK
- Tom Butlet-Bowdon, 2007, *50 Psychology Classic*, Ruthlet, UK
- Windy Dryden & Jill Mytton, 2017, *Four Approaches to Counseling & Psychotherapy*, *Routledge Mental Health Classic Edition*, New York
- Joni E. Johnston, Psy.D., 2009, *The Complete Idiot's Guide to Psychology*, 4th Edition, Penguin Books, New York
- Mary Ann Mattoon, 2005, *Jung and The Psyche*, Routledge Mental Health, New York

-
- C.G. Jung, *All C.G. Jung Collective Works, all Volumes, CW Vol 1 – Vol 17*
 - Edinger, E., 1985, *Ego and Archetype*, New York: Putnam
 - Fordham, M. 1998. *The theory of Archetypes as applied to child development with particular reference to the Self*. In A. Guggenbuhl-Craig (ed), *The Archetype*, Basel: S. Karger
 - Renos K. Papadopoulos (editor). 2006. *The Handbook of Jungian Psychology*, Routledge: East Sussex
 - Shannon Perneti & Diane Steinbrecher. 2019. *The Treasure Within*. Archetypal Associates: Portland
 - Harry A. Wilmer MD, PhD. 1987. *Practical Jung. Nuts & Bolts of Jungian Psychotherapy*. Chiron: North Carolina
 - Stanislav Grof. 2015. *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*. State University of NY; Albany
 - Stanislav Grof. 1975. *The Realm of Human Unconscious*.