FIELD NOTE / CATATAN

Ketakutan Hanya Ada Dalam Imajinasi

Petruknisme · 2 May, 2017 · 3 min to read

Tidak bisa dipungkiri bahwa setiap manusia hidup memiliki rasa takut dalam dirinya yang masing-masing tentu berbeda. Baik yang tersembunyi atau yang diketahui. Baik yang masuk diakal ataupun yang tidak sama sekali. Rasa takut bisa muncul dikarenakan oleh ingatan masa lalu ataupun berlebihan dalam merespon situasi yang sudah/akan terjadi. Biasanya ada beberapa hal yang termasuk kedalam kategori Phobia, yang dimana rasa takut tersebut bisa muncul akibat trauma masa lalu ataupun memang ada hal lain yang memicu ketakutan berlebih.

Umumnya, seorang yang memiliki Phobia biasanya memiliki rasa takut yang berlebih bahkan dalam keadaan aman sekalipun atau dalam keadaan yang kebanyakan orang tidak menganggap itu sebuah ketakutan. Contohnya seseorang yang Phobia terhadap Air, Ayam dan sebagainya. Yang mana untuk orang normal hal tersebut terkategori sebagai sesuatu hal yang tidak menakutkan.

Bila ada rekan, teman ataupun keluarga kita yang mempunyai Phobia tersebut, kita tak perlu mengejek ataupun hal lain yang semakin menciutkan keberanian nya. Kita wajib membantu untuk menyembuhkan nya. Dalam tulisan kali ini saya akan mengajak untuk mengenali rasa takut dan beberapa hal lain yang bisa membantu untuk meringankan rasa takut tersebut. Saya bukan psikolog ataupun psikiater, tapi mari kita coba untuk berdiri bersama melawan hal tersebut.

Hal pertama yang harus dilakukan adalah *pendekatan*(bukan pedekate :p). Pendekatan ini bisa dilakukan melalui perantara orang lain ataupun pendekatan psikologis terhadap diri sendiri melalui alam sadar/bawah sadar. Tapi tetap, hal pertama yang harus kita lakukan adalah bertanya sebanyak mungkin terhadap diri kita. Kenapa? Karena sesuatu hal tidak akan berubah bila kita tidak tahu apa sebab dan asal muasal hal tersebut. Hal ini bisa dilakukan bila kamu mempunyai Phobia atau ingin mengenali ketakutan lebih dalam. Ajukan beberapa pertanyaan seperti berikut:

> *""Saya takut apa?""*

> *""Kenapa saya takut?""*

> *""Apa hal tersebut menakutkan?""*

> *""Kenapa menakutkan?""*

> *""Kenapa saya bisa takut akan hal tersebut?""*

> *""Kenapa saya takut, sedangkan orang lain tidak?""*

Jadi, apa jawabannya? Sampai sini, keep jawaban dan pertanyaan yang sudah diajukan tersebut. Kalau perlu, ditulis dan cari tahu semua hal yang ada dalam diri kita. Akan muncul pertanyaan lagi:

Licensed under CC BY-SA 4.0

> *""Darimana saya harus memulai?""*

> *""Bagaimana saya bisa melawan?""*

> *""Apa ini aman bagi saya?""*

> *""Sampai kapan saya akan terus takut?""*

Beberapa pertanyaan tersebut akan berguna untuk membantu mengenali ketakutan dan Phobia yang dimiliki. Karena, seorang psikiater pun akan menanyakan beberapa hal seperti diatas untuk menemukan solusi yang tepat dalam membantu meringankan Phobia dan rasa takut. Sebagai contoh bila seseorang takut akan ketinggian(bukan vertigo), maka dari beberapa pertanyaan tersebut akan menimbulkan sebuah reaksi untuk mencoba. Reaksi tersebut bisa dilakukan sendiri ataupun dengan pendamping.

Tenang, lakukan hal tersebut bertahap. Bila awalnya takut untuk menaiki lift/ekskalator, maka lakukan lah bersama pendamping yang bisa membuat kita merasa aman ataupun ada pegangan disaat takut itu datang. Well, semua hal dibutuhkan latihan, untuk menghilangkan hal tersebut pun kita perlu bertahap untuk melatih. Sama seperti seseorang yang takut akan Kucing, Ayam, dan lain-lain. Komitmen bro!

Jangan pernah ragu dalam bertindak. Usahakan kuatkan niat untuk melawan rasa takut tersebut sebelum melakukan hal yang diinginkan. Saya sendiri selalu melakukan hal berikut:

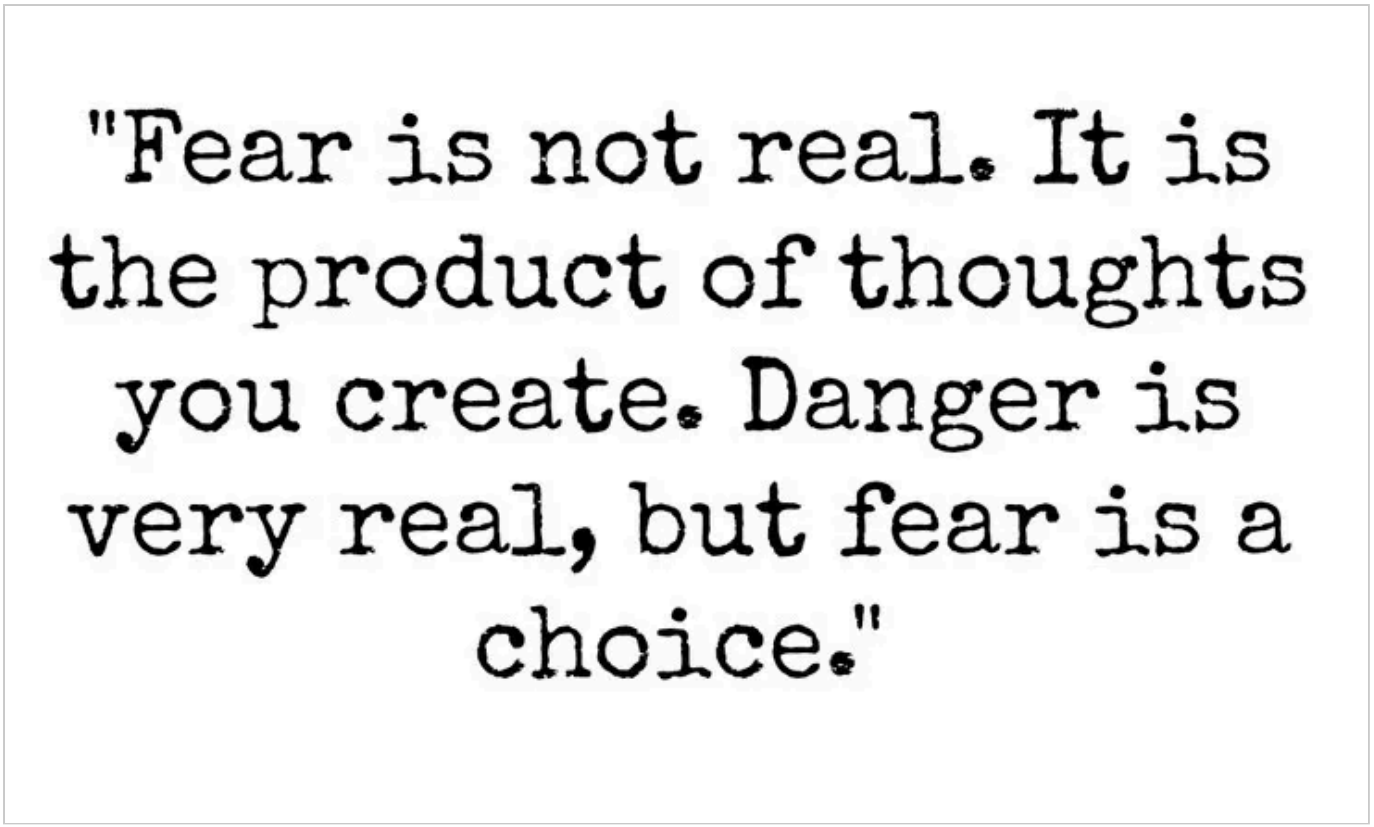
Tarik nafas panjang-panjang dan hembuskan. Berikan sugesti bahwa kita bisa lewati hal tersebut dan berdoa. Saya biasanya mengulang kalimat ini

> *"Saya mau lewati rasa takut ini. Apapun yang terjadi setelahnya akan saya terima, sekalipun saya harus mati ya sudah mati saja."*

Alhamdulillah, beberapa ketakutan yang saya miliki, perlahan hilang dan bisa saya lewati. Kamu harus tahu bahwa

> *""The world is one step outside of your fear""*

Licensed under CC BY-SA 4.0



Jadi, sekarang bagaimana kawan? Semua keputusan ada dimasing-masing, saya hanya memberitahukan bahwa rasa takut itu hanya ada dalam imajinasi belaka. Dan setiap dari kita mampu untuk melawan nya. Percaya deh



Licensed under CC BY-SA 4.0

Akhir kata, semoga tulisan ini bermanfaat. Dan mari berdiri bersama untuk melawan!

Catatan # Opini

Licensed under CC BY-SA 4.0