



CINTA ITU "DIPRAKTEKIN"

TIM WESFIX

love/noun

an intense feeling of deep affection.

Cinta Itu “Dipraktekin”

©Tim Wesfix

GWI: 703.14.4.005

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT. Grasindo, Jln.
Palmerah Barat No. 33-37,
Jakarta 10270. Anggota IKAPI,
Jakarta, Mei 2014

Cetakan pertama: Mei, 2014

Editor: Adinto F. Susanto
Sampul: wesfixity@gmail.com
Tata isi: wesfixity@gmail.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-251-538-8

Dicetak oleh Percetakan **PT. Gramedia**, Jakarta. Isi di luar tanggung jawab Percetakan.

Undang-Undang No. 19 Th. 2002
Tentang Hak Cipta

Pasal 2:

(1) Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak Ciptaan-nya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pasal 72:

(1) Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat 1 atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)

(2) Barangsiapa dengan sengaja menyiaikan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

CINTA ITU DIPRAKTEKIN

Tim Wesfix

daftar

Pengantar

- vi** how to use this book
- viii** mengapa harus "CINTA"?

- 1 Cinta Butuh Dimengerti**
- 15 Mencintai Wanita Anda**
- 27 Mencintai Pria Anda**
- 39 Cinta Ada dalam Hal yang Rutin**
- 57 Berikan Sesuatu yang Istimewa**
- 87 Hal-hal yang Bukan Cinta**
- 101 Saat Anda Ingin Menikah**
- 113 Bangun dari Keterpurukan**
- 127 Mencintai itu Tanpa Syarat**
- 137 Checklist**
- 145 Kepustakaan**
- 146 tentang penulis buku**

isi

how to use this book?

Jika disuruh memilih, Anda lebih suka mendengar cerita orang tentang sepiring *Massaman curry* dari Thailand (merupakan peringkat pertama masakan terlezat sedunia versi CNN), ataukah Anda memilih untuk mencicipinya langsung? Tidak perlu dijawab.

Maka itu, buku ini berusaha untuk tidak terlalu berlama-lama membicarakan teori dan segala macam yang terdengar rumit di telinga. Bayangkan Anda ingin belajar naik sepeda, dan seseorang memberikan sekumpulan teori mulai dari apa itu sepeda, hingga dasar-dasar aerodinamika. Padahal seluruh dunia tahu bahwa: Anda tinggal menggerakkan pengayuhnya! So, persiapkan diri Anda untuk "menggerakkan" tangan dan ide Anda.

Tentang sesuatu hal yang menyenangkan dan menjanjikan, kita tentu lebih memilih untuk merasakannya langsung. Pengalaman adalah hal yang berharga dan tidak bisa ditukar dengan kepuasan yang lain.

Itulah mengapa buku ini mengambil judul yang menarik: **Cinta itu "Dipraktekin"**. Praktik merupakan inti dari pengalaman. **Cinta** hanya bisa dikuasai jika kita mengambil waktu untuk mempraktikan cara-cara memiliki **cinta yang dewasa**. Praktik menjadi kata kunci dari buku ini.

Buku ini semacam *workbook*. Anda membacanya untuk mencicipi petunjuk-petunjuk praktis di dalamnya. Nanti, Anda akan menemukan tips dan kiat yang sangat menyenangkan untuk dilakukan. Beberapa petunjuk dalam buku ini telah dipilih dari sekian banyak sumber yang terpercaya.

BAGAIMANA BUKU INI DAPAT MEMBANTU ANDA?

- Buku ini **dapat Anda baca mulai dari halaman mana pun**. Isi dari buku ini dapat diakses entah mulai dari tengah, dari belakang, atau dari depan.
- Pembahasan dalam buku ini diupayakan sedemikian rupa sehingga **setiap poin tidak pernah dibahas melebihi 2 halaman**. Ini memungkinkan Anda mendapatkan esensi yang memadai secara ringkas.
- **Terdapat kutipan-kutipan atau trivia** di beberapa halaman yang akan memudahkan Anda untuk mengingat suatu pokok pembahasan.
- Di bagian belakang, terdapat pula **checklist** yang semakin memudahkan Anda untuk menilai sejauh mana kreativitas Anda "praktekin".

mengapa harus “cinta”?

Cinta adalah sebuah kata yang klise. Di mana-mana, Anda mendengar, melihat, dan membaca hal-hal berkaitan dengan ini. Tapi, tema ini tetap sebuah tema yang abadi.

Mungkin, karena cinta itu punya posisi yang teramat sentral dalam hidup kita.

Manusia dipanggil kepada cinta. Apa yang Anda butuhkan pertama

kali ketika ada di tempat asing? Anda menginginkan sebuah skenario: ada seseorang yang mengajak Anda berkenalan, dengan ramah ia menawarkan bantuan, dan Anda pun berteman.

Apa yang terpikir pertama kali ketika Anda melihat anak kecil yang tergolek lemah akibat leukimia?

Anda sangat tersentuh. Anda ingin bisa berbagi apa yang Anda punya, asalkan anak tersebut bisa bangun dan berlarian, selayaknya anak normal.

Itulah panggilan cinta. Ia menjadi energi kosmis, yang membangun keteraturan semesta. Jauh di dalam bilik hati kita, kita merindukan keteraturan, berupa unsur-unsur dunia tanpa terkecuali yang saling berhubungan, menjalin sebuah irama. Ada bayi dan ibunya, ada angsa bermesraan, ada daun yang terlepas dan membusuk menjadi humus. Sebagai manusia yang normal, Anda ingin menjadi bagian itu, dengan memberi dan mendapatkan kekuatan itu.

Percayalah, ini adalah sebuah kekuatan yang hakiki sekaligus spontan. Sebab, Anda yakin dan optimis bahwa cinta adalah sebuah kekuatan yang tak tersangkalkan.

Anda bisa menggantungkan segala harapan Anda hanya dengan cinta, sebab

dari cinta tercipta suasana damai yang (diharapkan) langgeng.

Cinta itu penting dalam kehidupan Anda, sebab itulah yang membuat tindakan Anda bermakna, memiliki nilai. Ketika tindakan Anda bermakna, hidup Anda pun bermakna. Ketika Anda percaya hidup Anda bermakna, Anda pun menemukan kedamaian hati.

Ingatlah apa yang dikatakan oleh Mahatma Gandhi, "Ketika ada cinta, di sana ada kehidupan."

Cinta Butuh Dimengerti

Cinta Harus Diungkapkan dengan Tindakan

Sejak awal mula, cinta adalah sebuah tindakan. Ketika Anda terlahir, ada bunda di dekat Anda, dan secara nalariah, Anda memperoleh apa yang Anda inginkan, yaitu air susu.

Cinta adalah sekonkret itu, yaitu segamblang sebuah hubungan timbal-balik. Bahkan, ada definisi yang paling tepat untuk cinta (meskipun tidak tepat secara logika): **love is loving**. Cinta tiada lain adalah mencintai.

Pada zaman ini, ketika cinta menjadi sebuah

komoditas dan diumbar sedemikian rupa dalam wujud lugu, permainan, kuis, bahkan *gimmick* sebuah iklan, cinta menjadi sangat bising.

Di mana-mana, kita mendengar cinta, cinta, dan cinta. Pernahkah Anda membuat sebuah riset kecil-kecilan, be-

rapa kali dalam sehari, Anda mendengar kata "cinta"? Seolah cinta mudah ditemukan. Namun, kita pun begitu mudah menemui orang-orang kesepian, orang-orang yang terbakar api dengki, orang-orang yang tersingkir, atau mereka yang memilih mengakhiri hidupnya.

Kebanyakan dari kita menganalisa cinta **bukan dengan bertindak**, melainkan dengan menonton, berkomentar, atau berkhayal. Erich Fromm mengatakan dalam bukunya *The Art of Loving*, bahwa cinta menjadi sesuatu yang dicari-cari oleh manusia, karena kehidupan modern telah *sukses* memisahkan manusia dari kodrat alamiahnya.

Karena kita terpisah begitu jauh, kita menjadi mudah merasa gelisah, tak bertenaga, tak berdaya. Anda

mungkin pernah mengalami keadaan di mana Anda sudah menghabiskan waktu untuk aktivitas Anda di kantor, atau sibuk belajar di sekolah demi meraih nilai-nilai yang cemerlang, namun tetap Anda merasa letih.

Apakah Anda bisa pulih dengan seabrek kata-kata mutiara tentang cinta, atau teori-teori tentang cinta? Tidak akan.

Ketika Anda letih, Anda membutuhkan perhatian. Anda membutuhkan cinta. Di situlah, Anda tahu bahwa cinta menjadi nyata melalui tindakan makhluk di sekitar kita. Mungkin orang tua, kakak, adik, kekasih, atau bahkan kucing dan anjing kesayangan?

Ungkapan cinta dalam tindakan melebihi kata-kata yang disusun berhari-hari.

"Aku ingat betul kali pertama aku bertemu Phyllis, 4 Oktober 1941 - rasanya baru kemarin. Waktu itu, aku dan seorang teman sedang mendengar musik, lalu aku mengajaknya untuk berdansa."

Jack Potter

Kalimat tadi diucapkan oleh Jack Potter, dan ketika mengucapkannya, usianya 91 tahun. Potter, seorang kakek yang tinggal di Rochester, Kent, Inggris Tenggara, adalah orang biasa. Ia sama sekali bukan artis, selebritas, atau novelis. Tapi, yang dia lakukan sangat menyentuh.

Istrinya, bernama Phyllis, terkena serangan demensia yang cukup parah, terutama ketika ia mulai menua. Praktis, sang istri mulai susah mengingat. Maka, setiap pagi, Potter datang ke panti jompo tempat Phyllis tinggal dan membacakan jurnal yang selama ini ia tulis tanpa putus.

Dengan tekun dan sabar, Jack Potter membacakan jurnal tersebut, mengingatkan tentang kisah awal mereka bertemu, mengenang kembali momen-momen kemesraan mereka dari tahun ke tahun. Ia tidak lupa membawa serta foto-foto kenangan, yang tersimpan rapi di buku harian Potter.

Media setempat Scottish Express mengabarkan bahwa pada akhirnya, ingatan Phyllis lama-lama mulai bisa menyebutkan momen-momen cinta mereka. Dengan kesetiaan Jack Potter, istrinya bisa melawan demensia.

Cinta yang sejati memang menyangkut ketekunan. Cinta membuat Jack, memiliki nyala api yang membawa di hati. Tidak sekali nyala, tapi terus menerus menyala, yang membuatnya tidak pernah malas menulis kenangan bersama istrinya setiap hari.

Jika Anda berpikir cinta adalah sesuatu yang mewah, mungkin ada juga benarnya. Sebab, kesetiaan yang dimiliki Jack Potter sama sekali bukan sebuah komoditas, juga bukan sebuah jasa yang ditukar dengan nominal uang.

Sekalipun demikian, apa yang dilakukan oleh Jack Potter adalah sesuatu yang biasa, dan sederhana, yang BISA PULA ANDA LAKUKAN. SAAT INI JUGA.

Cinta memanggil kita dengan sederhana, untuk memberi yang terbaik pada mereka yang kita sayangi. Setiap hari.

Cinta adalah Kodrat Kehidupan

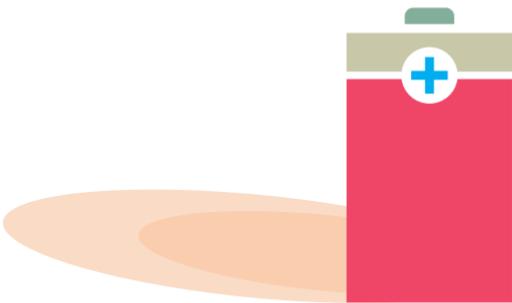
Dalam bukunya *Descent of Man* (1871), Charles Darwin menjelaskan tentang *cinta* sebagai salah satu faktor penting seleksi alam.

Darwin menjelaskan bahwa seleksi alam terjadi melalui dua hal: (1) menyeleksi yang paling mudah beradaptasi (*fittest*), dan (2) yang bisa bermutasi. Proses alamiah ini berlangsung sejak dulu, yaitu dalam proses seleksi seksual.

Sebuah individu lahir dari "keinginan gen" untuk

menyelamatkan diri. Cara untuk menyelamatkan diri adalah dengan berjuang sekuat tenaga mencari pasangan yang tepat, yang sehat, bahkan yang setia, atau bisa merawat.

Di sutilah, Anda patut menyadari bahwa cinta merupakan sebuah mekanisme alamiah. Alam meminta kita untuk saling



menyayangi, saling merawat, sehingga kehidupan terus berlangsung.

Tanpa merujuk Darwin pun, Anda bisa merasakannya. Seluruh elemen di alam digerakkan oleh cinta. Setiap makhluk berpasang-pasan-an, dan saling merawat. Seekor induk beruang yang ganas pun berkasih-kasihan dengan pasangannya, dan saling menjaga keturunannya.

Karena itu, adalah panggilan jiwa kita untuk bisa mencintai. Anda perlu peka terhadap cinta yang ada dalam jiwa, dan mengembangkannya sepanjang kehidupan Anda.

Ketika Anda mencintai seseorang, yakinlah bahwa Anda benar-benar telah menjatuhkan pilihan yang terbaik. Dan ketika Anda sudah benar-benar berkomitmen untuk mencintainya, rawatlah hubungan Anda. Ini merupakan bagian dari ikhtiar Anda bersama semesta.

*He who
knows nothing,
loves nothing.*

PARACELSIUS

Macam-macam Cinta

Untuk mampu mencintai,
Anda perlu mengetahui seka-
ligus memahami apa itu cinta.
Ketika Anda bisa mengenali
cinta, Anda tahu Anda telah
selangkah lebih maju.

Cinta tidak semata berurusan dengan romantika dua anak muda, yang sesegera mungkin memadu kasih ke jenjang perkawinan. Cinta lebih dari itu. Cinta bisa berarti persahabatan, antara Sartre dan Simone Beauvoire, bisa berarti kasih sayang pematam kebakaran dengan seekor kucing yang terjebak di loteng, atau keberanian Bunda Theresa untuk terjun merawat ribuan tuna wisma di Kolkata.

Itulah mengapa dalam diri manusia, cinta menjadi sangat kompleks. Karena budi manusia yang lebih tinggi dari makhluk lain, manusia bisa mengenali cinta secara lebih mendalam. Bahkan dalam bahasa Indonesia saja, kita sering mendengar orang membuat pembedaan sendiri, antara **cinta, kasih, kasih sayang, atau persahabatan**. Sah-sah saja.

Untuk banyak orang, cinta merupakan misteri yang besar. Ketika seseorang mengatakan "cinta", mungkin kita perlu berpikir cinta yang macam apa yang Anda maksudkan.

"Saya cinta Indonesia", bukankah maknanya berbeda dengan "Saya cinta mati sama anjing saya." Dan ketika, seseorang menuliskan di buku hariannya, "Ibu adalah orang yang paling saya cintai..", bukankah itu tidak sejajar dengan pengakuannya, "Saya cinta kamu, suamiku.."

Di bawah ini adalah beberapa macam cinta yang perlu Anda ketahui.

Romantic love alias cinta yang romantis. Cinta di sini dimaksudkan sebagai hubungan antara dua anak manusia yang melibatkan *ketertarikan fisik, perasaan seksual, romantis, dan aktivitas hormonal*. Dengan kata lain, ini merupakan cinta yang melibatkan nafsu.

Pragmatic love alias cinta pada kegiatan-kegiatan. Anda pernah 'kan merasa ketagihan, *passion* atau gairah Anda meletup ketika melakukan sesuatu, dan Anda berkata bahwa, "Hidupku benar-benar hidup, ketika aku mendaki gunung! Saya suka mendaki!!" Cinta ini bisa berupa cinta pada negara Anda, cinta pada pekerjaan Anda, hobi, atau bahkan dengan semangkuk bakso.

Altruistic love alias cinta pada nilai-nilai universal, merupakan jenis cinta yang tidak egois. Cinta ini menanggalkan egoisme Anda, dan Anda menikmati sebuah sensasi ketika Anda melakukan sesuatu untuk nilai yang lebih besar. Ini bisa berarti cinta pada Tuhan, cinta pada sesama yang membutuhkan, berkorban demi orang-orang terlantar, dan semacamnya.

Obsessive love alias cinta yang memaksakan. Cinta semacam ini melanda orang-orang yang merasa diri harus menang, harus menguasai sesuatu/seorang. Ia menggunakan cinta sebagai sarana untuk "memenangkan diri". Hasilnya adalah kecemburuan, obsesi berlebih, dan emosi-emosi terhadap sesuatu/seseorang secara tidak stabil.

Brotherly love alias cinta persaudaraan merupakan sebentuk cinta pada teman-teman atau tetangga Anda. Anda merasakan kebahagiaan ketika bisa mencintai mereka sebagai bagian dari hidup Anda.

Common love merupakan cinta semenjana, alias cinta yang sekadarnya. Ini merupakan cinta yang sifatnya biasa-biasa saja, sebagai perwujudan diri kita sebagai makhluk sosial.

Familial love alias cinta kekerabatan merupakan kekuatan cinta terhadap anak, orang tua, saudara, atau sepupu Anda.

John Powell dalam bukunya *Unconditional Love* menjelaskan bahwa syarat utama jika Anda ingin mendapatkan cinta adalah pertama-tama adalah dengan mencintai diri Anda sendiri secara tulus.

Love Yourself

Anda perlu memahami diri Anda sebagai permukaan telaga. Ketika Anda mencintai diri Anda secara tulus, Anda akan merasakan cinta orang lain pada Anda, secara tulus pula.

Kebanyakan orang sulit menerima orang lain, sulit memahami orang lain, justru karena sifat-sifat orang lain yang tidak disukainya, sebenarnya adalah sifat-sifat dirinya yang ia benci. Misalnya: ada orang yang sangat benci dengan orang yang "bodoh", atau "telat mikir". Ia mudah memarahi orang seperti itu. Terakhir, ketika ia mendapati pacarnya melakukan tindakan yang tidak bisa ia terima, ia merasa pacarnya ini bodoh. Semalam, ia tidak bisa tidur, dan nyaris memutuskan hubungan mereka saja.

Padahal, ketika disadari, ia hanya tidak ingin orang lain melihat kebodohnya sendiri yang selama ini ia coba sembunyikan, atau singkirkan. Ia begitu mudah menghakimi dan mencari celah kebodohan orang lain.

Itulah mengapa kita perlu mencintai diri kita setulusnya. Mencintai diri kita apa adanya, baik sisi yang kurang, maupun yang lebih, baik sisi yang gampang gagal, maupun sisi yang konsisten prima.

Ketika Anda mudah menerima diri Anda, Anda akan mudah menerima orang lain. Ketika Anda mudah menerima orang lain, saat itulah Anda membuka diri, sehingga orang lain pun dengan suka rela mencintai Anda sepenuhnya.

Cinta berkaitan erat dengan keamanan dan kenyamanan. Jika Anda nyaman dengan diri Anda sendiri, dan tidak serta merta blingsatan ketika topeng Anda terkuak, orang lain akan nyaman pula dengan Anda.

Cintailah diri Anda sepenuh hati.



Mencintai Wanita Anda

Selalu Terbuka untuk Berkommunikasi

Wanita memiliki kenederungan alamiah untuk berkomunikasi. Dengan berkomunikasi, ia menemukan cara-cara untuk merawat emosi diri dan sekitarnya.

Wanita itu jelas berbeda. Anda tentu pernah membaca buku dari John Gray *Men Are from Mars, Women Are from Venus*. Di sana, dijelaskan dengan gamblang betapa Pria dan Wanita memang terlahir dengan komposisi yang berbeda.

Keduanya persis diciptakan bukan untuk saling menentang melainkan untuk saling melengkapi.

Apa yang unik dari wanita? Wanita memiliki pendekatan terhadap

suatu permasalahan dengan caranya yang unik. Wanita memiliki panggilan untuk merawat, karena perasaannya begitu kuat. Ia menimbang dan menilai segala hal dari jendela perasaan dan empatinya.

Oleh karena itu, kelebihan wanita ada pada segi komunikasi yang terus menerus ia bangun. Mereka puas kalau bisa berbagi dan saling berhubungan. Karena itu, wanita sangat ingin untuk diajak berkomunikasi, merasakan kehangatan yang terbangun melalui obrolan yang menyenangkan hati.

Anda mungkin berpikir bahwa ngobrol-ngobrol ngalor ngidul menghabiskan waktu. Anda mungkin, sebagai pria, berpikir untuk langsung to the point, masuk pada sasarannya.

Tidak demikian dengan wanita. Berusahalah untuk tidak putus komunikasi dengan mereka.

Apakah hal yang paling terpenting dan biasanya dilupakan oleh pria: bahwa wanita ingin merasakan terlindungi, dan diperhatikan.

Sayangilah Wanita

Untuk memotivasi wanita, sebagai pria Anda perlu membuat mereka merasa terlindungi, dan terperhatikan. Wanita lebih termotivasi dan merasa kuat ketika ia dilindungi dan disayang. Ia akan segera merasa bahwa ia memiliki peran dalam sebuah hubungan.

Dalam menjalin hubungan dengan wanita, Anda perlu peka terhadap kebutuhan khas wanita. Barangkali pria tidak terlalu peduli, apakah ia diperhatikan atau tidak, tapi tidak demikian dengan wanita. Wanita mengembangkan sensitivitas terhadap pemenuhan kebutuhan-kebutuhan afeksinya.

Semakin ia merasa diperhatikan dan disayang, ia akan merasa penuh suka cinta, dan bisa memberikan kontribusi dengan lebih baik. Ketika ia ingat bahwa ada seseorang memperhatikan dirinya, ia akan merasa berharga.

Dan, biasanya, ketentraman hati semacam inilah yang menduduki prioritas dalam kepribadian seorang wanita.

*We love because
it's the only
true adventure.*

NIKKI GIOVANNI

Wanita Mengutarakan yang di dalam Hati

Ketika wanita mengutarakan sesuatu atau menge-luhkan sesuatu, jangan sampai Anda (sebagai pria) menelannya secara kata per kata, alias harfiah. Wanita tidak terlalu peduli dengan informasi harfiah, ia ingin dipahami melebih kata-kata tersebut.

Apa pasalnya? Sebab apa yang ia katakan selalu memiliki bobot emosional. Ketika ia mengatakan, "Hari ini, tukang sayur tidak jualan.." Bukan berarti kalimat itu berhenti sekadar sebagai informasi.

Anda perlu menyadari bahwa ada bagian lain yang lebih penting: *how do you feel*. Ketika tukang sayur tidak jualan, mungkin yang ingin diinformasikan oleh partner Anda adalah: saya kecewa, karena sebenarnya saya ingin memasak sesuatu.

Anda perlu tanggap untuk menanyakan kelanjutannya: apa yang bisa saya lakukan kemudian? "Jadi, mau saya antar untuk beli sayur?" Wanita akan sangat senang.

Problem komunikasi merupakan sesuatu yang klise dalam relasi pria dan wanita. Apa alasannya?

Solusi untuk Wanita: Didengarkan

Wanita sangat ingin disentuh hatinya. Hal-hal yang tidak berkaitan dengan kondisi hatinya, menjadi nomor 2. Bahkan ketika ia memiliki permasalahan, ia tidak akan lagi peduli dengan hal-hal lain.

Terkadang, yang dibutuhkan adalah seseorang yang bisa mendengarkan keluh kesahnya.

Ketika Anda merasa "bising" dengan persoalan yang itu-itu saja, dan merasa bahwa solusinya adalah "just do it", mungkin ada kehilangan poin ini. Seringkali, wanita sudah tahu apa yang harus ia lakukan, namun ia hanya ingin mendapatkan kepastian, bahwa orang lain mengerti keadaan hatinya sekarang ini.



ia tidak perlu
tergesa-gesa melakukan
perbaikan. ia ingin orang
mengetahui secara per-
sis, bahwa hatinya sedang
tidak beres, dan ia merasa
dengan mengutarakannya
secara panjang lebar, ia
bisa lebih tenang.



Seksualitas merupakan hal yang niscaya dalam kehidupan antarpasangan. Bagaimana dengan wanita?

Dalam Hal Seks?

Karena wanita terfokus pada kondisi psikis dan emosional, seringkali pria harus lebih memahami. Bahasa seksual seorang wanita perlu dipahami, mengingat pria lebih spontan dan bisa sewaktu-waktu.

Beda dengan pria, wanita membutuhkan suasana, situasi romantis, yang mendukung kondisi emosinya, sehingga bisa benar-benar menikmati hubungan tersebut. Ketika pria hanya berfokus pada SEGERA TERPUASKAN, lain halnya dengan wanita, sebab wanita menginginkan dirinya benar-benar bisa *enjoy* terhadap proses tersebut.



Karena wanita merindukan keamanan dan perasaan dicintai, maka wanita membutuhkan waktu yang khusus untuk *pemanasan* atau biasa disebut *foreplay*.

Terkadang pria tidak cukup paham tentang hal ini, dan merasa jemu karena harus menunggu cukup lama.

Oleh karena wanita memiliki durasi orgasme yang cukup lama, bahkan hingga beberapa menit setelah bercinta, wanita menginginkan *pendinginan*. Ia akan sangat tersinggung, ketika *ending* dari pericintaan berakhir begitu saja.

Mencintai Pria Anda

Selalu Ingin Memperbaiki Segala Hal

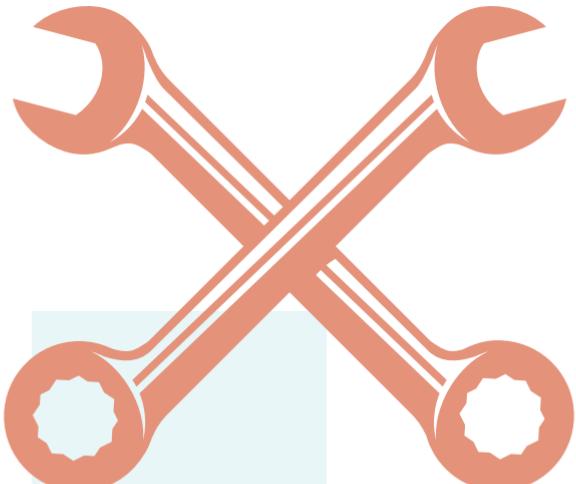
Pria berpikir dengan logika yang se-derhana, ia ingin mendapatkan solusi sesegera mungkin dan sepraktis mungkin.

Ia ingin membangun dan mengerjakan banyak hal, maka ia tidak terlalu menaruh perhatian pada komunikasi dan afeksi, sekutu wanita.

Ketika Anda (sebagai wanita) melihat pasangan Anda sedang gelisah, mungkin Anda ingin memberikan sudut pandang Anda pada permasalahan tersebut, dengan mengajak berterus-

terang tentang perasaannya kepada Anda. Namun, pria hanya tertarik pada "objek" dan "benda-benda", ketimbang orang dan perasaan.

Ia akan merasa bahwa komunikasi bukan apa yang ia keluhkan. Ia hanya ingin permasalahan tersebut segera selesai, karena itu akan membuktikan kepandaianya.



Ia menangani permasalahan ini dengan caranya sendiri, dan jarang melibatkan nasihat dari wanita.



Hargailah Usaha Pria

Berbeda dengan wanita, pria merasa kan kesenangan dan kebahagiaan ketika ia menunjukkan bahwa ia berguna. Berikan tugas dan "proyek-proyek" pada pria, niscaya ia akan merasa berguna.

Ketika tidak merasa berguna, ia akan segera merasa bosan dan jengah.

Pria ingin dikenal melalui karya-karya dan jasanya. Mungkin Anda sebagai wanita tidak terlalu ambil pusing dengan hal ini, namun cobalah untuk memberikan kepercayaan Anda kepada pria.

Mungkin, hanya dengan sekadar membantu mengerjakan tugas kantor, atau dengan mengantar ke suatu tempat.



Cobalah Anda melihat apakah dalam hubungan Anda, pasangan Anda sudah cukup mendapat tempat?



Pria suka pergi ke "gua"-nya, hanya sekadar untuk menemukan kesegaran bagi jiwanya. Tentu saja, ia ke sana sendirian.

Keinginan Menarik Diri

Terutama di saat ia mengalami suatu masalah, pria berbeda dengan wanita. Ia justru lebih memilih untuk menarik diri ke dalam "gua"-nya. Ia ingin memiliki waktu dan ruang yang privat, untuk sekadar berpikir lagi tentang apa yang perlu ia selesaikan.

Ketika Pria mengalami fase ini, banyak wanita merasa bingung. Bahkan mungkin Anda merasa diri Anda tidak dihargai.

Percayalah, persoalannya tidak sedemikian sensitif seperti itu. Pria dan wanita memang memiliki cara yang berbeda ketika menghadapi tekanan.

Ketika wanita berkeras untuk masuk ke privasi pria, akibatnya justru akan fatal, sebab pria cenderung sangat *keukeuh* terhadap apa yang ia miliki, termasuk privasinya.



**Tunggulah barang sejenak,
maka ia akan kembali seperti
sedia kala ketika saatnya tiba.**

Pria Mengutarakan Informasi Secara Gamblang

Informasi yang gamblang adalah ciri khas pria. Sementara wanita, secara alamiah tertarik pada daya *poetic* atau kiasan sebuah kalimat.

Pria dan wanita berbeda ketika mengutarakan sesuatu yang sama. Pria cenderung gamblang, dengan logika yang ketat, dan informatif.

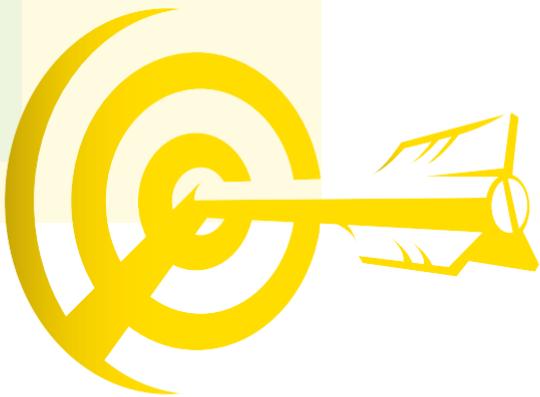
Tidak ada makna implisit di balik kata-katanya. Ia hanya ingin memastikan informasinya diterima seperti adanya.

Pria tidak ingin berpanjang lebar ketika mengutarakan suatu solusi. Ia

justru merasa semakin singkat, semakin baik, dan semakin jelas, semakin tepatlah apa yang ia inginkan.

Oleh karena itu, ketika ia menghadapi gosip-gosip, pria cenderung menjauh. Ia ingin permasalahan bukan digosipkan atau dibicarakan tapi dicari solusinya.

Selain itu, karena pria mengambil informasi secara gamblang ia akan hati-hati ketika menggunakan kata-kata yang sensitif, seperti "tidak pernah", "sama sekali", sebab ia sangat peduli dengan kebenaran kata-kata tersebut. Jika "tidak pernah", berarti memang sungguh-sungguh belum terjadi sekali pun!



Dalam Hal Seks?

Dalam hal seks, pria juga berbeda dengan wanita. Pria cenderung ingin segera selesai. Dan memang, pria mampu mencapai kenikmatan dalam beberapa menit ketika bercinta.

Selain itu, pria cenderung-an menginginkan hubungan emosional setelah seks selesai. Seks dan hubungan emosional merupakan hal yang terpisah, maka pria dapat melakukan hubungan seks tanpa harus memiliki ikatan emosional lebih dulu.

Tingkat hormonal yang berbeda membuat pria menjadi begitu mudah dan spontan dalam urusan seks.

The only thing we never get enough of is love; and the only thing we never give enough of is love.

ANDRE BRETON

Cinta Ada dalam Hal yang Rutin

Setia dalam Detail

**Cinta berhubungan erat dengan kese-
tiaan. Seorang pria dan wanita yang
berkomitmen untuk menjalin cinta,
tentu mengharapkan sebuah hubungan
cinta yang langgeng, namun bisakah
Anda berdua bertahan dalam rutinitas?**

Mau tidak mau, Anda akan dihadapkan pada rutinitas. Sehari-hari, Anda akan bertemu dengan orang yang Anda anggap istimewa tersebut. Barangkali hubungan cinta Anda berawal dari sebuah momen yang indah, yang menarik untuk diingat. Namun cinta Anda tidak

akan menyajikan momen yang segar setiap harinya.

Yang perlu diingat, cinta perlu dibina untuk "setia" dalam rutinitas tersebut. Anda perlu mempraktikkan cinta yang "tahan banting" dalam keseharian.



Rutinitas bukanlah momok. Cinta ada dalam hal yang rutin. Bagaimana tetesan air bisa membuat batu menjadi cekung? Sebab, secara rutin, tetesan tersebut dengan setia menempa batu tersebut. Cinta yang tulus juga harus melumuri hari-hari Anda, sehingga Anda setiap hari memperoleh "nutrisi". Secara rutin, buatlah kebiasaan-kebiasaan yang biar sederhana namun "menyapa" hati Anda dan pasangan Anda.

Setialah dalam detail. Ketika Anda sedang jatuh cinta, perhatian Anda begitu terbuka lebar, sehingga apa yang dilakukan atau dirasakan oleh pasangan Anda, Anda tahu. Anda bisa menangkap kegelisahan pasangan Anda, Anda bisa tanggap, Anda selalu tersenyum lebar. Itulah **jatuh cinta**. Tapi semangat orang jatuh cinta ini perlu terus Anda pupuk dalam keseharian, dengan tetap peka terhadap detail emosi dan perasaan pasangan Anda.

Share (Love), If You Want (Love)

Dalam rutinitas, mungkin Anda akan merasa kering kerontang. Apa yang Anda cita-citakan dalam sebuah relasi (entah itu berpacaran atau menikah) adalah cinta yang mesra setiap hari.

Percayalah, emosi ketika Anda jatuh cinta memang bisa meledak-ledak. Dan, sudah selayaknya bahwa ketika Anda sedang jatuh cinta, antusiasme itu datang dengan meletup-letup dan menimbulkan gairah yang menyenangkan.

Namun ketika, dia Anda dapatkan, emosi tersebut tidak datang sesering sebelumnya. Anda sudah lebih tenang.

Permasalahannya, Anda sering tertumpu pada sensasi itu, namun tidak sadar bahwa cinta lebih dari sekadar sensasi.

Ibaratnya, setelah Anda mendapatkan cintanya, Anda telah memperoleh kunci hatinya. Artinya, kini setiap kali Anda menginginkan cinta Anda membara, Anda tinggal memakai kunci tersebut.

Jika Anda menginginkan cinta, berbagilah. Jika Anda menginginkan perhatian, mulailah dengan memberinya perhatian. Jika Anda ingin disayang, mulailah dengan menya-yangi partner Anda. Jika Anda ingin dimanja, mulailah dengan memanjakannya.

Ini merupakan hukum yang berlaku secara uni-

versal, yaitu bahwa Anda harus bersikap proaktif.

Dalam rutinitas, bersikaplah proaktif. Berusahalah untuk tidak menunggu-nunggu, atau tidak mengandaikan dia tahu.

Sebagian kegalan cinta adalah karena kita tidak mau beranjak dari kedegilan hati kita, yang menganggap bahwa seharusnya dia lebih tahu apa yang saya inginkan.

Buatlah Catatan Harian

Cinta yang kuat disokong oleh ingatan yang kuat pula. Ingatan yang terkuat ada dalam catatan-catatan yang selalu tertulis, dan bisa Anda "kunjungi" sesuka hati Anda.

Konon, ada yang bilang bahwa seharusnya tidak mungkin orang mengatakan bahwa **ia tidak lagi mencintai pasangannya**. Yang terjadi adalah, **ia tidak lagi ingat (se-njaja melupakan) alasan cintanya**.

Andai ada mesin waktu, yang dapat membawa seseorang kembali ke masa-masa ketika jantungnya berdebar melihat kekasihnya lewat.. Ya, momen-momen seperti itu adalah momen yang berharga.

Janganlah Anda pikir bahwa jatuh cinta hanyalah momen ilusi belaka, yang tujuannya adalah sebagai muslihat supaya Anda dan pasangan Anda terjebak dalam rutinitas hubungan pernikahan, yang membosankan dan klise.

Sebelum berpikir seperti itu, cobalah untuk membuat catatan setiap harinya. Di akhir hari, cobalah untuk menuliskan segala hal yang telah Anda lalui bersama. Tuliskanlah setiap kali ada momen yang menarik.

Ketika Anda menulis itu, ingatlah bahwa kelak akan Anda baca lagi. Ini akan mencegah Anda untuk mudah putus asa, merasa hidup Anda klise.

- **Yang memalukan pun kelak bisa mengundang tawa.** Bahkan Anda perlu menulis kejadian yang memalukan. Kelak Anda tidak lagi malu, tapi justru mengundang tawa.
- **Jangan abaikan peristiwa-peristiwa penting.** Abadikan tanggal-tanggal istimewa, misalnya hari pertama, Anda dicium? Hari ketika pasangan Anda menyapa?
- **Jadikan catatan harian Anda sepersonal mungkin.** Tulisakan saja apa pun yang Anda rasakan. Jujur saja pada diri sendiri.

Jadilah pribadi yang hangat sehingga Anda memancarkan cinta, baik pada pasangan Anda maupun pada orang lain di sekitar Anda.

Jadilah Pribadi yang Hangat

Cinta adalah sebuah energi. Karena itu, ketika Anda penuh cinta, orang-orang di sekitar Anda akan bisa merasakan.

Mulailah dari hal-hal kecil, yaitu mulai dengan berbagi **senyum**. Dengan memasang senyum, Anda akan lebih bahagia, dan orang di sekitar Anda pun bisa merasakannya.

Selain senyum, berusahalah untuk **menya-**

pa. Ketika Anda telah menikah, Anda mungkin merasa sapaan tidak lagi perlu. Anda salah. Sapaan Anda tetap dibutuhkan. Pasangan Anda akan sangat bahagia (dan Anda pun juga, kan), ketika mendapatkan sapaan.

Perhatikan pula, perubahan yang terjadi. Cermatlah pada setiap perubahan, karena itu tanda Anda memerhatikan pasangan Anda



Hanya dengan berkata,
“Sayang, sepertinya kantong
matamu makin tebal, jangan
kebanyakan memforsir, ya..”,
pasangan Anda akan merasa
diperhatikan dan dihargai.

Berdoa Bersama

Apa yang paling menarik dari sebuah hubungan cinta, yaitu ketika masing-masing bisa saling mengutarakan harapan dan keinginan. Dengan begitu, keduanya saling menjaga, dan membantu.

Harapan adalah sebuah kekuatan. Luangkanlah waktu untuk berdoa bersama. Bahkan ketika Anda masih berpacaran, sangat indah rasanya ketika Anda dan pasangan Anda "janjian" berdoa bersama, di waktu yang sama, saling mengutarakan harapan, dan menyatakannya dalam doa.

Kekuatan doa itu begitu besar dalam kehidupan manusia. Apalagi, ketika doa itu dilakukan bersama.

Dengan saling mengerti isi hati, dan saling menguatkan dalam doa, niscaya Anda akan semakin mampu percaya pada pasangan Anda.

Ketika Anda berdoa bersama, Anda saling menyatukan hati dan pikiran demi satu tujuan. Ini merupakan sebuah kekuatan yang akan menyokong hubungan cinta Anda.

Cinta mendapatkan wujud yang paling kuat ketika masing-masing pasangan berbagi aspirasi, dan berbagi pengharapan. Cinta tanpa harapan, seperti berlari tanpa tahu tujuan yang pasti. Akibatnya, pada saatnya Anda kehilangan semangat.

Jadikan kebiasaan berdoa bersama ini sebagai kebiasaan yang rutin. Ketika kelak, hubungan Anda dilanda cobaan, upayakan untuk bersama-sama membawanya dalam doa, mohon pencerahan dari Dia.

*Genuine love
involves not only
passion, but also
commitment
and wisdom*

UNKNOWN

Buatlah Kebiasaan-kebiasaan Romantis

Ketika Anda telah sepakat menjalin relasi, penting pula membuat kebiasaan-kebiasaan tertentu. Terutama ketika Anda telah menikah, rutinitas semacam ini perlu dipupuk, demi menjaga kehidupan yang tidak hambar.

Anda bisa membuat kebiasaan duduk-duduk di teras menjelang tidur. Barang lima belas hingga tiga puluh menit, Anda dan pasangan Anda saling membicarakan apa saja yang telah Anda alami hari itu.

Anda juga bisa membiasakan diri untuk berkirim sms atau *chat* di kantor

pasangan Anda, sekadar untuk mengatakan, "I love you", atau "Tadi nggak macet kan, di jalan?"

Anda juga bisa menerapkan kebiasaan berupaya jalan-jalan pagi bersama setiap Sabtu pagi? Pergi ke kafe tempat pertama kali jadian, pada hari ulang tahun pernikahan?

Rutinitas semacam itu sungguh merupakan hal-hal yang menyuburkan cinta Anda. Ketika itu sudah menjadi semacam "kebiasaan", cinta pun menjadi budaya dalam hubungan Anda. Anda seperti "menabung" ke sebuah bank, dan setiap bulannya, Anda memperoleh bonus, berupa bunga-bunga cinta yang terus bermerkaran.

Upayakan untuk saling menjaga dan mengingatkan. Jangan sampai Anda bersikap *sambalewa* alias semau sendiri. Ketika kebiasaan sudah dicanangkan, upayakan untuk saling menghormatinya. Jagalah dan saling mengingatkan. Ketika pasangan Anda lupa, "berhentilah sejenak" untuk menanyakan, "Apakah kamu baik-baik saja?"

*Love is when you
meet someone who
tells you something
new about yourself.*

ANDRE BRETON

Maaf Tiada Berkesudahan

Dalam rutinitas, Anda harus belajar untuk mampu memaafkan. Sebelum Anda membiarkan diri terbakar oleh emosi, pertama-tama Anda harus siap untuk memaafkan.

Hubungan Anda tidak akan selalu berjalan mulus. Bukan saja karena Anda dan pasangan Anda nyaris saling hafal dengan karakter masing-masing, tapi karena Anda dan pasangan Anda adalah manusia yang normal, yang memiliki bioritme.

Bioritme setiap orang berbeda-beda. Bioritme ini tidak hanya menyangkut fisik, yaitu kecapaian, atau lapar, tapi juga psikologis. Ada masa-masa di mana Anda rentan dengan stres, karena secara psikis Anda mengalami drop.

Dalam kondisi semacam itu, Anda tidak bisa mengelak dari segala blunder, atau kurangnya respons, atau mudahnya pasangan Anda cuek.

Anda perlu sadar, bahwa pasangan Anda bukan mesin yang selalu prima

dalam segala waktu. Anda juga tidak boleh menyamakan pasangan Anda dengan hewan peliharaan yang secara konstan selalu menyambut Anda dengan respons yang sesuai harapan.

Berusahalah untuk saling mengenali ritme masing-masing secara cermat. Jika psikis Anda sedang rentan, kedepankan rasio (akal sehat). Upayakan untuk berpikir secara logis, dan menyampingkan emosi. Sebaliknya, ketika pasangan Anda lelah, upayakan untuk menggunakan hati, dan memahami apa yang dialami pasangan Anda.



**Berikan Sesuatu
yang Istimewa**

Setiap Orang Suka Kejutan

Ketika menjalin hubungan cinta, Anda perlu meluangkan ruang dalam pikiran Anda untuk memberikan kejutan-kejutan istimewa kepada pasangan Anda.

Cinta adalah sebuah hasil dari upaya. Seperti halnya para atlet, cinta diupayakan dengan berlatih dan bekerja keras. Oleh karena itu, milikilah waktu untuk berpikir tentang kejutan-kejutan spesial bagi pasangan Anda.

Kejutan-kejutan istimewa merupakan wujud perhatian kita pada orang yang paling kita sayangi.

Jangan pernah malas untuk berpikir tentang hal ini. Barangkali Anda terpikir sebuah kegiatan lucu yang terkesan kekanak-kanakan? Tak apa! Justru



itu menarik. Barangkali Anda terpikir untuk membisikkan sesuatu yang romantis, seperti dulu ketika masih berpacaran? Tak perlu malu. Lakukan saja.

Cinta memang akan berlangsung dalam kehidupan yang normal, di atas sebuah pola rutinitas, namun itu bukan berarti Anda lalu merasa malu ketika ingin berimprovisasi.

Semua orang suka kejutan. Mereka akan merasa diperhatikan dan disayangi. Kejutan apa yang hendak Anda berikan?

“
Cinta itu ”Dipraktekin”
*Love is a trap. When
it appears, we see
only its light, not its
shadows.*

PAULO COELHO

Setangkai Mawar di Meja Kerja

Mawar melambangkan cinta. Bunga ini memiliki makna yang universal, dan identik dengan pasangan yang sedang berkasih-kasihan.

Sekali waktu, sempatkanlah untuk membeli setangkai bunga mawar. Titipkan pada rekan kerja suami/istri Anda. Sampaikan pesan padanya untuk datang lebih pagi, dan meletakkan bunga tersebut di atas meja kerjanya. Tentu disertai dengan ucapan manis: I love you!

Bisa juga bukan dengan perantaraan teman/rekan kerja suami/istri Anda. Ada pula layanan antar di floris-floris tertentu.

Buatlah Kaos dengan Desain Romantis

Anda bisa memesain kaos dengan desain bikinan Anda sendiri. Ada banyak tempat yang menyediakan layanan tersebut.

Buatlah desain yang lucu dan menarik. Misalnya suatu kata atau ungkapan yang sering dia ungkapkan. Atau tentang tempat pertama kali, Anda berkenalan?

Atau, kalau Anda percaya diri, Anda bisa juga pesan kaon dengan menampilkan foto Anda berdua.

Berikan itu pada pagi hari, sebagai kejutan. Atau pada hari-H ketika Anda bersiap akan liburan bersama.

Dengan bergaya kasual dan dengan desain kaos yang lucu, Anda bisa tampil lebih santai, sejenak menjauhkan diri dari rutinitas.



Kado di Saat Tak Terduga

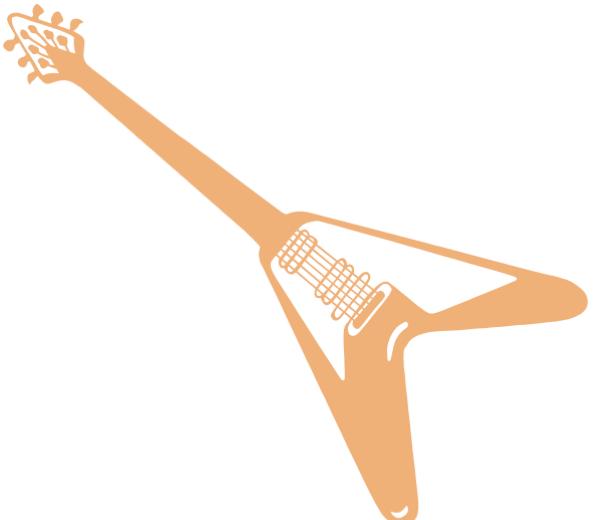
Di saat yang tak terduga, tidak ada salahnya Anda memberikan kado pada pasangan Anda. Tidak perlu menunggu momen tertentu. Semua orang suka kejutan kan?

Setiap orang suka kejutan, dan setiap orang suka kado. Sekali waktu, sempatkanlah untuk mengamati apa yang dibutuhkan oleh pasangan Anda saat ini. Barangkali sepasang sandal? Barangkali sebuah sweater?

Cari tahu hobby apa yang ditekuni oleh pasangan Anda. Hal-hal yang terkait hobby bisa menjadi sangat personal bagi pasangan Anda.

Kado semacam ini bukan saja menjadi bermakna karena isinya, melainkan pasangan Anda juga akan memberikan apresiasi atas kejelian dan perhatian Anda.

Letakkanlah kado tersebut di meja kerja pasangan Anda. Atau sampaikanlah ketika Anda sedang makan malam bersama. Atau, ketika Anda hendak berangkat tidur.



“

Cinta itu "Dipraktekin"

*When love is not
madness, it is not
love.*

PEDRO CALDERON DE
LA BARCA

Selipkan Kata "Cinta"

Ucapan cinta bisa menjadi sebuah ungkapan yang sangat mahal ketika Anda dan pasangan Anda sama-sama tenggelam dalam rutinitas.

Anda bisa menyempatkan diri menulis ucapan "I love u" pada secarik kertas lalu menyelipkannya di dalam buku agendanya secara diam-diam. Atau bisa Anda masukkan dalam saku bajunya.

Ini bisa menjadi sebuah kejutan yang menyenangkan. Manis, meskipun hanya sederhana.



Ucapan “I love you” terbukti sangat ampuh sebagai penyemangat. Sempatkan untuk selalu mengatakannya, minimal sehari sekali.

*You know you're in
love when you don't
want to fall asleep
because reality is
finally better than
your dreams.*

DR. SEUSS

Kirimkan Surat Cinta

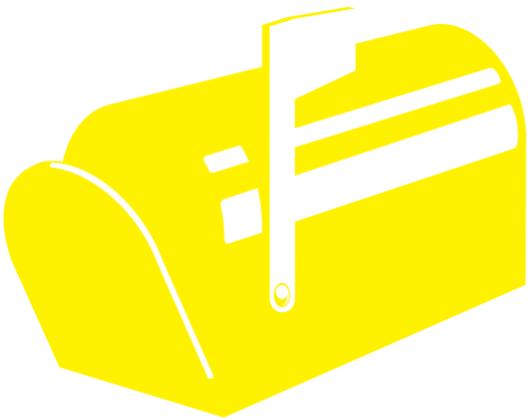
Di zaman ini, ketika kita lebih sering berurusan dengan sms dan email, ataupun notifikasi twitter, pesan-pesan cinta menjadi terlalu hambar dan terlalu spontan. Mengapa Anda tidak mencoba menulis surat cinta seperti dahulu.

Cobalah untuk menuiskannya pada secarik kertas. Tuliskan seromantis mungkin. Sampaikan apa yang saat ini Anda rasakan. Bisa juga Anda berpura-pura seperti pasangan pada zaman dahulu.

Mungkin bisa juga Anda memainkan peran, dari suatu novel jadul, mungkin seperti Siti Nurbaya dengan kekasihnya.

Gunakan jasa pos, kirimkan ke kantor pasangan Anda, atau bisa juga kirimkan ke alamat rumahnya.

Cinta akan benar-benar mengudara dengan aroma vintage.



Putar Lagu “Jadian” Kalian

Apakah Anda mengingat lagu favorit Anda ketika “jadian”? Kekuatan lagu sangatlah besar untuk membawa lagi perasaan cinta. Cobalah untuk mencatat lagu-lagu yang Anda sukai.

Dalam sebuah kesempatan bersama, mungkin ketika sedang makan malam, Anda bisa memutarkan lagi lagu tersebut.

Bisa juga Anda iseng, ketika memesan restoran, untuk makan bersama,

Anda berpesan kepada petugas restoran untuk memutarkan lagu yang Anda berdua suka.

Ini sungguh akan menjadi pengalaman yang mendebarkan.



Beberapa pasangan secara serius melakukan kurasi, mencatat lagu-lagu apa saja yang telah menghiasi perjalanan cinta mereka.

Bahkan ada pula yang membuat album sendiri, dengan mereka berdua sebagai penyanyinya. Memang lagu merupakan sebuah unsur

yang sangat kuat, dalam membawa orang untuk kembali bersemangat. Anda pun perlu untuk melakukannya.

*I like not only to be
loved, but also to be
told I am loved.*

GEORGE ELLIOT

“Miss You Already”

Anda juga bisa bertingkah “iseng”. Tepat ketika suami/istri Anda telah berangkat kerja, tepat ketika Anda mela-mbaikan tangan, Anda segera menulis pesan singkat, yang berbunyi, “Miss you already”

Pesan lain yang senada boleh juga. Misalnya: kapan pulang? kok lama, sih, sudah kangen, nih?

Pasangan Anda akan merasa sangat istimewa berkat sentuhan pesan yang sederhana itu.

Buatlah **Time Capsule**

Time Capsule adalah sebuah dokumentasi atau video personal dengan menampilkan tanggal pembuatan. Dalam video itu, Anda atau pasangan Anda mengutarakan apa yang Anda rasakan. Lalu Anda berjanji akan membuka bareng kelak di acara anniversary.

Menarik untuk dilakukan. Anda bisa saling bersepkat akan membuatnya sekarang, lalu akan ditonton bersama-sama 20 tahun dari sekarang, atau 25 tahun dari sekarang.

Sudah terbayang, betapa lucunya reaksi Anda dan pasangan Anda kelak.

Rencanakan Liburan Unik

Untuk lepas dari rutinitas, rencanakanlah liburan yang unik, dan menarik. Liburan merupakan saat yang eksklusif untuk memanjakan diri bersama pasangan tercinta

Liburan yang unik bisa berarti destinasi yang unik. Mungkin Anda bisa mencoba destinasi-destinasi yang sama sekali tak terpikirkan. Kota-kota yang memiliki objek yang unik.

Keunikan juga bisa diwujudkan dengan membuat itinerari yang misterius, hanya agen wisata yang tahu, dan Anda baru tahu ketika telah sampai di bandara.



Liburan yang unik juga bisa berarti keunikan dresscode, atau hotel yang unik, atau mencoba makanan yang unik.

Bisa pula mencoba untuk melakukan backpacking ala turis kere, dengan nebeng angkutan umum di sepanjang jalan. Tentu saja, Anda

akan merasakan betul-betul bahwa kebahagiaan dalam berlibur bukan di destinasi, tapi dalam perjalanan yang mengasyikkan.

*This is a good sign,
having a broken
heart. It means
we have tried for
something.*

ELIZABETH GILBERT

Buat Montase, atau Film Perjalanan Kalian

Sekarang ini, Anda bisa membuat video dengan mudah, baik membuat sendiri atau memesan ke rumah-rumah produksi. Sesekali Anda perlu membuat video atau montase tentang Anda berdua.

Anda bisa membuat montase, yaitu rangkaian atau susunan foto Anda, yang ditata sedemikian rupa. Lalu Anda bisa pajang itu di kamar atau ruang tamu Anda.

Ada banyak layanan peranti lunak untuk membuatnya. Selain montase,

Anda juga bisa membuat film perjalanan kalian berdua hingga saat ini.

Anggap ini sebagai sebuah dokumentasi cinta Anda yang patut diingat.



Turn Off the TV

Pada momen-momen tertentu, sangat menyenangkan jika hidup Anda berdua disterilkan dari televisi. Apalagi sekarang ini, rasanya televisi memberikan terlalu banyak "paksaan."

Televisi memang menyenangkan sebagai hiburan, namun terkadang kita menjadi sangat pasif. Kita menjadi terlalu konsumtif, hanya menonton dan menunggu. Oleh karena itu, cobalah Anda dan pasangan Anda mensterilkan dari TV, lalu melongok ke luar, untuk melihat

bintang-bintang yang indah.

Nikmatilah momen bebas ini, supaya Anda berdua bisa menikmati perspektif Anda berdua.

Kalau perlu Anda dan pasangan Anda bisa membangun tenda, lalu berkemah di halaman rumah. Nikmatilah kebersamaan seperti di alam bebas.

Dalam kebersamaan seperti itu, cobalah untuk saling bercerita, bertukar cerita tentang hal-hal lucu yang kalian alami selama ini.

Membebaskan dari TV akan membuat Anda lebih lega, sebab TV sering terlalu memaksa kita untuk melupakan momen-momen indah yang bermakna bersama pasangan.

Free Day

Ambilah waktu satu hari, untuk benar-benar bebas melakukan apa pun yang kalian suka. Apa pun, dan secara pribadi. Terkadang kesempatan *free day* ini membuat kita saling menghargai.

Tentukanlah waktu. Lingkari hari, kapan Anda dan pasangan Anda akan melakukan free day. Buatlah ketentuan-ketentuan atau kesepakatan bersama. Misalnya, Anda bisa mengusulkan bahwa dalam *free day* ini, semua tidak boleh keluar rumah, namun di dalam,

boleh melakukan apa saja. Mungkin Anda akan memasak, mungkin pasangan Anda akan main *barbie*. Terserah saja.

Anda juga bisa membuat aturan tambahan, misalnya: setidaknya harus produktif, sehingga di ujung hari, kalian bisa

saling melihat hasil karya masing-masing.

Dengan adanya *free day* semacam ini, Anda dan pasangan Anda justru bisa saling menghargai satu sama lain.

Bisa jadi, Anda selama ini lupa akan kehadiran dan keunikan pasangan Anda. Oleh karena itu, dengan ini, Anda bisa melihat lagi apa yang

unik dari pasangan Anda, yang mungkin telah lama Anda lupakan.

Melepaskan penat setelah sekian lama bekerja rasanya akan membuat *free day* menjadi hari yang paling produktif untuk cinta Anda berdua.

“

Cinta itu "Dipraktekin"

Hal-hal yang Bukan Cinta

Posesif

Posesif bukan merupakan cinta yang sesungguhnya. Karena dalam sikap posesif, sebenarnya yang terjadi adalah sebuah pemaksaan kehendak.

Cinta yang posesif terjadi ketika seseorang begitu ingin memiliki, sedemikian rupa sehingga ia membatasi pasangannya. Tak jarang, pasangannya "tidak memiliki ruang gerak" lagi. Apa-apa serba dibatasi.

Ketika pasangannya berbicara dengan lawan jenis, si pacar/suami/istri langsung naik pitam, dan

menganggap pasangannya telah mengkhianati. Atau, menganggap orang ingin merebutnya.

Mengapa posesif bukan cinta yang sesungguhnya? Ketika kita posesif kita melakukan kekerasan. Meskipun tidak tampak, dengan bersikap posesif kita bukannya mencintai seseorang, malah mengancam.

Beberapa kasus cinta yang posesif berakibat sangat ekstrem. Bahkan ada yang hingga menyiram muka pasangannya dengan air keras, karena begitu jengkelnya.

Ketika kita atau pasangan kita mulai bertindak terlalu posesif, percayalah bahwa itu bukan cinta yang wajar. Mungkin Anda merasa ter-

sanjung, namun sebenarnya lama kelamaan, Anda justru akan merasa terbatasi.

A stylized illustration of a man's face with dark hair and a light blue shadowed area. A purple speech bubble originates from his mouth, containing the text "You are mine!" in yellow.

You are
mine!

Cemburu Buta

Mirip dengan posesif, cemburu buta juga bukan sebuah cinta yang wajar. Terkadang justru merepotkan. Mungkin Anda akan merasa sangat dibutuhkan, namun cemburu buta adalah sesuatu yang keterlaluan.

Cemburu buta kadang melanda orang-orang yang punya masalah dengan kejiwaannya, yaitu kurang mendapat perhatian, atau ia terlalu banyak perhatian (defisit afeksi/surplus afeksi).

Akibatnya, orang tersebut selalu ingin menjadi pusat perhatian. Ia bisa menjadi orang yang terlalu rendah diri, atau sebaliknya orang yang terlalu manja.

Ketika ia merasa cemburu, sedemikian kelewatan, sebenarnya yang terjadi adalah ia mentransfer ketakutannya/kegelisahannya pada orang lain.

Ia merasa pasangannya hanya miliknya, seperti sebuah boneka yang setia menemani, atau sebuah totem yang akan membuat ia aman.

Ketika seseorang menjadi cemburu buta, ia sengaja menumpulkan akal sehatnya, dan langsung mengambil kesimpulan sendiri.

Cemburu buta biasanya ada dalam kasus-kasus pasangan homoseksual, di mana salah satu pasangannya terlalu sering menutup diri (karena tertekan oleh lingkungan masyarakat).

Dan kita tahu, ada banyak kasus pasangan yang terbunuh dengan cara yang sangat sadis. Cemburu buta memang menjadi sangat menakutkan, ketika kita tahu ada alasan psikologis yang akut di balik itu.

Ketika pasangan Anda mulai cemburu, yakinkan dia dengan alasan-alasan rasonal. Jangan diperparah dengan memojokkan dia secara emosional.

Seks Bebas

Ada kecenderungan memahami kegiatan **free sex** alias seks bebas sebagai sebuah tindakan yang keren, dan agung. Hubungan tanpa status semacam ini ditampilkan sebagai hubungan yang **fair**.

Jangan terjebak dalam kata bebas, sebab bebas dalam kehidupan seks, dengan bergonta-ganti pasangan bukan berarti cinta yang sesungguhnya.

Memang kebanyakan pelaku seks bebas cukup jantan dengan menyebutkan bahwa apa yang mereka kerjakan tidak ada hubungannya dengan cinta, melainkan cuma

kebebasan untuk menyuarakan nafsu saja.

Masalahnya ada pula kalangan yang mempromosikan seks bebas sebagai tindakan cinta. Cinta adalah komitmen untuk masa depan. Seks bebas tak lain dari sekadar permainan, atau bahkan hobi.

**Selain itu, seks bebas
juga merupakan perilaku seks
yang membahayakan,
rentan dengan penyakit.**



Cinta karena Kasihan

Love is not a pity. Ketika Anda berkenalan dengan seorang pria/gadis yang membutuhkan pertolongan, bisa saja tersirat keinginan untuk membahagiakannya.

Jika Anda menafsirkan itu sebagai cinta, Anda perlu lebih jeli. Cinta berbeda dengan kasihan. Kita mencintai bukan karena tergerak oleh rasa haru. Cinta semacam itu adalah cinta yang bersifat *altruis*, yaitu cinta pada nilai yang

abstrak, seperti nilai sosial, nilai moral, dan semacamnya.

Artinya, bukan person itu sendiri yang membangkitkan cinta dalam diri Anda, melainkan lebih pada panggilan untuk



melakukan sesuatu yang berguna.

Ketika "cinta karena kasihan" ini dianggap sebagai perwujudan cinta, yang terjadi adalah sebaliknya. Anda memaksakan gambaran diri Anda.

Anda menangkap adanya sensasi menolong, yang ingin Anda rasakan berulang-ulang. Kelak ketika Anda menemukan ketertarikan pada orang lain, Anda bisa dengan mudah meninggalkannya.

“
Cinta itu ”Dipraktekin”
*Love and
compassion are
necessities, not
luxuries. Without
them, humanity
cannot survive.*

DALAI LAMA

Matre alias Mata Duitan

Cinta bisa juga dilandasi dengan alasan yang lebih praktis, yaitu uang. Meski demikian hubungan yang dilandasi dengan cinta pada materi, bukan hubungan yang baik.

Orang yang mata duitan mencintai secara buta, yaitu asalkan pasangannya adalah orang yang kaya. Apa jadinya ketika pasangannya jatuh miskin, apakah ia siap hidup miskin juga? Apakah ia akan siap berjuang bersama?

Selain itu, ada pula yang menganggap *matre* sebagai (maaf) pelacuran yang terinstitusionalisasi. Artinya, seseorang bisa mendapatkan akses pada kehangatan seksual, asalkan menyediakan sekian rupiah.

Ketika Anda adalah orang yang beruntung atau kaya, dan Anda mendapat begitu banyak wanita yang dengan mudahnya mendekati Anda, jangan dulu Anda merasa bahagia.

Anda perlu lebih jeli, dan memahami diri Anda sendiri, sehingga Anda mendapatkan cinta yang benar-benar tulus, bukannya cinta yang memanfaatkan.



*Love is always
open arms. If you
close your arms
about love you will
find that you are
left holding only
yourself.*

LEO BUSCAGLIA

Saat Anda Ingin Menikah

Yang Gagal Merencanakan, Merencanakan untuk Gagal

Apa yang Anda harapkan dengan pasangan Anda? Apakah Anda mengidamkan sebuah skenario, di mana Anda menghabiskan hidup bersama dia selamanya?

Cinta bermuara pada komitmen pada kehidupan bersama. Itu berarti Anda perlu menatap sebuah jenjang baru yaitu pernikahan.

Apakah cinta harus kesana? Pada dasarnya, ya. Dalam artian, cinta bukan sekadar permainan.

Sartre dan Simone de Beauvoir adalah contoh yang sering dikutip, yaitu tentang dua orang yang mengikrarkan **cinta esensial/eksistensial**.

Keduanya adalah seorang pemikir/filsuf, dan keduanya berikrar untuk tidak menikah, demi konsistensi menjaga kebebasan masing-masing. Alih-alih

menikah, mereka saling berjanji bahwa hidup bersama yang ingin mereka jalin, akan didasari keterbukaan.

Sartre akan terang-terangan akan mengatakan kalau dia selingkuh, atau ingin bersama wanita lain. Sebaliknya, Simone juga demikian.

Lepas dari hubungan yang unik tadi, moral dari kisah kedua filsuf tersebut adalah: hidup bersama atas dasar cinta (menikah) adalah sebuah ikatan yang harus dipikirkan masak-masak.

Ketika Anda memutuskan untuk menikah, Anda menyadari bahwa cinta yang tuluslah yang menyatukan Anda. Namun, **cinta saja belum cukup**. Anda perlu berkomunikasi lebih lanjut, terutama untuk saling menjajagi dan menayangkan visi. Luangkanlah waktu untuk berbincang dan berbagi visi tentang kehidupan bersama.

Anda perlu bersama-sama mengantisipasi beberapa persoalan yang mungkin menghadang. Anda juga perlu mengeluarkan semua ganjalan, dan kemungkinan gesekan antara kalian berdua.

Sering-seringlah Bersama Dia

Ada sebuah cerita dari Rusia. Suami istri mengadu ke seorang pastor. Mereka sama-sama saling tidak tahan satu sama lain. Padahal mereka belum lama menikah.

"Bukankah sebelumnya kalian tampak sangat mesra ketika berpacaran," tanya pastor tersebut.

Dua-duanya mengangguk.

"Bukankah kalian menjawab dengan mantap ketika saya nikahkan?"

Kembali mereka mengangguk.

"Sekarang kalian meminta cerai. Jelas tidak masuk akal. Lihat, saya punya sepasang anjing yang sekarang sudah tua. Mereka rukun-rukun saja.."

Belum sempat pastor itu menyelesaikan kali- matnya, si suami langsung menimpali, **"Ya, kami tahu. Tapi, coba deh, Anda ikat kedua anjing itu pada satu tonggak. Pasti mereka saling gigit."**

Sebelum Anda memutuskan untuk menikah, Anda perlu memastikan Anda dan pasangan Anda bisa hidup bersama. Pastikan Anda bisa menghabiskan waktu bersama dia, dalam satu rumah, dalam rentang waktu yang tak terbatas. Bagaimana cara memastikannya?

Ada banyak cara. Anda bisa memperbanyak frekuensi melakukan kegiatan bersama dia. Misalnya memasak bersama, pergi ke gym bersama, *backpacking* bersama, berjalan bergandengan, berdoa bersama, dan lain sebagainya.

Nilailah, apakah Anda merasa canggung? Apakah Anda bosan? Apakah Anda betah mendengarkan ceritanya? Dan, apakah Anda bisa merasa "lepas" ketika ngobrol dengannya?

Buatlah Tujuan Bersama

Apa yang Anda inginkan melalui pernikahan ini? Pastikan Anda dan pasangan Anda benar-benar siap menikah, dengan cara berbagi rasa dan saling berbagi pikiran tentang tujuan pernikahan itu sendiri.

Jangan sampai Anda memasuki jenjang pernikahan seperti selayaknya orang ingin berwisata. Anda hanya bergembira, bersuka ria, tapi selebihnya Anda tidak tahu apa yang akan kalian tuju.

Pernikahan bukan sekadar hidup bersama. Pernikahan juga bukan sekadar perpanjangan dari masa

pacaran. Sama sekali bukan. Sebab, pernikahan memiliki tanggung jawab yang lebih besar.

Ketika Anda mempertimbangkan untuk menikah, Anda harus membuat komitmen untuk saling mengikatkan diri. Bukan urusan yang mudah.

Yang terutama, pastikan tidak ada unsur paksaan dari masing-masing pihak. Anda perlu memastikan bahwa Anda maupun pasangan Anda bukan menikah lantaran dipaksa, digrebek, didesak, atau dikejar-kejar orang tua. Ini akan membuat Anda mudah menyalahkan keadaan kelak.

Kedua, pastikan Anda tahu tujuan hidup Anda dan pasangan Anda.

Luangkanlah waktu untuk saling berbagi tentang keinginan masing-masing. Barangkali pasangan Anda ingin mengejar

karier di bidang akademik. Itu akan jadi catatan bagi pernikahan Anda. Anda juga perlu mengutarakan apa yang menjadi cita-cita Anda. Pastikan, masing-masing bisa menghormati, dan tidak memaksakan kehendak.

Ketiga, maka tujuan pernikahan semakin jelas. Ketika masing-masing sudah saling jujur, tahulah kalian bahwa hidup pernikahan adalah untuk saling mendukung tujuan hidup masing-masing, sembari bertanggung jawab pada kebutuhan tiap pribadi (dan anak).

*Never love anyone
who treats you like
you're ordinary.*

OSCAR WILDE

Apa Resep Hubungan yang Baik?

Selain tujuan bersama, ambilah catatan, dan diskusikan dengan pasangan Anda pertanyaan di atas: apa resep membuat hubungan (kita) baik? Dengarkan dengan saksama seluruh pendapat, dan tuliskan.

Apa yang Anda diskusikan ini menjadi amunisi yang harapannya tidak akan pernah dilupakan. Masing-masing dari Anda harus saling mengerti dan saling bersepakat tentang misi ini. Catatan ini sebaiknya Anda simpan karena kelak akan sangat mem-

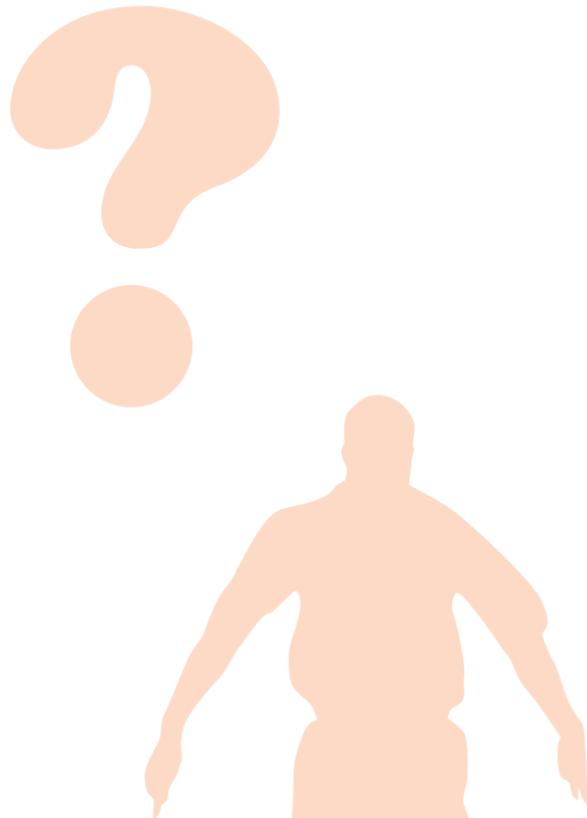
bantu. Barangkali pula dalam diskusi ini, akan muncul kesepakatan untuk membuat kebiasaan-kebiasaan khas keluarga Anda nantinya.

Selain itu, Anda juga bisa berterus terang bahwa Anda membutuhkan

space di saat-saat tertentu. Mungkin juga Anda jadi tahu apa yang diinginkan pasangan Anda ketika ia sedang stress.

Singkatnya, ini merupakan kesempatan untuk

mengumpulkan **do's and don'ts** dalam keluarga Anda kelak.



*A friend of mine
once defined love
as finding someone
you can talk to late
into the night.*

JAMES PATTERSON

Bangun dari Keterpurukan

Luangkan Waktu Sejenak untuk Bersedih

Dalam percintaan, lumrah adanya mengalami kegagalan atau kekecewaan. Memang bukan sebuah hal yang menyenangkan, namun Anda tidak perlu terlalu terpuruk.

Hubungan yang gagal merupakan sinyal yang positif, bahwa Anda mendapatkan suatu pelajaran. Yakinlah pada diri Anda, bahwa di situ Anda memperoleh sesuatu nilai yang baik untuk hidup Anda.

Walau begitu, ketika Anda patah hati, luangkan waktu untuk bersedih sejenak. Luapkan segala rasa dan jangan mencoba untuk menekannya, atau bersikap seolah Anda harus tegar. Anda bukan robot.

LANGKAH-LANGKAH UNTUK MELAMPIASKAN KESEDIHAN ANDA

- **BERDIRI DI BAWAH SHOWER.** Cara ini paling efektif untuk menangani kesedihan Anda. Rasakanlah air yang membasuh tangis Anda, dan rasakan pelampiasan yang tumpah seiring dengan air yang membasahi.
- **MENULIS APA SAJA, SEMUA YANG ANDA RASAKAN.** Ungkapkan dan luapkan semua yang ingin Anda katakan di kertas atau catatan Anda.
- **PERGI KE GUNUNG DAN BERTERIAK SEKUAT TENAGA.** Beberapa orang senang melampiaskan dengan pergi ke gunung atau tempat yang terpencil agar bisa berteriak sekuat tenaga.
- **HINDARI MENYALAHKAN DIRI SENDIRI BERLEBIHAN.** Jangan menyalahkan diri secara berlebihan, dan jangan menghukum diri terlalu keras, seolah kesalahan Anda adalah kesalahan yang paling fatal sedunia.

Renungkanlah Hubungan Anda Tersebut

Setelah Anda mulai sedikit tenang dan bisa berpikir secara lapang, ambillah kesempatan untuk merenungkan hubungan yang telah gagal tersebut.

Untuk bisa sepenuhnya merelakan hubungan tersebut, Anda perlu menerima bahwa di sana terdapat hal-hal yang baik maupun yang kurang baik. Memang selalu seperti itu adanya, hubungan dengan orang lain memiliki risiko untuk gagal, salah tangkap, maupun salah persepsi.

Hargailah hal-hal yang baik, dan bersyukurlah atas hal itu. Cobalah untuk mengingat bahwa dari situ, ada banyak kesempatan untuk membina hubungan yang lebih baik lagi.

Dalam setiap hubungan, Anda memang ditantang untuk rela berkorban. Cobalah untuk melihat: apakah aku sudah berkorban cukup banyak? Apakah aku masih egois? Ataukah, memang selayaknya aku menyerah, karena dia yang terlalu memaksa?

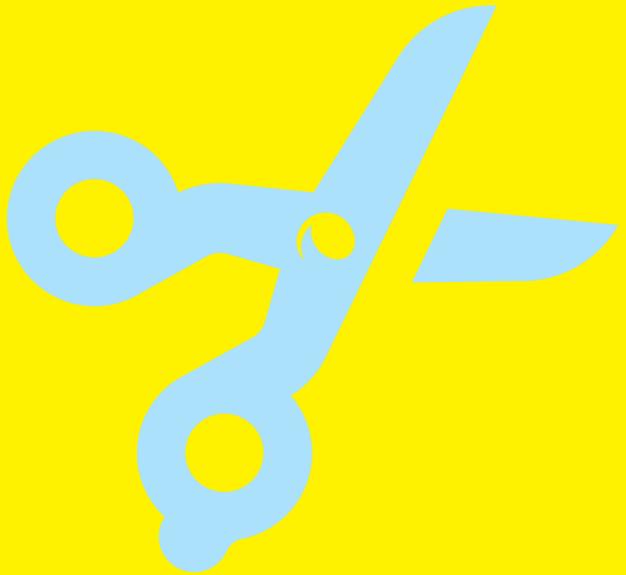


Buang Hal-hal yang Tidak Penting

Untuk bangkit dari keterpurukan, Anda perlu bersikap tegas pada diri Anda. Relakan yang sudah, mulailah bangun untuk kesempatan berikutnya.

Oleh karena itu, ada baiknya untuk membuang hal-hal yang menurut Anda tidak penting. Hal-hal yang terlalu sentimental, hal-hal yang mengingatkan Anda pada hubungan Anda dan semacamnya.

Untag profil Anda dari foto-foto bersamanya di jejaring media sosial. Kembalikan barang-barang mantan Anda yang mungkin masih tertinggal. Semakin Anda menjauhkan diri dari barang-barang itu, proses berduka pun akan semakin mudah dilalui.



Anda harus berani memotong seluruh kenangan yang sudah-sudah, dan beranjak dari situ demi kesempatan baru.



**Teman dapat menjadi semacam
dokter yang menyembuhkan
Anda. Bersosialisasilah.**

Bertemu dengan Orang-orang Baru

Pergilah ke tempat-tempat yang ramai. Jumpailah orang-orang baru, berkenalanlah, dan berbagi kegembiraan bersama mereka.

Untuk menjemput kesempatan berikutnya, perbanyaklah untuk membuka diri. Dengan semakin banyak bertemu dengan orang-orang baru di tempat yang asyik untuk *hang out*, kemungkinan itu akan semakin luas terbuka.

Cobalah untuk tidak terlalu memaksakan diri, seolah Anda harus segera

mendapatkan gantinya. Tidak perlu terlalu terbebani, tidak memiliki pasangan (*jomblo*) bukanlah sebuah nasib buruk.

Cobalah melihat dari sisi yang lebih positif, yaitu bahwa Anda memiliki kesempatan yang lebih luas.

Ketika Anda mengalami kebuntuan, sebaiknya persiapkan diri untuk melakukan "petualangan" Anda. Rancanglah sebuah perjalanan ke tempat yang Anda belum pernah jejaki.

Berjalan-jalan ke tempat baru.

Berjalan-jalanlah ke kota-kota kecil. Berjalan-jalanlah ke tempat-tempat yang sama sekali tak terpikirkan oleh Anda.

Tempat yang baru, interaksi pada orang baru, akan memperkaya pengalaman Anda. Selain itu, dinamika serba baru ini akan mengisi ruang yang terlalu sumpek, yang selama ini Anda hadapi.

Upayakan untuk mencoba hal-hal baru dalam per-

jalanan ini. Upayakan pula untuk mempelajari apa saja yang terjadi dalam perjalanan.

Kadang-kadang berguna juga, bergabung dengan kelompok baru. Terdapat banyak komunitas jalan-jalan, atau *backpacking* bareng yang bisa Anda masuki. Interaksi dengan orang-orang baru akan menyegarkan jiwa Anda.



*We waste time
looking for the
perfect lover, instead
of creating the
perfect love.*

TOM ROBBINS



Jangan Trauma

Tidak ada alasan apa pun untuk menghukum diri Anda terlalu berat. Kegagalan sebuah hubungan selalu terjadi karena hubungan timbal balik. Dua-duanya memiliki kontribusi.

Jangan pernah menyimpan dendam yang berlebihan. Sebab, itu merusak diri Anda sendiri. Anda digantung oleh kebencian yang berakibat jelek untuk kepribadian Anda.

Seiring berjalanannya waktu, cobalah untuk mampu memaafkan orang-orang yang telah melukai diri Anda. Hanya dengan begitu, Anda bisa membaskan diri Anda dari rasa bersalah, atau pun rasa takut gagal.

Jangan pernah trauma untuk membina hubungan berikutnya. Dalam percintaan, Anda memiliki kesempatan yang sama dengan siapa pun.

**Bedanya, kini
Anda lebih siap,
karena Anda me-
miliki pengalam-
an yang lebih
kaya.**

Mencintai Itu Tanpa Syarat

Cinta Tanpa Syarat

Erich Fromm pernah mengatakan bahwa cinta sebenarnya bukan semata perasaan ingin dicintai (*being loved*) tapi lebih-lebih adalah kemampuan (kapasitas) untuk mencintai.

Kapasitas orang untuk mencintai memang berbeda-beda. Jika orang mampu untuk mencintai, ia akan mampu untuk merasakan cinta pula.

Semakin besar kapasitas orang itu dalam mencintai seseorang, bahkan secara universal, ia semakin bahagia. Besarnya kapasitas seseorang dalam mencinta bisa diupayakan

dengan menanamkan sikap untuk berani **mencintai tanpa syarat**.

Mencintai tanpa syarat adalah memberikan cinta pada sesuatu/seseorang tanpa mengekang, sehingga baik Anda maupun orang tersebut tetap merasa bebas, tidak terbebani, tetap unik dan tetap kreatif.

Cinta yang tanpa syarat berdasarkan pada pemahaman tentang diri sendiri yang unik dan bebas berekspresi. Cinta semacam ini pun didasarkan pada kenyataan di alam semesta, yaitu bagaimana matahari memberikan sinarnya pada semua orang, tanpa tekecuali.

Ketika Anda mencintai seorang, Anda tidak sedang membeli suatu barang. Jangan berpikir bahwa upaya

Anda adalah untuk menguasai pasangan Anda. Dalam pandangan kuno, sering pernikahan sering dipahami sebagai sebuah perjanjian jual-beli. Setelah menikah, istri harus tunduk pada suami. Suami berhak melakukan apa pun, dan boleh menghukum semau dia.

Cinta adalah sebuah kebebasan. Karena Anda unik, Anda menghargai pula keunikan pasangan Anda. Mari kita berkembang bersama dalam keunikan masing-masing.

Berani Berkorban

Ciri khas dari cinta adalah keberanian untuk berkorban. Pertama-tama, beranilah berkorban untuk orang yang paling Anda cintai.

Ciri khas cinta sejati adalah kerelaan untuk memberikan apa yang Anda miliki untuk orang yang Anda cintai. Mungkin yang Anda miliki adalah suatu barang, suatu benda kesayangan, uang, atau juga kehormatan. Anda rela malu demi dia.

Pengorbanan sebenarnya juga merupakan sebuah panggilan naluri. Setiap wanita, misalnya, akan berkorban demi kelahiran anaknya. Ia rela mengandung, menjadi gendut, sakit, demi cintanya pada bayi yang akan dilahirkan.

Seorang pemuda yang jatuh cinta pada seorang gadis di ujung jalan, rela bangun lebih pagi, rela merogoh kocek lebih dalam untuk membeli bensin ekstra, supaya ia bisa menjemput kekasihnya setiap berangkat ke sekolah.

Pengorbanan terjadi mulai dari level yang ringan, hingga level yang paling tinggi, yaitu ketika seseorang rela mengorbankan nyawanya.

Kedewasaan cinta dinilai dari kerelaan Anda untuk "menyerahkan diri" pada pasan-

gan Anda. Anda harus rela mengorbankan kehidupan Anda, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Cinta pada Tuhan juga telah menggerakkan hati para pembelaNya yang rela mati syahid, rela menjadi martir.

Apakah Anda rela berkorban?

Love conquers all.

VIRGIL

Sering tanpa kita sadari, saat kita mencintai seseorang kita sebenarnya tidak lain mencintai gambaran yang kita bentuk sendiri. Akibatnya, kita kecewa ketika ternyata ia tak seperti yang kita pikir.

Berubah dengan Sendirinya

Bukan salah orang tersebut. Juga bukan kewenangan Anda untuk menyuruh pasangan Anda berubah, demi membuat ia bisa cocok dengan apa yang telanjur kita inginkan.

Misalnya, Gita mencintai Ardi sejak pandangan pertama. Ia merasa Ardi orang yang periang dan sabar. Hal ini yang meyakinkan Gita untuk berlanjut ke hubungan yang lebih serius. Ketika, akhirnya Ardi murung dan mudah marah, Gita menjadi sedih, dan me-

ngatakan, "Kamu sudah berubah!"

Secara tak langsung, Gita ingin Ardi berubah. Justru Gita yang tidak sabar. Dia yang buru-buru ingin mengubah pasangannya itu.

Pada dasarnya, cinta yang tulus akan membuat pasangan kita berubah dengan sendirinya. Cintailah apa adanya, perlahan justru mereka bisa berubah dengan sendirinya.

Cinta Selalu Menantang Anda

Cinta selalu menantang Anda untuk maju ke tahapan berikutnya. Itulah sebuah ciri dinamis yang ada pada cinta.

Cinta tidak pernah membuat Anda "tersekap" dalam sebuah ruangan pengap. Cinta tidak membuat Anda merasa cukup. Ketika Anda mampu merasakan cinta yang tulus, dan balas mencintai, akan terbuka mata Anda.

Anda pun akan bisa melihat wajah-wajah lain yang membutuhkan kasih sayang Anda. Wajah-wajah itu akan selalu menantang Anda untuk berani mengulurkan tali kasih, berani berempati.

Tentu itu tidak akan jadi perkara yang sulit jika Anda benar-benar membuka diri. Bahkan kekuatan cinta akan membuat kerelaan itu datang dengan sendirinya, tidak dibuat-buat.

Ada sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa semakin seorang anak dibesarkan dalam cinta yang kuat, semakin anak tersebut bisa mencintai sesamanya dengan lebih kuat pula.

Ketika Anda merasa lega dan nyaman dengan cinta pacar Anda, atau istri/suami Anda, akan ada dorongan untuk bisa berbagi keindahan cinta pada yang lain.



love u!

CHECKLIST

Ini adalah daftar kegiatan romantis yang ingin ku-lakukan bersama dia:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Ini adalah daftar kegiatan romantis yang ingin ku-lakukan ketika liburan:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10



Ini adalah kelemahan-kele- mahanku yang aku harap bisa dimengerti oleh dia:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Ini adalah kekurangan pasanganku yang coba untuk aku terima:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10



Aku siap menikah, hanya saja ada keraguan dan kekhawatiran, yaitu:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Ini adalah idealismku tentang “hidup bersama” denganmu:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Ini adalah momen-momen bersamamu, yang ingin ku-ingat selamanya:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

daftar kepus- takaan



Phillips, Deborah

How to Fall Out of Love (Revised Edition). Brannan Street Books, California, 2013

Robinson, Stephen M.

The Do's and Don'ts of Entering a Relationships. UK Kindle Creations, UK, 2013

Richo, David

How to Be an Adult in Love. Letting Love in Safely and Showing It Recklessly. Shambala, Boston, 2013

Gray, John

Men Are from Mars, Women Are from Venus. The Classic Guide to Understanding the Opposite Sex. HarperCollins Publishers, US, 1992

Pease, Allan & Barbara

Why Men Want Sex and Women Need Love. Harmony, US, 2012

tentang penulis buku



Tim Wesfix adalah kumpulan dari beberapa penulis yang memiliki aspirasi untuk membagi ilmu. Melalui medium buku, Tim Wesfix memberikan informasi yang disajikan secara sederhana namun enak dibaca. Tema-tema yang dibahas adalah tema-tema di sekitar humaniora dan kreativitas. Segala saran dapat disampaikan melalui: **wesfixity@gmail.com**.



**Mencintai itu mudah, menyenangkan,
dan tentu bisa dipelajari.
Bukan dengan teori-teori atau duduk di
sebuah seminar, tapi dengan...
“DIPRAKTEKIN”**

Dengan halaman *full-color* dan gaya penyampaian yang serba visual, serta pembahasan yang singkat-padat, Anda akan merasakan perbedaannya. Buku ini tidak sekadar membuat informasi Anda bertambah, tapi juga akan membuat Anda tersenyum, terperangah, sekaligus manggut-manggut. **Asyik dibaca!**

Sikat buku ini terutama buat Anda: remaja, pekerja kantor, manajer, entrepreneur, hmmm, artis, penulis, dan semuanya yang tertarik untuk jadi **MANUSIA**.



PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompass Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Tel. (021) 536 50110 - 536 50111 ext. 3300-3305
Fax. (021) 536 98098
www.grasindo.co.id

personal growth

ISBN 978-602-251-538-8



9 786022 515388

GWI 703.14.4.020

gramedia