

Self Healing dengan Cara Membaca Buku

written by Salami Suyanto, S.Kp., M.Kep.



Harakatuna.com. Beberapa waktu yang lalu, tanggal 23 April, kita memperingati Hari Buku Sedunia. Di media sosial, para penulis dan para pecinta buku banyak yang membuat *quotes*, kutipan-kutipan menarik, tentang buku. Narasi mereka tentang membaca buku rata-rata apik dan menggugah rasa.

Dari sejumlah *quotes* yang saya baca, yang relatif menarik perhatian adalah beberapa kutipan yang menyatakan bahwa buku adalah terapi. Nicco Machi, penulis novel *Perempuan Misterius*, menulis kalimat seperti ini:

"Ketika hidup sedang berat beratnya, cerita dalam buku bisa menjadi hiburan, pelarian sekaligus terapi tanpa sadar." Penulis lainnya, Ari Keling, menuliskan kalimat seperti ini: *"Buku adalah dunia tempat di mana aku bisa melupa sekaligus menyembuhkan segala luka dalam dada."*

Bagi saya, *statement* kedua penulis tersebut semakin menguatkan fakta, tentang manfaat lain dari buku, yaitu buku sebagai terapi. Dalam ilmu kesehatan jiwa, buku sebagai terapi dikenal dengan istilah biblioterapi. Metode ini sebenarnya sudah lama dipraktikkan sebagai bagian dari psikoterapi, terapi psikologis pada orang-orang yang mengalami masalah kejiwaan.

Terapi ini merupakan terapi komplementer. Dalam praktiknya, teknik ini biasanya melibatkan terapis, klien, dan buku. Teknik lain yang bisa dilakukan adalah melalui *self healing*. Merujuk pada kamus, *self healing* diartikan sebagai *acting or serving to heal or repair oneself or itself*.

Tentu saja buku-buku yang dibaca adalah buku-buku yang menguatkan, bersifat *self help*, membangkitkan semangat dan tidak mencederai diri.

Terkait hal ini saya ingin menceritakan pengalaman seorang perempuan. Lebih kurang dua atau tiga tahun lalu, sebuah gelombang menerjang kehidupan seorang perempuan. Fisik dan mentalnya tidak baik dan, tragisnya, mekanisme kopingnya pun tidak adaptif terhadap stres.

Ia tidak mungkin curhat dan berkeluh kesah pada orang tua atau sahabat-sahabatnya, karena masalahnya begitu *private*, personal. Sebagai dampaknya, ia terserang insomnia, berat badan turun drastis, *mood* memburuk, merasa *meaningless*, dan seperti kehilangan gairah hidup.

Di tengah ikhtiar mencari pertolongan profesional kesehatan, seorang sahabatnya mengirim sebuah buku. Judulnya [*Reclaim Your Heart*](#) karya Yasmin Mogahed. Melalui sang sahabat, Allah swt menyembuhkan perempuan tersebut dengan cara dan waktu yang tepat, karena sesungguhnya perempuan tersebut pecinta buku bahkan sejak ia bisa membaca.

Dibacanya buku tersebut dengan cermat. Baginya, karya Yasmin Mogahed berhasil memberinya perspektif baru tentang cinta, kehilangan, kebahagiaan juga sakit hati. Ada tulisan yang terasa menggedor kesadarannya bahwa hanya kepada Allah semata tempat berharap yang paling sempurna. Atau menurut versi Yasmin, seperti kutipan berikut ini:

“Orang-orang yang telah membuat saya kecewa tidak bisa dipersalahkan, sama seperti gravitasi yang tidak bisa dipersalahkan karena menjatuhkan dan memecahkan jambangan. Kita tidak bisa menyalahkan hukum Fisika ketika

sebatang ranting patah karena kita bersandar padanya. Ranting tidak pernah diciptakan untuk bersandar."

Buku kedua yang semakin memperkuat kesadaran dan kesembuhannya adalah buku *Menjadi [Wanita Paling Bahagia](#)* karya Aidh al-Qarni. Jiwanya yang rapuh perlahan bangkit. Tulisan-tulisan sang doktor seperti matahari yang memberinya kehangatan. Nasihat-nasihatnya begitu lembut dan sangat sesuai dengan pola pikirnya. Beberapa *statement* al-Qarni dalam buku tersebut ia *highlight*, misalnya:

"Jalan kebahagiaan ada di depanmu. Carilah ia dalam lautan ilmu, amal saleh dan akhlak yang mulia. Bersikaplah objektif dalam setiap hal!" dan juga kalimat lain yang meletupkan semangatnya yaitu tulisan ini *"Perkuatlah ikatanmu dengan Allah swt saat ikatan lainnya mulai melemah."*

Demikianlah, akhirnya perempuan tersebut bangkit. Keceriaan mulai menghiasi wajahnya. Ia sudah merasa pulih. Kehidupan dijalannya dengan semangat baru seperti baterai yang telah di *recharge*.

Ia bersyukur *self healing* yang dilakukannya berjalan dengan lancar, sehingga ia bisa kembali menjalani semua tugasnya sebagai istri, ibu, wanita bekerja, penggiat organisasi, dan juga sebagai pembelajar. Dari kisah itu, kita bisa menyimpulkan, bahwa untuk tujuan *self healing*, membaca benar-benar memiliki kekuatan yang menakjubkan.