

PSYCHOLOGICAL DEATH CLEANING"*

Oleh Dibyo Sumantri Priambodo

"DEATH CLEANING" adalah metode menyingkirkan dan menata kembali barang2 yang tidak dibutuhkan dalam rumah, sehingga terlihat bersih dan rapi.

Margaret Magnusson dalam bukunya The Gentle Art of Swedish Death Cleaning menjelaskan perlunya membuang dan menata kembali barang2 di saat seseorang berangkat tua.

Karena tanpa disadari semasa muda, seseorang cenderung mengoleksi banyak benda "klangenan", kesayangan, kenangan, atau mengandung citra diri atau life style.

Benda2 koleksi masa muda tentu banyak yang tidak diperlukan lagi, sehingga rumah penuh dengan benda2 tdk terpakai yang akan merepotkan kerabat saat pemilik uzur atau berpulang.

Death Cleaning akan bermanfaat, apabila diberikan kepada yang membutuhkan, agar ruangan nyaman dan rapi saat seseorang menghabiskan masa tuanya.

Namun kini masyarakat mulai sadar, perlunya "PSYCHOLOGICAL DEATH CLEANING". Lansia tidak hanya membuang "koleksi" benda tidak manfaat, melainkan juga membuang "perasaan negatif", "pemikiran destruktif", cemburu, iri, dengki, angkara murka, atau dendam kesumat.

Semakin lanjut usia, sepatutnya kita melakukan Psychological Death Cleaning, yaitu menata kembali pola kehidupan, agar "nrimo ing pandum, sumeleh lan sumarah" terhadap takdir kehidupannya.

Selain itu, juga meninggalkan warisan bagi anak cucu, berupa keteladanan, berbagi pengalaman, keimanan dan ketakwaan, nasihat dan petuah yang baik.

Psychological Death Cleaning, meningkatkan daya tahan, kesehatan mental, "positive thinking", keceriaan, dan kebahagiaan. Diharapkan setelah proses itu, seseorang dapat merasa ikhlas bila sewaktu-waktu dipanggil ke haribaan-NYA.

Seseorang yang di masa mudanya penuh kejayaan, memiliki "segalanya", termasuk harta, tahta, dan pangkat, maka ketika beranjak tua, berangsur2 dia akan sadar bahwa semua hanya titipanNYA.

Seseorang yang melaksanakan Psychological Death Cleaning akan ikhlas menerima kenyataan hidupnya sebagai orang tua. Akan tetapi dia tetap semangat, wajahnya menyiratkan keceriaan dan senyum di kulum menandakan kebahagiaan yang hakiki.....