

⇒ Aduhai... sukarnya untuk menjadi sang neomaskulin!

Ini adalah penggal terakhir buku ini sebelum prolog dan penutupnya. Jika anda telah membaca buku ini dari muka pertama sehingga ke muka surat ini, anda pasti semakin sedar bahawa tidak mudah untuk seseorang menjadi lelaki pada zaman pascamilenium yang serba mencabar jiwa dan raga. Dilema, konflik serta masalah nampaknya tidak sudah-sudah bertandang dan mengganggu ruang hidup setiap lelaki kontemporari. Cabaran dan dugaan hidup kaum lelaki mungkin tidak sering kita lihat di kaca televisyen, kita dengar di corong radio atau kita baca di helaihan akhbar dan majalah – namun ini tidak mengubah hakikat bahawa kehidupan lelaki moden mungkin lebih sukar dari realiti hidup wanita hari ini!

Kepercayaan normatif tentang dunia lelaki sudah terlalu banyak untuk dihuraikan dan diperbetulkan – lelaki serba-serbi kuat dan gagah, punya personaliti yang kukuh lagi utuh, lelaki tidak akan menangis dan tidak suka bercakap tentang rasa dan perasaan – namun kepercayaan seperti ini (dan banyak lagi kepercayaan karut lain) terus menjadi laungan wanita dan juga segelintir lelaki yang masih tidak mengerti tentang dunia lelaki moden. Ahli masyarakat juga mudah percaya kepada ilusi tentang lelaki hari ini, contohnya jika seorang lelaki terlalu sensitif mungkin ia kesan sampingan pengambilan pil hormon wanita, jika seorang lelaki adalah pendengar yang baik terutama untuk kaum wanita, nah dia hanya sang buaya darat yang bijak memasang jerat. Lelaki mana pun tetap lelaki juga, bukan? Salah!

Lelaki hari ini telah banyak berubah ke arah yang positif dan mengorak langkah demi langkah menuju kehebatan sebenar. Lelaki moden (terutama sekali kelompok yang kita gelar lelaki neomaskulin) ada kelainan, kerana seorang lelaki



neomaskulin boleh mengaku jika dia perlukan bantuan dan dia berani untuk ke depan dan memohon nasihat jika mengalami dilema, konflik atau masalah. Realitinya, setiap lelaki tidak boleh lari dari menghadapi pelbagai kekusutan dan kesulitan dalam menjalani hidup. Akan tetapi, amat sukar untuk kekusutan dan kesulitan itu diluahkan kepada orang lain, mungkin kerana lelaki biasa takut dicap tidak waras, sewel, mahupun gila. Kepercayaan ini sebenarnya yang akan menjadikan seorang lelaki tidak waras, sewel serta gila!

Ini kerana segala kekusutan dan kesulitan yang kita hadapi sebagai lelaki harus cuba diselesaikan dari kita hanya menyimpannya dalam kotak jiwa dan memendam rasa. Proses negatif ini dipanggil '*internalisation*' dan ianya akan membawa padah pada masa hadapan, lebih-lebih lagi jika kekusutan dan kesulitan itu terus menyakitkan hati dan jiwa. Rasa dendam, kecewa, marah, sedih, takut – kesemuanya tidak akan hilang jika hanya dipendam. Lama-kelamaan, bila semua perasaan negatif itu mula memakan diri anda dari dalam, ia pasti dimanifestasikan sebagai penyakit kronik seperti darah tinggi, kencing manis, mahupun sakit jantung koronari. Jadi mahu tidak mahu, setiap lelaki harus cuba mendapatkan bantuan dan khidmat nasihat kerana kaum lelaki lebih mudah terkena penyakit sebegini berbanding kaum wanita (yang boleh hidup lebih lama).

Walau bagaimanapun, sebagai seorang lelaki neomaskulin yang matang tentang kehidupan anda harus berhati-hati – kajian dan penyelidikan menunjukkan terdapat banyak perbezaan ketara di antara nasihat, bimbingan dan kaunseling atau terapi. Pembahagiannya adalah sebegini: Sesiapa saja boleh memberi nasihat kepada anda dan nasihat ini selalunya berdasarkan pengalaman hidup si pemberi nasihat. Oleh sebab itu juga, adakalanya nasihat kurang berguna kerana ia hanya relevan kepada pihak

yang memberi nasihat itu. Bimbingan pula diberikan oleh mereka yang lebih berkelayakan, contohnya seperti guru atau pendidik. Contoh bimbingan yang sering diberi adalah dalam memilih bidang pengajian di institusi pengajian tinggi. Akhir sekali, kaunseling atau terapi adalah hubungan yang terjalin di antara pengamal ilmu kaunseling yang berdaftar serta bertauliah dengan pelanggannya atau klien. Kaunseling atau terapi adalah suatu perhubungan kerana faktor masa dan tanggungjawab memastikan hubungan itu memberi kesan yang baik kepada kedua-dua pihak yang terlibat (iaitu pengamal ilmu kaunseling dan klien beliau).

Sayangnya, kaunseling atau terapi mempunyai stigma buruk, masyarakat menganggap ia hanya untuk mereka yang tidak stabil serta menghadapi tekanan jiwa. Di Malaysia, jika seseorang cuba mendapatkan bantuan kaunseling atau terapi, dia dilihat sebagai seseorang yang lebih layak tinggal di pusat rawatan mental. Ini label yang salah, tidak adil dan hanya mereka yang cetek fikiran akan menggambarkan keadaan sebegitu. Dari pengalaman peribadi saya dan juga kisah yang dikongsi oleh rakan dan kenalan lain yang berkhidmat dalam bidang psikologi kaunseling serta sains kesihatan bersekutu, kaum wanita lebih cenderung untuk meminta khidmat pakar apabila mereka terpaksa menangani dilema, konflik serta masalah kehidupan yang rumit. Bilangan kaum lelaki yang menggunakan khidmat kaunseling atau terapi pula amat sedikit mungkin kerana lelaki lebih mudah berasa malu atau terperangkap dalam sifat egoistik dan lebih rela memendam saja segala kerumitan yang dihadapi.

Dalam membina kehidupan dan memajukan diri, setiap seorang dari kita pasti menghadapi dilema, konflik serta masalah. Jika dibiarkan, ia mungkin akan selesai dengan sendiri. Namun, itu amat jarang berlaku kerana kekusutan dan kesulitan yang dilupakan sering kali menjadi lebih besar

dan akan kembali menghantui anda. Pada masa itu nanti, lazimnya ia sudah menjadi terlalu sukar untuk diuraikan. Oleh itu, perkara pertama yang anda harus ingat, pastikan kehidupan seharian bebas dari tekanan dan perkara yang membawa trauma. Selalunya masalah yang kita hadapi, adalah masalah yang kita cari sendiri. Tentu anda bersetuju dengan saya, mencegah itu lebih baik dari mengubati, bukan?

Kedua, setiap lelaki harus cuba membina imej diri positif yang bukan berdasarkan imejan tidak realistik. Walaupun kita semua lelaki, tidak semestinya kita perlu berlagak *macho* pada setiap detik dan ketika. Kenali diri anda yang sebenar, senaraikan segala yang baik, pastikan anda tahu setiap kelemahan juga. Kemudian, perbaiki segala yang lemah sambil menguatkan lagi apa yang sudah elok. Ini cara membina jati diri yang dapat membantu meneruskan usaha dan kerjaya. Perkara terakhir dan yang terpenting, minta bantuan dan khidmat nasihat pakar (bukan ahli atau penceramah motivasi) jika anda berada di dalam konflik atau dilema serta anda merasakan fikiran anda terlalu berkecamuk. Percayalah, anda tidak akan kurang *macho* jika meminta khidmat runding dari mereka yang berdaftar dan bertauliah, imej diri anda tidakkan tercemar dan ia tidak akan menjadi buruk atau anda akan dicap sebagai 'orang gila'. Pedulikan saja tohmahan dan usikan sebegitu dari orang lain di sekeliling anda yang tidak mengerti diri anda, kerana ada waktunya setiap seorang dari kita perlu dibantu – tidak kira wanita atau lelaki.

Sebagai penutup penggal dan juga bab terakhir buku ini, ingatlah bahawa bantuan yang diberi oleh pakar yang berdaftar dan bertauliah mungkin tidak dapat menghilangkan kekusutan yang anda rasai secepat mungkin dan menyelesaikan kesulitan yang anda hadapi dengan

sepenuhnya – tetapi sekurang-kurangnya anda tidak perlu menjadi seorang lelaki yang terseksa di dalam diam, yang menjerit seorang diri sekuat-kuatnya tanpa siapa pun yang tahu... Di akhir kekusutan dan kesulitan anda kelak, akan ada jalan ke arah yang lebih baik, di mana anda boleh memberi sepenuh fokus dan tumpuan tidak berbelah-bagi untuk terus berusaha menjadikan diri anda seorang lelaki neomaskulin pascamilenium.

