

Hypnotherapy for Better Life
Versi 0.1 (Desember 2012)
© Darmawan Aji, CHt.



Hypnotherapy for Better Life

Increasing Awareness, Expanding Consciousness

Darmawan Aji, CHt
Certified Clinical Hypnotist

TESTIMONI ALUMNI PELATIHAN HYPNOTHERAPY TRANCE4LIFE

*“Saya sangat terbuka dengan pengenalan pendekatan ini.
Terlalu lama saya tidak tahu bahwa segala sesuatu
bersumber pada diri kita sendiri”*

dr. Aris Wibudi SpPD KEMD (Tim Dokter Kepresidenan)

*“Tambah percaya diri... dapat mengobati diri sendiri dan
dapat mengobati orang lain yang memerlukan”*

Dr. Mardjo Soebiandono, SpB – PT. Pertamina Bina
Medika (RS Pertamina); mantan ketua Tim Dokter
Kepresidenan.

*“Saya merasa lebih jadi gampang untuk menguasai teknik
hypnosis dibandingkan pelatihan yang sama yang pernah
saya ikuti sebelum ini”* dr. Yetti Ramli RSCM



MEMAHAMI HYPNOTHERAPY

”Jika suatu fenomena terjadi dan fenomena ini mempunyai banyak penjelasan, maka pikiran manusia akan memilih penjelasan yang paling mudah, gampang, teoritis, dan sensasional. Bukan penjelasan yang masuk akal berdasar logika dan bukti nyata” – William of Ockham

Hypnotherapy adalah terapi psikologi dengan memanfaatkan hypnosis. Hypnotherapy digunakan oleh para psikolog dan psikoterapis untuk menangani depresi, kecemasan, kompulsi, dan stress pasca trauma.

Hypnosis

Ketika mendengar kata hypnosis (atau hipnotis) setiap orang memiliki persepsi yang berbeda. Sebagian mungkin akan teringat dengan bandul dan pakaian serba hitam. Sebagian lainnya mungkin justru teringat dengan wajah gantengnya Romy Rafael atau Uya Kuya. Bagaimana dengan Anda? Apa yang terpikir dalam benak Anda ketika mendengar kata hipnotis atau hypnosis?

Memang, ada banyak ragam persepsi yang dikaitkan dengan hypnosis. Sebagian orang mengaitkan hypnosis dengan kuasa kegelapan (dunia mistik) sebagian lagi justru menganggap hypnosis sebagai fenomena alamiah yang ilmiah. Sebagian orang mengaitkan hypnosis sebagai kondisi tak sadar, sebagian lagi justru menganggap hypnosis sebagai kesadaran yang meningkat. Sebagian lagi menganggap hypnosis sebagai salah satu bentuk fenomena pengendalian pikiran (mind-control) oleh orang lain, sebagian lagi justru menganggap hypnosis adalah pengendalian pikiran oleh diri sendiri.

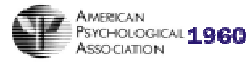
Perbedaan persepsi ini menumbuhkan dua kubu ekstrim dalam memandang hypnosis. Kubu ekstrim yang satu menganggap hypnosis sebagai fenomena yang tidak bermanfaat, berbahaya, dan harus ditinggalkan. Sementara kubu ekstrim lainnya justru sangat mendewa-dewakan hypnosis – sebagai sebuah metode yang (dianggap) mampu melakukan segalanya.

Tentu saja, saya tidak ingin terjebak dalam salah satu kubu ini. Saya berlepas diri dari hypnosis yang diajarkan di tempat lain, hypnosis yang kita bahas di sini adalah

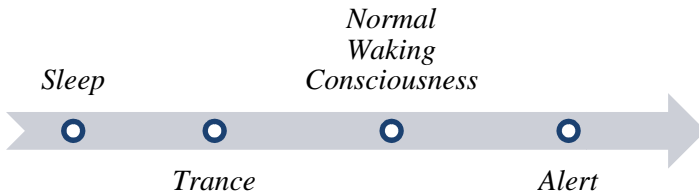
hypnosis yang alamiah dengan segala manfaat dan keterbatasannya. Mudah-mudahan, ini bisa menjadi jembatan yang netral dan proporsional dalam menyikapi berbagai fenomena hypnosis yang ada.

Sebagai seorang hypnotherapist bersertifikat, saya bernaung di bawah asosiasi bernama IACT (International Association of Counselors and Therapist). Menurut standar IACT, praktek hypnosis yang kita gunakan adalah hypnosis yang alamiah dan ilmiah.

Hypnosis	Bukan Hypnosis
Perhatian yang terfokus	Tidur
Kondisi kesadaran yang berubah (meningkat)	Ketidaksadaran
Meningkatnya sugestibilitas (kemampuan menerima saran)	Pemaksaan kehendak
Metode yang diakui secara legal	Sihir
	Hilangnya akal sehat



Trance



Istilah lain dari keadaan hipnosis adalah ***trance***. Trance didefinisikan sebagai keadaan alamiah saat kita begitu terlibat pada satu aktivitas, dimana perhatian kita terserap pada aktivitas tersebut sehingga kita cenderung mengabaikan lingkungan di sekitar kita.

Ada banyak contoh fenomena trance alamiah, misalnya:

- Mengkhawatirkan sebuah peristiwa yang belum terjadi;
- Bermain dengan teman imajiner (seperti yang dilakukan anak-anak);
- Melamun;
- Asyik membaca novel;

- Menyetir di jalan tol;
- Asyik nonton televisi;
- Kondisi relaks/istirahat;
- Fobia, trauma, was-was;
- Stuck, shock, bingung;
- Mendengarkan cerita (story telling);
- Ngobrol asyik dengan teman lama...

Semua aktivitas di atas menimbulkan fenomena trance – fenomena saat seseorang seakan-akan “terpisah” dari dunia nyata dan masuk ke dunianya sendiri.

Dalam kondisi trance seperti ini, pikiran kritis (*systematic thinking*) kita seakan-akan menjadi pasif dan pikiran imajinatif (*heuristic thinking*) menjadi semakin aktif. Maka, kondisi trance menjadi sangat bermanfaat dalam konteks terapi. Karena dalam kondisi ini seseorang akan lepas dari batasan yang ia buat sendiri dan berimajinasi bebas menciptakan keadaan yang ia ingin wujudkan.

Dalam proses hypnotherapy, hypnotherapist akan mengajak klien-nya untuk masuk ke dalam kondisi trance.

Lalu, dalam kondisi trance tersebut klien akan diberikan sugesti tertentu sesuai dengan permasalahannya.

Dalam Psychology Today (Januari 2011), Deirdre Barrett seorang psikolog Harvard menulis: “Tanpa sugesti yang spesifik, trance sendiri tidak bermanfaat dalam proses terapi. Sugesti spesifik dan imajinasi dalam kondisi trance itulah yang mampu mengubah perilaku klien. Saat seseorang mengimajinasikan perilaku barunya, mereka sedang menyiapkan pondasi untuk tindakan-nya di masa depan.”

KARAKTERISTIK HYPNOSIS

Menurut Ormond Mc Gill, Dean of American Hypnotist, ada lima karakteristik kondisi hypnosis.

Pertama, kepekaan indera yang meningkat (*Hyper-Acuity of the Senses*)

Dalam kondisi hypnosis, panca indra seseorang akan menjadi jauh lebih peka. Menurut penelitian, saat klien masuk ke dalam kondisi hipnosis, akurasi dan keaktifan

indera penglihatan, pendengaran, kinestetik, serta indera lainnya meningkat.

Kedua, kepekaan ingatan yang meningkat (*Hyper-Acuity of Memory*)

Dalam kondisi hypnosis, seseorang dengan mudahnya mengakses ingatan masa lalu yang kadang-kadang sudah terlupakan.

Ketiga, perhatian yang terbatas (*Fixation of Attention*)

Menurut penelitian yang dipublikasikan oleh American Journal of Psychology, seseorang yang masuk ke dalam kondisi hipnosis perhatiannya akan sangat terfokus dan terbatas. Pada kondisi terjaga (*waking state*) pikiran menerima banyak rangsangan (*stimulus*) yang berbeda-beda pada saat bersamaan dengan derajat yang berbeda-beda. Sedangkan dalam kondisi hipnosis (*hypnotic state*) perhatian sangat terfokus pada satu rangsangan (*stimulus*). Memasuki *hypnotic state* berakibat pada sempitnya wilayah perhatian sehingga hanya sedikit rangsangan yang diterima dan wilayah perhatian ini ditentukan oleh sugesti dari fasilitator.

Keempat, sikap pasif (*Less Autonomy As Perceptions Become Controlled by Outside Suggestions*)

Kendali terhadap tubuh berkurang sehingga sering disalahartikan seakan-akan dikontrol oleh orang lain. Klien cenderung melepaskan otonominya dan memilih untuk mengikuti arahan fasilitator – sepanjang sugesti yang ditawarkan tidak bertentangan dengan nilai yang ia anut. Ketika sugesti yang bertentangan dengan moral diberikan, ada dua kemungkinan yang terjadi: klien menolak merespon sugesti itu atau seringkali malah keluar dari *hypnotic state*.

Kelima, mudah menerima ide/saran (*Susceptibility to Post Hypnotic Responses*)

Kesediaan dan kemudahan dalam menerima ide yang disugestikan padanya. Meski demikian, dalam kondisi hypnosis, kontrol tetap ada pada diri klien. Dia tetap bisa selektif memilih ide; klien menerima ide tersebut karena ide itu menyenangkan bagi dia, bermanfaat bagi dia, dan tidak bertentangan secara moral dan emosional menurut dia. Dari ribuan hipnosis yang dilakukan oleh Dave Elman, jika klien diberikan sugesti yang tidak sesuai ada dua hal

yang mungkin terjadi: dia keluar dari keadaan hipnosis (*out of trance*), atau dia tetap dalam keadaan hipnosis namun mengabaikan sugesti tersebut.

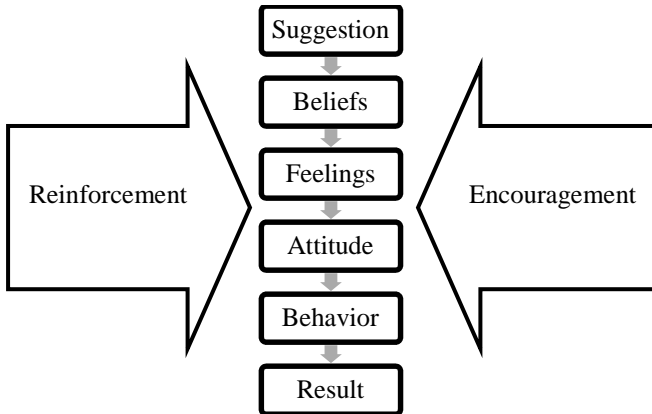
Sugesti

Apa yang dimaksud dengan sugesti? Sugesti berasal dari kata *suggestion* (Bahasa Inggris) yang bermakna penawaran ide, nasehat, atau rencana. Jadi, **sugesti adalah ide** yang ditawarkan oleh hypnotherapist sebagai solusi dari permasalahan klien.

Setiap hari kita diberikan sugesti oleh orang lain maupun dari diri sendiri (self-talk). Sebagian sugesti ini kita tolak, sebagian lainnya kita terima. Sugesti yang kita terima adalah awal dari rantai yang mengarahkan hidup kita.

Ide (Sugesstion) yang diterima oleh pikiran kita tersimpan menjadi sebuah keyakinan (belief). Keyakinan ini menentukan perasaan (feelings) kita terhadap sebuah situasi: nyaman-tak nyaman, penting-tak penting, suka-duka. Perasaan ini kemudian menentukan sikap (attitude) kita dan akhirnya membentuk perilaku (behavior) kita.

Perilaku kita menentukan hasil (result) yang kita dapatkan: sukses atau gagal.



Mata rantai di atas akan semakin cepat terjadi jika sebuah ide diperkuat (di-*reinforce*) dan disokong (di-*encourage*) oleh ide lain. Baik dalam bentuk kata-kata, contoh, peristiwa, pengalaman, atau pengetahuan.

Belief

Belief adalah ide yang kita terima dan yakini sebagai kebenaran (mungkin terjadi), meski kadang tanpa bukti yang cukup.

Ide + Penerimaan = Keyakinan (Belief)

Secara sederhana, belief terjadi dalam empat langkah sbb:

- Anda mendengar atau melihat sebuah ide;
- Anda menerima ide tersebut;
- Anda berimajinasi seakan-akan ide itu menjadi nyata;
- Apa yang Anda yakini terwujud dalam kehidupan Anda.

Tentu saja, ada belief yang membuat hidup kita berdaya dan ada juga belief yang justru membuat hidup kita tak berdaya.

Henry Ford pernah mengungkapkan sebuah kata-kata yang terkenal: “Entah Anda berpikir bisa, atau tidak bisa, Anda benar” Ya, tidak penting apakah belief Anda “benar” atau “salah” yang lebih penting adalah apakah belief Anda membuat hidup Anda semakin berdaya (makmur, bahagia, sejahtera dunia-akhirat) atau justru membuat hidup Anda terpedaya? *If your belief serve you, promote it. But, if your belief sabotage you, just fire it!*

Apakah Hypnotherapy benar-benar bekerja?

Ya, tentu saja. Saya sudah banyak menggunakan hypnotherapy untuk membantu diri saya sendiri maupun orang lain. Penelitian tentang efek dari hypnotherapy pun sudah cukup banyak. Hypnotherapy telah terbukti efektif untuk penanganan kasus kecemasan, stress, fobia, trauma, dll. Jika Anda tertarik mempelajarinya, silahkan berkunjung ke www.hypnosisnandsuggestion.org

Meski terbukti bermanfaat, hypnotherapy hanya boleh digunakan oleh praktisi yang terlatih dan bersertifikat. Dengan Hypnotherapy, kita tidak dapat membedakan antara pengalaman yang asli dengan pengalaman palsu (false memory; memori palsu). Jika hypnotherapy dipraktekkan sembarangan, maka ada kemungkinan akan terbentuk memori palsu dalam diri klien. Pada bulan Juli 2011 dalam sebuah artikel berjudul "The Truth and the Hype of Hypnosis" di majalah Scientific American, Michael Nash menulis:

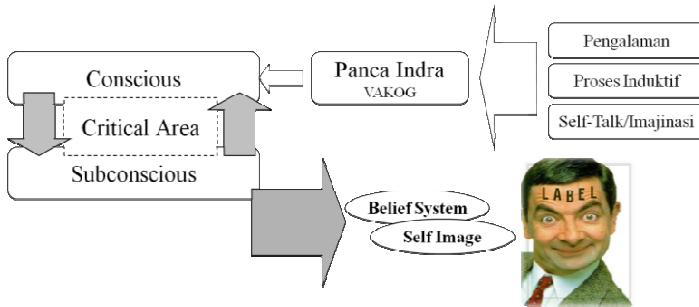
...dengan hypnosis, ilmuwan untuk sementara waktu dapat menciptakan halusinasi, kompulsi, hilangnya ingatan untuk

sementara, dan memori palsu...dengan demikian fenomena-fenomena tersebut dapat dipelajari di lingkungan yang terkendali.

American Medical Association dan American Psychological Association mengingatkan agar kita berhati-hati dalam menggunakan terapi regresi hypnotherapy, mereka menyatakan “*(Dalam praktek hypnotherapy) Sangatlah tidak mungkin, tanpa bukti yang jelas, kita membedakan memori yang sebenarnya dengan memori palsu (khayalan).*”

Maka, kecuali Anda adalah orang yang terlatih dalam bidang hypnotherapy (lebih disukai jika Anda adalah seorang psikolog atau psikoterapis berijin), jangan pernah menggunakan hypnotherapy untuk mengangani trauma atau masalah psikis berat lainnya. Mungkin pesan saya ini berbeda dengan pesan pelatih hypnotherapy lainnya, namun ini demi kebaikan bersama. Menangani masalah psikis tidaklah cukup hanya dengan pengetahuan hypnotherapy yang dipelajari hanya dalam dua tiga hari saja. Serahkan segala sesuatu pada ahlinya.

PEMROGRAMAN BAWAH-SADAR



Setiap hari pikiran kita diprogram secara sadar maupun tidak sadar melalui apa yang kita baca, dengar, dan rasakan. Panca indera kita menerima informasi yang berasal dari pengalaman empiris, induktif, dan self-talk. Informasi yang kita terima ini akan masuk ke pikiran kita. Jika info tersebut masuk secara berulang-ulang dengan emosi yang intens maka info tersebut akan masuk ke bawah sadar kita dan mempengaruhi perilaku kita.

1. Pengalaman Empiris.

Apa yang kita alami sehari-hari mempengaruhi pikiran dan perilaku kita. Pikiran kita pada dasarnya suka menggeneralisasi suatu peristiwa. Misalnya, hari Senin

Anda berencana untuk berangkat ke kantor. Namun, ketika Anda mau memanaskan mobil, Anda baru sadar kalau ban mobil Anda bocor. Sehingga Anda harus naik angkot menuju kantor. Sampai di kantor, Anda baru sadar kalau proposal yang harusnya diserahkan ke direktur hari ini *ketinggalan* di rumah. Akibatnya Anda dimarahi oleh bos Anda. Senin, berikutnya kejadian yang mirip pun terjadi. Mobil yang Anda kendaraai mogok di tengah jalan. Sehingga Anda memanggil bengkel dan harus ngangkot lagi. Akibatnya, Anda terlambat sampai di kantor dan dimarahi lagi oleh bos Anda. Pikiran Anda menyimpulkan “Senin adalah hari sial, setiap senin aku pasti sial!”. Hipotesa ini akan menjadi keyakinan (belief) yang solid jika Anda mengalami hari yang buruk di hari Senin yang lain.

2. Pengalaman Induktif

Anda mendapatkan pengalaman induktif dari cerita orang lain, kisah yang pernah Anda dengar, tayangan televisi, iklan, buku yang Anda baca, juga lagu yang Anda dengar. Misalnya, Anda mendengar kata orang kalau angka 8 akan memberikan keberuntungan dalam bisnis Anda. Menurut

orang tersebut angka 8 menandakan aliran uang yang kontinu tidak terputus. Ketika Anda mendengarnya (secara sadar atau tidak), ide ini masuk ke pikiran Anda. Jika Anda sering mendengarnya apalagi ide ini disampaikan oleh orang punya otoritas, maka ide tersebut akan masuk ke bawah sadar dan menjadi bagian dari belief system Anda.

Jadi, berhati-hatilah dalam berkata-kata. Hadits Nabi menyebutkan “Berkatalah yang baik atau diam”. Kenapa ini penting? Karena kata-kata kita secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi orang lain. Bayangkan, apa yang terjadi pada anak Anda, jika setiap hari Anda memarahinya dan melabelinya dengan identitas yang sebenarnya tidak Anda inginkan: nakal, bodoh, kurang ajar, malas... Pengalaman induktif ini akan terprogram dalam diri Anak Anda dan mempengaruhi masa depan Anak Anda!

3. Self-Talk

Setiap hari kita berbicara kepada diri sendiri lebih dari 10.000 kali. Jika kata-kata yang sering Anda ucapkan adalah kata-kata positif, maka program yang terinstall dalam pikiran bawah sadar Anda adalah program yang

positif. Bisakah Anda bayangkan jika setiap hari Anda sering berkata:

Saya bodoh

Saya tidak berbakat

Saya memang orang yang sial

Saya gagal

Saya tidak berguna

Apa yang akan terjadi dalam hidup Anda?

Jadi biasakanlah self-talk yang berorientasi ke masa depan yang lebih baik, berdaya, dan positif.

ATURAN PIKIRAN

1. Setiap gagasan menghasilkan respon fisik.
2. Apa yang diharapkan cenderung menjadi kenyataan (Anda menjadi seperti apa yang Anda pikirkan).
3. Pikiran tidak bisa membedakan antara imajinasi dan kenyataan.
4. Jika imajinasi dan kehendak bebas berkonflik, maka imajinasi-lah yang akan menang.
5. Jika sebuah ide telah tertanam dalam pikiran bawah-sadar, maka ide itu akan menetap sampai dengan digantikan dengan ide lain yang lebih kuat.
6. Setiap kali sebuah sugesti yang diterima, maka perlawanan terhadap sugesti berikutnya akan melemah (penerimaan terhadap sugesti berikutnya akan lebih mudah).
7. Semakin besar usaha sadar, semakin kecil respon bawah-sadar. Semakin keras keinginan seseorang untuk menolak sebuah ide, justru semakin memperkuat ide tersebut.
8. Gagasan yang diulang-ulang dengan emosi dan intensitas yang cukup lama akan jadi bagian dari pikiran dan diri kita.

MODEL PIKIRAN (DR. JOHN KAPPASS)

Ada banyak model yang menjelaskan tentang cara kerja pikiran. Salah satunya adalah model yang dibuat oleh DR. John Kappas. Menurut beliau, kita dapat membagi pikiran menjadi tiga bagian:

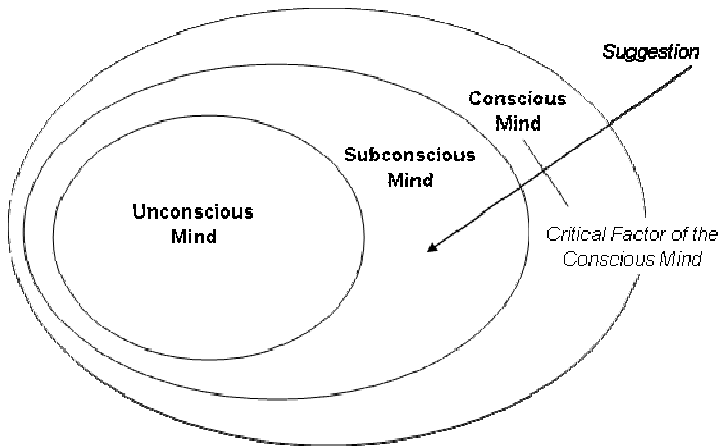
- Pikiran Sadar
- Pikiran Bawah-Sadar
- Pikiran Tak-Sadar

Pikiran sadar adalah pikiran yang kita sadari prosesnya. Saat kita menerima sebuah informasi atau ide, maka informasi tersebut disimpan sementara di pikiran ini. Informasi tersebut lalu dianalisa dan dikritisi, jika lolos sensor, informasi ini akan dimasukkan ke pikiran bawah-sadar.

Pikiran bawah-sadar adalah gudang tempat penyimpanan informasi. Informasi yang tersimpan di sini dijadikan pembanding oleh pikiran sadar ketika sebuah informasi diterima. Pikiran bawah-sadar kita menyimpan semua informasi yang pernah kita terima di masa lalu. Informasi yang tersimpan di dalam pikiran bawah-sadar ini tersusun

sedemikian rupa hingga membentuk sebuah program yang menentukan perilaku dan kebiasaan kita. Keyakinan, nilai, dan cara pandang kita terhadap dunia juga tersimpan di sini.

Pikiran tak-sadar adalah pikiran yang mengatur fungsi-fungsi tubuh yang bersifat otomatis. Apakah Anda bisa bayangkan, baik Anda sadari maupun tidak jantung Anda berdetak, darah mengalir, ginjal melakukan fungsinya sebagai filter, sistem limfa pun demikian, ribuan fungsi tubuh berjalan secara otomatis tanpa kita sadari.



Kita bisa menganalogikan pikiran bawah-sadar dengan dengan hard disk komputer yang menyimpan berbagai data dan program. Yang menarik adalah, jika suatu program sudah di-install, maka kita relatif lebih sulit untuk menghilangkannya. Karena pada dasarnya pikiran bawah-sadar memiliki sifat malas berubah (meskipun mungkin). Oleh karenanya, Install-lah program-program yang baik dalam pikiran bawah-sadar Anda dan segera uninstall program yang merugikan dalam pikiran bawah-sadar Anda.

Di pikiran bawah-sadarlah kita menyimpan berbagai data/memori tentang berbagai kejadian dan pengetahuan yang pernah kita alami atau pelajari di masa lalu. Ibarat gudang memori, berbagai memori saat ini sedang tidak kita butuhkan disimpan di gudang ini. Jika suatu saat Anda membutuhkannya, Anda bisa me-recall nya kembali.

Tentu saja, sebelum masuk ke hard disk, informasi yang diterima panca indra kita disimpan sementara di **pikiran sadar**. Pikiran sadar ini ibarat RAM di dalam komputer yang bertugas menyimpan data sementara. Di sini, informasi yang masuk diseleksi, dianalisa, dan dikritisi sebelum akhirnya nanti disimpan di bawah-sadar.

Menurut Sandy Mc Gregor dalam bukunya Piece of Mind, pikiran sadar hanya mempengaruhi 12% dari perilaku manusia, 88% sisanya dipengaruhi oleh pikiran bawah-sadar. Artinya perubahan akan efektif jika dilakukan pada level pikiran bawah sadar manusia.

Bagaimana pikiran bawah-sadar diprogram?

Menurut Charles Tebbet, pikiran bawah-sadar dapat diprogram melalui lima cara.

Pertama, dengan **pengulangan** (repetisi). Sebuah ide yang diulang-ulang akan masuk ke bawah sadar. Ini adalah cara yang lambat namun pasti untuk memasukkan sebuah ide ke bawah-sadar.

Kedua, dengan pendekatan figur yang memiliki **otoritas**. Ide yang disampaikan oleh figur berotoritas akan mudah masuk dan menetap di bawah-sadar.

Ketiga, **identifikasi**. Saat kita ingin diakui oleh teman (keluarga atau kelompok) tertentu, kita cenderung mengikuti apa kata teman kita tersebut.

Keempat, **emosi** yang intens. Sebuah ide yang dimasukkan dalam kondisi emosi yang intens akan mudah menetap di bawah-sadar.

Kelima, **hypnosis**. Dengan hypnosis, kita mampu menembus pikiran sadar dan memasukkan ide ke bawah-sadar dengan mudah.

INDUKSI: PROSEDUR MEMBAWA KLIEN MASUK KE TRANCE

Untuk membawa seseorang ke dalam keadaan trance, diperlukan serangkaian prosedur (langkah-langkah) yang disebut *induksi*.

Ada banyak metode induksi. Charles Tebbet secara sederhana mengelompokkan metode induksi dalam lima kategori.

Pertama, metode relaksasi.

Hypnotherapist akan memandu proses relaksasi dari mata sampai ujung kaki.

Kedua, metode fiksasi mata.

Hypnotherapist akan meminta klien melihat pada satu titik tertentu sampai matanya lelah, kemudian ia akan memberikan sugesti agar klien menutup mata dan masuk ke dalam kondisi *trance*.

Ketiga, metode pemingungan mental.

Hypnotherapist akan memberikan informasi yang membingungkan ke klien (dengan cara memberikan informasi dalam jumlah banyak dan bertubi-tubi misalnya), lalu saat klien bingung, hypnotherapist akan mengajak klien masuk ke dalam kondisi *trance*.

Keempat, metode *shocking*.

Hypnotherapist akan melakukan suatu tindakan yang tidak diprediksi oleh klien, saat klien kaget, ia akan mengajak klien masuk ke dalam kondisi *trance*. Metode ini (bahkan hypnotherapy secara umum) tidak disarankan bagi klien yang menderita penyakit jantung, epilepsi, atau asma.

Kelima, metode ketidakseimbangan fisik.

Hypnotherapist akan menggoyang-goyangkan tubuh klien sampai tubuh klien relaks dan pasrah, pada saat itulah hypnotherapist akan mengajak klien masuk ke dalam kondisi *trance*.

Lima induksi di atas adalah induksi dasar. Induksi di atas dapat disampaikan dengan gaya authoritarian maupun gaya yang permissive. Biasanya hypnotherapist akan

menyesuaikan gayanya berdasarkan observasi terhadap kliennya.

- Otoriter: langsung, kuat, memerintah, mendominasi.
- Permisif: tak langsung, persuasif, memberi pilihan.

Kunci penting dalam induksi:

Anda **percaya diri** dengan apa yang Anda katakan.

Catatan untuk pemula:

- Gunakan induksi yang tepat, dengan cara yang tepat, pada waktu yang tepat. Operator tidak pernah gagal, subyek mungkin gagal. Tingkat kesuksesan pemula sekitar 40%, setelah berlatih akan meningkat sampai dengan 100%.
- Operator perlu memancarkan kepercayaan diri. Kemenangan-kemenangan kecil adalah penting. Bangun teknik, bahasa, dan ritme Anda setahap demi setahap.

SCRIPT INDUKSI

1. Environmental Induction

Sementara saya berbicara pada Anda, Anda akan lebih menyadari suara-suara di sekitar Anda. Saya tidak ingin Anda tertidur, hanya rileks dan perhatikan suara-suara yang terdengar. Anda bisa mendengarnya, namun Anda memilih untuk mengabaikannya. Biarkan suara-suara itu tidak mempengaruhi Anda.

Dan suara apapun yang Anda dengar, hembusan nafas, mesin AC, musik yang mengiringi.. suara apapun yang Anda dengar hanya membuat Anda semakin rileks dan nyaman. Lalu Anda-pun hanya tertarik untuk mendengarkan suara saya, dan suara saya akan membantu Anda untuk rileks lebih dalam.

2. Eye Fixation

Pilih salah satu titik di depan Anda. Fokuskan perhatian Anda ke titik tersebut... amati titik tersebut dengan nyaman. Jangan berkedip, tetap fokus dan perhatikan

bagaimana titik tersebut seakan-akan bergerak ke kanan ke kiri, ke atas ke bawah, semakin kabur...

Saya melihat mata Anda mulai berkedip, kapanpun mata Anda merasa lelah tutup mata Anda dan rasakan sensasi rileks yang luar biasa di sekitar mata Anda...

Biarkan sensasi rileks tersebut menyebar ke seluruh tubuh Anda... nyaman, tenang, damai...

3. Self-Induction

Tarik napas, hembuskan...

Amati detak jantung Anda

Letakkan satu tangan di dada

Atau pegang urat nadi dg salah satu tangan

Atau cukup alihkan perhatian Anda ke degup jantung Anda

Bila perlu, tutup mata

Tarik napas yang dalam secara perlahan

Tahan napas dan dengarkan jantung Anda

Hembuskan napas secara perlahan

4. Magnetic Hand Induction

Simpan telapak tangan di depan wajah Anda. Fokuskan pandangan Anda ke titik di tengah telapak tangan Anda. Imajinasikan ada sebuah titik bercahaya berwarna putih di tengah telapak tangan Anda tersebut. Jika Anda bisa melihat atau merasakan titik tersebut, anggukkan kepala Anda (tunggu respon). Bagus....

Sekarang, imajinasikan titik tersebut membuat tangan Anda seperti magnet. Rasakan sedikit demi sedikit tangan Anda tertarik ke wajah Anda. Rasakan terikannya semakin kuat dan kuat. Ikuti saja gerakannya. Bagus....

Nanti, saat tangan Anda menempel ke wajah Anda, tutup mata Anda dan masuklah ke dalam kondisi relaksasi yang sangat nyaman...(Saat tangan klien semakin mendekat, Anda boleh sambut tangannya dan tempelkan ke wajah klien sambil Anda berkata: tidur!) Tutup mata Anda dan masuklah ke dalam kondisi relaksasi yang sangat nyaman. 5,4,3,2,1... masuklah ke dalam kondisi relaksasi yang lebih dalam....

5. Hand-Drop Induction

Luruskan tangan Anda ke depan dan tutup mata Anda.

Saya akan menghitung mundur mulai dari 10. Saat saya menghitung, munculkan bayangannya dalam pikiran Anda. 10... Apakah angkanya muncul? (tunggu respon) bagus... sekarang buat angkanya menjauh dan menghilang dari pikiran Anda. Jika Anda bisa melakukannya, anggukan kepala (tunggu respon). Bagus.... Saya ingin, nanti setiap saya menyebutkan angka Anda melakukan hal seperti itu, munculkan angkanya dalam pikiran Anda dan buat angkanya menjauh dan menghilang.

Baik, saya ulangi hitungannya. 10...9...8... (perhatikan mata klien, jika mata klien terlihat bergerak/bergeretar/REM, Anda turunkan tangan klien dan katakan: tidur) 5, 4, 3, 2, 1... masuki kondisi relaksasi yang lebih dalam....

6. Progressive Relaxation

“Saya akan memandu anda untuk melakukan relaksasi silakan duduk dengan posisi yang santai dan

kita akan memulai baik silakan tutup mata anda, singkirkanlah dahulu beban pikiran anda untuk sementara waktu

Arahkan perhatian anda ke daerah kepala ... rasakan dan hayati bahwa otot-otot di daerah kepala anda sedemikian rileks-nya ... membuat anda merasa ringan dan tenang Kemudian rasakan bahwa relaksasi ini perlahan-lahan mengalir turun ke daerah leher ... membuat leher andapun menjadi nyaman dan santai anda tidak perlu menahan otot leher ini ... biarkan ia benar-benar rileks beristirahat Kemudian rasakan bahwa aliran relaksasi ini menjalar ke kedua bahu anda rasakan dan hayati Dan sekarang aliran ini turun perlahan-lahan ke kedua belah tangan anda ... mulai dari lengan atas menjalar ke siku ke pergelangan tangan akhirnya ke jari jemari anda .. membuat kedua tangan anda dan jari-jari anda menjadi rileks total santai ... dan malas untuk bergerak ... Selanjutnya aliran relaksasi ini juga menjalar ke daerah punggung anda turun ke pinggang juga dibagian dada anda menjadi sangat ringan kosong ... semua beban terangkat membuat anda benar-benar nyaman dan tenang kemudian aliran ini turun ke

daerah perut ... sehingga saat ini seluruh tubuh bagian atas anda benar-benar dalam kondisi relaksasi yang sangat total

Relaksasi ini secara perlahan-lahan mulai mengalir ke kedua belah kaki anda mulai dari bagian paha perlahan-lahan turun ke lutut ... betis kemudian ke pergelangan kaki dan akhirnya ke jari-jemari kaki

Sekarang seluruh tubuh anda benar-benar rileks total mulai dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki silakan anda menikmatinya Biarkan tubuh anda benar-benar beristirahat sejenak

Rasakan bahwa tubuh anda sangat ringan malas ... dan lemas Karena saat ini ia sudah benar-benar santai

Dan bilamana anda merasa nyaman Atau merasa mengantuk Biarkan saja ...! Anda tidak perlu menahannya Karena yang akan tertidur adalah tubuh fisik anda sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga dan akan menjaga anda

7. Confusion Method #1

Tutup mata Anda dan biarkan pikiran Anda melayang menuju tempat yang ia inginkan. Anda tetap menyadari segala sesuatu, hanya saja mungkin saat ini Anda belum menyadarinya. Biarkan pikiran bawah-sadar Anda mendengarkan saya, sementara pikiran sadar Anda beristirahat dan tidak mendengarkan. Pikiran sadar Anda pergi menjauh dan tidak mendengar, namun bawah-sadar Anda tetap sadar, menyimak, dan mendengarkan apa yang saya katakan sementara pikiran sadar Anda tetap rileks, nyaman, dan damai. Anda bisa rileks dengan nyaman tanpa mendengarkan karena bawah-sadar Anda mengambil alih tugas tersebut... biarkan saja, biarkan hal ini mengalir apa adanya. Bawah-sadar Anda mengetahui sementara pikiran sadar Anda mungkin tidak tahu dan tidak mau tahu, biarkan saja.

Mungkin Anda belum menyadari bahwa pikiran bawah-sadar Anda memiliki potensi yang tidak dimiliki oleh pikiran sadar Anda. Anda bisa mengingat segala hal dengan bawah-sadar Anda, namun Anda tidak bisa mengingat banyak hal dengan pikiran sadar Anda. Anda

bisa melupakan dengan mudah, dan dengan melupakan beberapa hal, Anda bisa mengingat hal-hal lain. Ingat apa yang perlu Anda ingat, dan lupakan apa yang dapat Anda lupakan. Tidak masalah jika Anda lupa, Anda tidak perlu mengingatnya. Bawah-sadar Anda ingat segala sesuatu yang dibutuhkan untuk Anda ketahui, dan Anda bisa membuarkan bawah-sadar Anda mendengarkan dan mengingat sementara pikiran sadar Anda rileks dan lupa. Biarkan mata Anda tetap tertutup dan dengarkan dengan bawah-sadar Anda, dan ketika Anda mendengarkan dengan sangat hati-hati, anggukan kepala Anda dan katakan “Ya”.

Sambil bawah-sadar Anda tetap mendengarkan saya, pikiran sadar Anda semakin rileks, lebih dalam, lebih nyaman, lebih tenang. Biarkan pikiran sadar Anda tetap rileks sementara bawah-sadar Anda mendengarkan saya.

8. Confusion Method #2

Terkadang, jika subyek tidak merespon dengan baik teknik induksi apapun yang Anda pakai ada kemungkinan dia memiliki ketakutan terhadap proses hypnosis ini.

Singkirkan ketakutannya, letakkan tangan Anda beberapa inchi di depan mata subyek dan gerakkan naik turun sambil mengatakan kalimat berikut:

“Perhatikan dan biarkan mata Anda mengikuti gerakan tangan saya, naik turun, saat Anda melakukannya mata Anda akan menjadi semakin berat dan berat...” (ulangi selama kurang lebih 2 menit). Jika mata subyek tidak menutup, katakan: “Anda bisa menutup kedua mata Anda, sekarang.” (pada saat yang sama, gunakan jari-jari Anda untuk menutup kelopak mata subyek perlahan-lahan).

9. Dr. Flower's Method

Lihat ke arah tembok di depan Anda seakan-akan Anda melihat ke arah layar yang sangat nyaman... lihat dengan santai, malas, dan tenang.

Sebentar lagi, Anda akan menyadari bahwa otot-otot di tubuh Anda menjadi semakin rileks... Otot wajah Anda rileks... lengan Anda rileks... kaki Anda rileks... seluruh tubuh Anda menjadi rileks... dan sebentar lagi, Anda akan menutup mata Anda dan menuju kenyamanan yang luar biasa.

Sebentar lagi, saya akan menghitung dari satu sampai dengan dua puluh... pada setiap hitungan, Anda akan menutup mata Anda. Dan di antara hitungan satu dengan lainnya, Anda akan membuka mata Anda. Nanti, sebelum saya mencapai hitungan dua puluh, entah pada hitungan berapa, mungkin lima belas, mungkin sepuluh, bahkan mungkin lima, Anda akan menutup mata Anda dan masuk ke dalam kondisi hipnosis yang lebih dalam.

Sekarang semua otot tubuh Anda rileks, otot wajah Anda rileks, tangan Anda rileks, kaki Anda rileks, dan seluruh tubuh Anda benar-benar rileks. Satu... dua... tiga... (dst s/d dua puluh)

Ketika klien menutup mata, ambil kontrol dengan mengatakan:

Pastikan mata Anda tetap menutup dan masuklah ke dalam kondisi hipnosis yang lebih dalam.

Terminasi

Terminasi adalah sugesti untuk “membangunkan” klien dari keadaan trance.

Sebentar lagi saya akan menghitung dari satu sampai dengan tiga. Pada hitungan ke-tiga, Anda akan membuka mata dan menjadi sangat segar serta merasa luar biasa dari segala segi.

Satu. Perlahan-lahan, rasakan diri Anda setahap demi setahap menjadi semakin sadar.

Dua. Tetap dalam kondisi tenang dan rileks, namun rasakan perasaan yang luar biasa mengalir dalam diri Anda.

Tiga. Buka mata dalam keadaan segar dan rasakan energi yang luar biasa.

Apakah ruangan ini terlihat lebih terang?

Bagaimana perasaan Anda saat ini?

CIRI-CIRI TRANCE

Untuk mengetahui apakah seseorang sudah masuk ke dalam kondisi hypnosis atau belum, maka kita perlu memahami ciri-ciri trance.

Secara fisiologis, kita mengetahui seseorang ada dalam kondisi *trance* jika:

- 1) *Neurotransmitter acetylcholine* di otak lebih mendominasi dibanding *norepinephrine*.
- 2) *Electroencephalograph* menunjukkan gelombang otak dominan di Theta.

Tentu saja untuk mengetahui kondisi di atas kita memerlukan alat khusus. Maka, jika kita tidak memiliki alat khusus tersebut kita dapat mendeteksi kondisi trance dengan mengamati ciri-ciri berikut:

1. Attentiveness (fokus pada Anda dan kata-kata Anda).
2. Napas dan denyut nadi melambat.
3. Suhu tubuh meningkat (lebih hangat).
4. Gerakan fisik berkurang.
5. Rapid Eye Movement

6. Perhatian terbatas.
7. Relaksasi otot tubuh.
8. Respon terhadap sugesti
9. Sensasi: melayang, berat/ringan, reorientasi.
10. Gerakan menelan ludah yang cukup sering.
11. Produksi air mata meningkat (*lakrimasi*).
12. Suara melemah/Hambatan berbicara.
13. Menghalusnya otot-otot wajah (pipi) , warna wajah lebih terang/memerah.
14. Perilaku ideomotorik spontan (jari bergerak, tangan mengangkat, REM).
15. Refleks melambat

Secara internal, berikut adalah fenomena yang mungkin dialami dalam kondisi trance:

1. **Amnesia:** lupa terhadap apa yang terjadi dalam kondisi trance.
2. **Anaesthesia:** rasa sakit dan tidak nyaman menghilang.
3. **Hallucination:** melihat sesuatu yang tidak ada atau tidak melihat sesuatu yang ada.

4. **Catalepsy:** tegangan otot yang seimbang, tubuh mampu menahan posisi yang sama dalam waktu yang lama tanpa perasaan tidak nyaman.
5. **Regression:** mampu “kembali ke masa lalu” melalui bayangan, ingatan atau perasaan seakan-akan sedang mengalaminya kembali.
6. **Time distortion:** waktu seakan-akan berlalu begitu cepat atau begitu lambat.

PRA-INDUKSI

Menurut Dave Elman, hypnosis tidak akan terjadi tanpa terpenuhi syarat-syarat berikut:

- 1) Kesiediaan klien;
- 2) Komunikasi antara operator dg klien;
- 3) Klien bebas dari rasa takut atau keengganan terhadap proses hypnosis;
- 4) Klien percaya dengan hypnotherapist.

Oleh karena itulah, sebelum melakukan induksi, seorang hypnotherapist perlu menyiapkan klien. Proses penyiapan ini disebut pra-induksi.

Tujuan dari proses pra-induksi adalah membangun kepercayaan dan mengetahui tingkat kesiediaan/kemudahan klien dalam menerima sugesti. Maka, ada dua hal yang dilakukan pada saat pra-induksi.

- 1) Membangun rapport.
- 2) Melakukan uji sugesti.

Membangun Rapport

Membangun *rapport* dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang fasilitator secara mental terhadap seorang subyek. Melalui proses ini, operator diharapkan dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari subyek, antara lain: hal yang diminati, hal yang tidak diminati, apa yang diketahui subyek terhadap proses hipnosis, dsb.

Membangun Rapport juga dapat dilakukan dengan:

1. Berempati terhadap cara pandang orang lain;
 - a. Menghargai pendapat orang lain;
 - b. Menunjukkan persetujuan
(menganggukkan kepala dll).
2. Menyamakan fisiologi:
 - Postur dan bahasa tubuh;
 - Gerakan-gerakan mikro;
 - Pola napas.
3. Menyimak dan mengulangi kata-kata orang lain;
4. Bahasa tubuh yang terbuka.

5. Gunakan “pihak ketiga” untuk menyampaikan gagasan yang mungkin tidak disepakati orang lain.

Uji Sugesti

Tujuan uji sugesti adalah mengukur tingkat kesediaan klien menerima sugesti dari diri kita. Lakukan uji sugesti secara tersamar, jangan sampai subyek tahu bahwa Anda akan melakukan uji sugesti.

Anda dapat memulai uji sugesti dengan pernyataan sebagai-berikut:

- “Mari kita bermain-main dengan imajinasi kita...”
- “Tahukah Anda, pikiran manusia sangat luar biasa, demikian pula pikiran Anda, mari kita lihat betapa luar biasanya pikiran manusia...”

Minimalnya ada empat manfaat melakukan uji sugesti:

- 1) Untuk klasifikasi subyek;
- 2) Untuk pengkondisian awal, melatih klien;
- 3) Untuk memilih teknik induksi yang paling pas;
- 4) Untuk convincer (penguat keyakinan).

Uji sugesti dapat dilakukan dengan pendekatan otoriter maupun permisif. Berikut adalah contoh dari uji sugesti (sebagian saya cantumkan scriptnya setelah bab ini):

- Chevreul's Pendulum – menguji dan melatih konsentrasi, permisif
- Balon & Batu – menguji dan melatih imajinasi, permisif
- Hand Clasp – menguji dan melatih imajinasi, otoriter.
- Relaxation – melatih relaksasi, permisif.
- PosturalSway – menguji dan melatih trust, otoriter.

Script Uji Sugesti

1. Relaksasi & Eye Catalepsy

Anda tentu tahu, jika Anda ingin, Anda bisa mengeraskan otot Anda, dan Anda juga bisa merilekskannya. Saat Anda rileks, tangan Anda begitu lemas seperti kain basah. (Angkat tangan klien, dan minta untuk lemas). Silahkan Anda rilekskan... bagus sekali... Mudah bukan merilekskan otot tangan Anda? Dan sekelompok otot yang paling mudah untuk dirilekskan adalah kelopak mata Anda. Bukankah demikian? Ingat-ingatlah ketika Anda

*lelah setelah seharian bekerja dan Anda menutup mata...
tentu begitu nyaman rasanya... betul?*

Sekarang, lihat apa yang saya lakukan. Saya akan menutup mata, dan merilekskannya secara total sehingga otot-otot di sekitar mata saya menjadi tidak bekerja. Dengan demikian kelopak mata saya menutup dan tidak bisa dibuka, meskipun saya memaksanya – karena saya memang meniatkannya. Sebenarnya saya bisa dengan mudah membuka mata, namun itu bukan itu tujuan saya. Saya biarkan saja kelopak mata saya tidak bekerja... itulah rileks.

Sekarang saya akan mengunci kedua mata saya dan mempertahankannya. Kemudian saya akan mengujinya dan memastikan bahwa otot-otot mata saya tidak bekerja. Saya tidak akan membuktikan bahwa mereka bisa bekerja, karena setiap hari kita telah membuktikannya. Lihat, saya bisa menguncinya... meskipun terlihat aneh... tapi ini luar biasa! Anda juga bisa melakukannya! Sekarang, saya bisa bangga kepada diri saya karena saya bisa melakukannya. Saya dapat masuk kondisi rileks dan keluar semudah yang saya inginkan. Saya bisa mengunci dan membuka mata

semudah yang saya inginkan. Dan setiap manusia normal bisa melakukan ini, mereka bisa mengatur dirinya sendiri. Anda pun bisa melakukannya. Semua otot-otot Anda bisa Anda kontrol dengan pikiran Anda. Yang perlu Anda lakukan cukup katakan pada mereka apa yang harus mereka lakukan dan otot-otot Anda akan melakukannya.

Tubuh Anda merespon apa yang Anda katakan kepada mereka bukan pada apa yang saya katakan. Mereka merespon Anda... bukan saya. Kelopak mata merespon Anda, karena sugesti tersebut berasal dari diri Anda. Anda mengarahkan tubuh Anda untuk mengikuti sugesti Anda sendiri.

Jadi, sekarang, perintahkan tubuh Anda untuk merilekskan kelopak mata Anda secara total dan sempurna. Sehingga kelopak mata Anda menjadi terkunci dan otot-ototnya tidak bekerja. Pastikan kedua mata Anda terkunci... coba buka dan semakin Anda mencoba, justru kedua mata Anda semakin terkunci... bagus...Selamat; Anda telah membuktikan bahwa Anda bisa merilekskannya sehingga mereka tidak bekerja.

Setelah melakukan Uji Sugesti, akhiri dengan kalimat berikut:

Luar biasa, Anda adalah orang yang luar biasa. Anda mampu mengendalikan tubuh Anda sendiri. Sekarang biarkan kedua tangan Anda normal kembali...lemaskan tangan Anda...normal.

2. Tangan Menempel di Kepala

Tutup mata Anda dan simpan tangan kanan Anda di atas kepala Anda. Imajinasikan seakan-akan tangan Anda menempel, terkunci di kepala Anda sehingga Anda sulit untuk melepaskannya.

Tekan tangan Anda semakin kuat dan semakin kuat. Sekarang, pura-puralah tangan Anda menempel sehingga Anda sulit untuk melepaskannya. Buatlah hal itu terjadi.

Sekarang, buatlah diri Anda percaya bahwa tangan Anda menempel di kepala Anda sehingga Anda sulit untuk melepaskannya. Percaya adalah satu tingkat di atas pura-pura.

Bagus. Sekarang biarkan kepercayaan Anda menjadi kenyataan sehingga tangan Anda benar-benar menempel di kepala Anda dan Anda sulit untuk melepaskannya.

Coba sekuat Anda. Dan semakin kuat Anda mencoba untuk melepasnya, justru semakin kuat pula tangan Anda menempel di kepala Anda.

3. Locking The Hand

Imajinasikan dalam pikiran Anda, bahwa kedua jari telunjuk Anda kini menjadi magnet yang saling tarik-menarik. Semakin lama semakin kuat tarikannya... ikuti gerakannya dan biarkan kedua jari telunjuk Anda bertemu, saling menempel, dan akhirnya terkunci satu sama lain. Bahkan jari-jari Anda yang lainpun ikut terkunci.

Sekarang saya akan menghitung dari satu sampai dengan sepuluh. Pada setiap hitungan naik, imajinasikan jari-jari tangan Anda semakin terkunci satu sama lain. 1, 2, 3,...pastikan jari tangan Anda semakin terkunci kuat...4,5,6,...makin kuat lagi...7,8,9,10!

Sekarang kedua tangan Anda telah saling terkunci begitu kuat sehingga begitu sulit untuk dilepaskan.

Bahkan ketika Anda mencoba membukanya justru kedua tangan Anda semakin terkunci. Semakin kuat Anda mencoba membuka kedua tangan Anda, semakin kuat pula kedua tangan Anda terkunci.

Sekarang...coba Anda buka? Sulit kan? Semakin kuat Anda mencobanya, semakin kuat tangan Anda terkunci.

4. Eyes Catalepsy

Imajinasikan kedua mata Anda seakan-akan dilumuri dengan lem yang sangat kuat...sehingga kedua mata Anda menjadi terkunci.

Sekarang saya akan menghitung dari satu sampai dengan sepuluh. Pada setiap hitungan naik, imajinasikan lem tersebut mengering dan membuat mata Anda terkunci 1, 2, 3,...semakin kering...4,5,6,...semakin terkunci...7,8,9,10!

Sekarang kedua mata Anda telah terkunci rapat.

Bahkan ketika Anda mencoba membukanya justru kedua mata Anda semakin terkunci.

Sekarang...coba Anda buka? Sulit kan? Semakin kuat Anda mencobanya, semakin kuat mata Anda terkunci.

5. Arm Catalepsy

Imajinasikan tangan kanan Anda sekuat besi, lurus dan kaku seperti besi...dan apapun yang terjadi tangan Anda tetap lurus dan kaku seperti besi...

Sekarang saya akan menghitung dari satu sampai dengan sepuluh. Pada setiap hitungan naik, imajinasikan tangan Anda semakin lurus dan kaku 1, 2, 3,...semakin lurus...4,5,6,...lurus dan kaku seperti besi...7,8,9,10!

Sekarang tangan Anda telah lurus dan kaku seperti besi.

Bahkan ketika Anda mencoba membengkokkannya justru tangan Anda semakin lurus dan kaku seperti besi.

Sekarang...coba Anda bengkokkan? Sulit kan? Semakin kuat Anda mencobanya, justru semakin lurus dan kaku seperti besi.

EMPAT SIKAP MENTAL

(Diadaptasi dari Gerald F. Kein)

Ketika seseorang menjalani sesi hipnosis dan mendengar sugesti dari hipnoterapis, maka ia pasti memiliki salah satu sikap mental sebagai berikut.

Sikap Mental # 1

"Saya suka sugesti ini. Saya yakin, ini akan bekerja untuk saya!"

Sikap Mental # 2

"Saya tidak tahu, sepertinya sugesti ini tidak cocok untuk diri saya."

Sikap Mental #3

"Saya netral. Saya tidak peduli apakah hal ini bekerja atau tidak bagi saya."

Sikap Mental # 4

"Saya suka sugesti ini. Saya harap ini bisa bekerja bagi saya."

Sikap mental yang membuat sugesti diterima oleh subconscious mind Anda hanya sikap mental #1. Sikap mental selainnya membuat sugesti tertolak sehingga tidak ada perubahan yang terjadi dalam diri Anda.

Pastikan klien Anda memahami hal ini sebelum sesi hipnosis dimulai!

DEEPENING

Kadangkala, jika induksi sudah dilakukan namun tanda-tanda trance belum muncul, maka dibutuhkan usaha untuk memperdalam keadaan trance. Usaha ini disebut dengan *Deepening*.

Script Deepening

1. Lorong

Pejamkan mata dan bayangkan sebuah lorong yang sangat panjang, di kanan kiri lorong terdapat pintu-pintu kayu, imajinasikan ujung lorong tersebut begitu bercahaya

Berjalanlah menyusuri lorong tersebut sampai ujung lorong, dan ketika Anda keluar dari lorong rasakan Anda berada di sebuah tempat yang sangat nyaman dan tenang.

2. Pintu

Pejamkan mata Anda. Imajinasikan di depan Anda terdapat sebuah pintu. Entah pintu yang Anda kenal sebelumnya, atau pintu imajinasi buatan Anda. Perlahan-lahan buka pintunya. Lalu, masuklah Anda ke dalamnya.

Lihatlah benda-benda yang terdapat di sana. Tiba-tiba Anda bisa melihat ada pintu lain di depan Anda. Bukalah pintu tersebut. Masuklah ke ruangan di balik pintu itu. Lihat sekeliling Anda. Apa saja yang Anda lihat? Nikmati saja, dan Anda pun semakin rileks dan santai. Sambil Anda mulai rileks dan santai, munculkan kembali sebuah pintu dalam pikiran Anda. Perlahan-lahan buka pintunya dan masuk ke ruangan di baliknya. Anda pun tiba-tiba merasa semakin rileks, tenang, dan nyaman....

3. Angka

Imajinasikan angka 10 muncul di pikiran Anda.

Bayangkan dan rasakan angka tersebut semakin menjauh dan akhirnya hilang dari pandangan Anda....

Munculkan angka 9

Bayangkan dan rasakan angka 9 tersebut semakin menjauh dan akhirnya menghilang dari pikiran Anda....

(Lanjutkan s/d angka 1)

4. Lift

“Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung berlantai 10 Dan anda tengah bersiap-siap turun ke lantai dasar dengan menggunakan LiftImajinasikan bahwa anda tengah berada di depan pintu Lift Dan tekanlah tombol lift Dan lihatlah bahwa Lift telah terbuka Silakan anda masuk secara perlahan Dan tekanlah tombol angka 1 Rasakan bahwa setiap kali Lift ini bergerak turun, maka anda akan semakin rileks ... semakin santai Dan terasa semakin mengantukAnda tidak perlu menahannya! Rasakan Lift mulai bergerak turun Sembilan ... rasakan anda semakin rileks Delapan Anda semakin dalam Tujuh semakin dalam Enam rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap Lima anda semakin rileks dan lepas Empat semakin ringan Tiga anda benar-benar telah beristirahat dengan sangat dalam Dua benar-benar semakin dalam Dan Satu Rasakanlah istirahat anda benar-benar total dalam nyaman santailelap”

5. Peaceful Place

“Saya akan menghitung dari 10 ke 1 dan tepat ketika hitungan saya mencapai angka 1 ... saya minta anda meng-imajinasikan bahwa anda berada di suatu tempat yang sangat nyaman untuk anda tempat itu boleh saja alam pegunungan ... pantai .. atau bahkan rumah anda kamar tidur anda ... atau tempat apapun juga yang membuat anda nyaman Baiklah ... Sepuluh ... silakan mulai bayangkan tempat tersebut Sembilan ... rasakan bahwa tempat tersebut semakin jelas Delapan tempat tersebut semakin nyata Tujuh Anda benar-benar dapat merasakan berada disitu Enam Anda benar-benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling Lima semakin nyata dan semakin jelas Empat Anda benar-benar menikmatinya.... Tiga rasakan bahwa hal ini sangat nyata Dua Anda benar-benar berada disitu dan Satu silakan anda menikmatinya merasakannya ... sangat nyata ... sangat jelas dan anda sangat menyenangkannya”

6. Periode Diam

Sugestikan, “Sampai saya menyentuh Anda lagi, silahkan Anda masuk ke kondisi hipnosis yang lebih dalam dan semakin dalam...” (disarankan tidak lebih dari 15 menit)

7. Nafas

Sugestikan, "Setiap saat Anda mengeluarkan napas, secara otomatis Anda semakin masuk ke kondisi relaksasi yang lebih dalam." Biasanya dikombinasikan dengan Periode Diam.

8. Ideo-Motor Suggestion

Eye catalepsy, arm catalepsy, dll.

9. Ideo-Sensory Suggestion

Sensasi panas, dingin, dan sensasi lain yang melibatkan suara, bau, atau rasa.

10. Pyramiding

Mengulang induksi dari satu induksi ke induksi lain secara bertahap.

11. Fractionation

Hypnotizing, de-hypnotizing dan re-hypnotizing bbrp kali.

12. Indirect Suggestion

Memberi sugesti ke orang lain, namun ditujukan ke klien juga.

13. Feedback

Memberi umpan balik untuk memperdalam kondisi *trance*.

14. Compounding Suggestion

Sugestikan bahwa setiap gerakan dan sugesti yang mereka terima membuat mereka semakin rileks.

15. Realization

Ketika subyek menyadari bahwa mereka tidak dapat melakukan sesuatu dalam kondisi hipnosis, hal ini akan memperkuat keyakinan mereka bahwa mereka telah terhipnotis dan bisamasuk ke kondisi yg lebih dalam.

“Coba buka mata Anda; Anda tidak bisa! Dan Anda masuk ke kondisi yang lebih dalam.”

DAVE ELMAN INDUCTION



Dave Elman adalah salah satu hypnoterapist terbesar di masanya. Dia menciptakan sebuah metode induksi untuk membawa klien masuk ke dalam kondisi deep trance secara sistematis. Metodenya disebut dengan Elman Induction.

Metode Elman Induction ini terdiri dari lima tahapan.

Tahap pertama adalah Eye Catalepsy (mata terkunci). Target dari tahap ini adalah klien masuk ke dalam light trance, ciri-cirinya adalah dengan terkuncinya kedua kelopak mata klien.

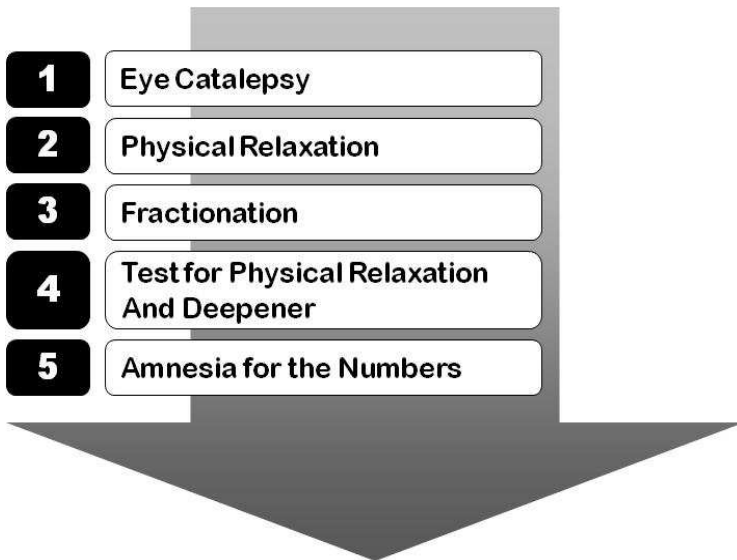
Tahap kedua adalah Physical Relaxation (relaksasi fisik). Pada tahap ini, klien akan diperdalam keadaan trance-nya melalui relaksasi tubuh.

Tahap ketiga adalah Fractionation. Di tahap ini klien dibuat keluar dari kondisi trance dengan membuka mata, lalu dimasukkan lagi ke dalam kondisi trance. Lakukan proses

ini berulang-ulang hingga klien masuk ke dalam *medium trance*.

Tahap Keempat adalah *Test for Physical Relaxation* (Uji Relaksasi Fisik). Di tahap ini klien diuji tingkat kedalaman relaksasi fisiknya.

Tahap kelima adalah *amnesia for the numbers* (lupa angka). Klien diperdalam kondisi trancenya dengan disugesti untuk melupakan angka. Jika ini terjadi, artinya klien telah masuk dalam keadaan *Deep Trance*.



Script Elman Induction

Anda tentu tahu, jika Anda ingin, Anda bisa mengeraskan otot Anda, dan Anda juga bisa merilekskannya. Saat Anda rileks, tangan Anda begitu lemas seperti kain basah. (Angkat tangan klien, dan minta untuk lemas). Silahkan Anda rilekskan... bagus sekali... Mudah bukan merilekskan otot tangan Anda? Dan sekelompok otot yang paling mudah untuk dirilekskan adalah kelopak mata Anda. Bukankah demikian? Ingat-ingatlah ketika Anda lelah setelah seharian bekerja dan Anda menutup mata... tentu begitu nyaman rasanya... betul?

Sekarang, lihat apa yang saya lakukan. Saya akan menutup mata, dan merilekskannya secara total sehingga otot-otot di sekitar mata saya menjadi tidak bekerja. Dengan demikian kelopak mata saya menutup dan tidak bisa dibuka, meskipun saya memaksanya – karena saya memang meniatkannya. Sebenarnya saya bisa dengan mudah membuka mata, namun itu bukan itu tujuan saya. Saya biarkan saja kelopak mata saya tidak bekerja... itulah rileks.

Sekarang saya akan mengunci kedua mata saya dan mempertahankannya. Kemudian saya akan mengujinya dan memastikan bahwa otot-otot mata saya tidak bekerja. Saya tidak akan membuktikan bahwa mereka bisa bekerja, karena setiap hari kita telah membuktikannya. Lihat, saya bisa menguncinya... meskipun terlihat aneh... tapi ini luar biasa! Anda juga bisa melakukannya! Sekarang, saya bisa bangga kepada diri saya karena saya bisa melakukannya. Saya dapat masuk kondisi rileks dan keluar semudah yang saya inginkan. Saya bisa mengunci dan membuka mata semudah yang saya inginkan. Dan setiap manusia normal bisa melakukan ini, mereka bisa mengatur dirinya sendiri. Anda pun bisa melakukannya. Semua otot-otot Anda bisa Anda kontrol dengan pikiran Anda. Yang perlu Anda lakukan cukup katakan pada mereka apa yang harus mereka lakukan dan otot-otot Anda akan melakukannya.

Tubuh Anda merespon apa yang Anda katakan kepada mereka bukan pada apa yang saya katakan. Mereka merespon Anda... bukan saya. Kelopak mata merespon Anda, karena sugesti tersebut berasal dari diri Anda. Anda mengarahkan tubuh Anda untuk mengikuti sugesti Anda sendiri.

Jadi, sekarang, perintahkan tubuh Anda untuk merilekskan kelopak mata Anda secara total dan sempurna. Sehingga kelopak mata Anda menjadi terkunci dan otot-ototnya tidak bekerja. Pastikan kedua mata Anda terkunci... coba buka dan semakin Anda mencoba, justru kedua mata Anda semakin terkunci... bagus....Selamat; Anda telah membuktikan bahwa Anda bisa merilekskannya sehingga mereka tidak bekerja.

Sampai di sini, apakah ada yang ingin Anda tanyakan? (tunggu respon) Baik, jika sudah tidak ada pertanyaan dan Anda sudah siap, saya minta Anda mengikuti instruksi saya. Jika Anda mengikuti petunjuk saya dengan tepat, proses hipnoterapi ini akan berjalan dengan mudah dan cepat. Bisa kita mulai sekarang?

Tarik napas yang dalam... dan hembuskan perlahan-lahan... sekarang tutup mata Anda...sambil Anda menutup mata mari kita rilekskan otot-otot di sekitar mata Anda... (sentuh titik di dahi antara kedua mata klien) fokuskan perhatian Anda ke titik ini dan biarkan otot di sekitar mata Anda berhenti bekerja... rasakan mata Anda begitu malas... sehingga kedua mata Anda menjadi

terkunci...bahkan semakin Anda berusaha untuk membukanya justru kedua mata Anda semakin terkunci... ijin kan saja... sambil Anda mengujinya... coba Anda buka... semakin Anda berusaha membukanya justru semakin malas mata Anda... bagus... itu artinya otot di sekitar mata Anda telah rileks...

Alirkan rasa rileksnya dari mata turun ke pipi dan seluruh wajah... lalu ke leher... biarkan leher Anda lemas seakan-akan tidak memiliki tulang... bagus sekali...sekarang alirkan gelombang relaksasi tersebut ke seluruh tubuh...luar biasa...

Sekarang, mari kita masuk ke relaksasi yang lebih dalam... caranya sangat mudah, sebentar lagi saya akan meminta Anda untuk membuka dan menutup mata... saat Anda menutup mata, niatkan untuk melipatgandakan rasa rileksnya 10 kali lebih rileks, lebih nyaman, disbanding sebelumnya... baik 123 buka mata... (jentikkan jari/snap) tutup mata dan masuk ke dalam kondisi rileks 10 kali lebih dalam... bagus... (ulangi 3x)

Sebentar lagi, saya akan mengangkat tangan kanan Anda beberapa senti saja dan menjatuhkannya. Biarkan tangan

Anda lemas seperti kain yang basah. Tangan Anda nanti akan jatuh begitu alami. Dan saat tangan Anda menyentuh paha Anda, saya ingin Anda mengirimkan gelombang relaksasi yang dalam dari ujung kepala sampai ujung kaki Anda... Sekarang, biarkan saya mengangkat tangan kanan Anda... tidak perlu dibantu, biarkan saja rileks dan santai... (angkat tangan klien, goyangkan untuk memastikan tangannya rileks) dan sebentar lagi saat saya jatuhkan, biarkan terjatuh apa adanya... dan ijinakan diri Anda memasuki alam relaksasi yang lebih dalam... (jatuhkan tangannya) kirimkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh Anda... bagus... sekarang saya akan mengangkat tangan kiri Anda, biarkan lemas seperti kain basah... (ulangi untuk tangan kirinya) bagus...

Sekarang, Anda telah memasuki kondisi relaksasi fisik yang sempurna. Saya ingin Anda tahu, ada dua macam relaksasi: relaksasi tubuh dan relaksasi pikiran. Anda telah membuktikan bahwa Anda bisa melakukan relaksasi tubuh, dan saya yakin, Anda juga bisa melakukan relaksasi pikiran. Sekarang, ijinakan saya untuk memandu Anda untuk melakukan relaksasi pikiran. Sebentar lagi, saat saya menyentuh dahi Anda, saya ingin Anda menghitung

mundur, perlahan-lahan, dengan bersuara mulai dari 100 seperti ini: 100...99 ...98 ... Sekarang saya akan ungkapkan rahasia relaksasi pikiran, setiap Anda menyebutkan nomor lipatgandakan relaksasi pikiran Anda. Setelah Anda menghitung beberapa nomor pikiran Anda akan menjadi begitu santai...sehingga pada hitungan 96 atau lebih cepat lagi, pikiran Anda akan begitu rileks. Semua angka akan menghilang dari pikiran Anda.

Baik, (sentuh dahi klien) silahkan mulai menghitung...

100... pastikan angka tersebut menjauh dan semakin kabur...

99... dorong angka-angkanya keluar dari pikiran Anda...

98... biarkan angkanya menjauh dan menghilang...

97.... Biarkan semua angkanya menghilang. Lupakan angka-angkanya.. apakah semua angkanya telah menghilang? Bagus...

SUGESTI TERAPI

Seperti telah disebutkan di awal, trance tanpa sugesti tidak akan menghasilkan efek terapi. Sugesti dalam hypnotherapy ibarat inti dari proses terapinya.

Untuk merancang sebuah sugesti, ada beberapa kaidah yang perlu dipenuhi agar sugesti tersebut menjadi lebih efektif.

- 1) **Plain and Specific** – Gunakan bahasa yang **jelas**, sederhana, dan mudah dipahami.
- 2) **Positive**. Katakan apa yang diinginkan, bukan yang tidak diinginkan. Daripada Anda mengatakan “aku tidak ingin gemuk”, mengapa Anda tidak menyebutkan “saya bertubuh langsing”?
- 3) **Present Tense**. Daripada Anda mengatakan “Mulai besok aku akan berhenti merokok” mengapa Anda tidak mengatakan “Mulai sekarang dan seterusnya aku berhenti merokok selamanya”
- 4) **Progressive – Bertahap**, batasi sehingga mencapai satu tujuan satu saat. Tujuan besar di

pecah menjadi pencapaian tujuan-tujuan yang lebih kecil.

- 5) **Imaginative.** Libatkan imajinasi Anda. Buatlah multi-inderawi. Apa yang Anda lihat, dengar dan rasakan saat tujuan Anda terwujud?
- 6) **Emotional** – menggairahkan, melibatkan **emosi**, spiritual dan makna yang lebih tinggi.
- 7) **Repetition– Ulangi** sugesti sesering mungkin.

Be (identitas, keyakinan, nilai-nilai)	Saya adalah orang yang peduli dengan kesehatan
Do (perilaku baru)	Setiap Senin dan Rabu jam 6 pagi saya melakukan lari pagi selama 30 menit
Have (hasil yang Anda dapatkan)	Hal itu membuat saya semakin segar dan percaya diri

BASIC INTERVIEW

Memperoleh informasi yang akurat tentang masalah klien adalah kunci awal keberhasilan hipnoterapi. Salah satu metode favorit saya adalah metode BASIC. Dengan metode ini, penggalian informasi akan menjadi lebih akurat dan terstruktur. Mari kita bahas.

1. Behavior (perilaku)

Perilaku apa yang ingin diubah? Kapan tepatnya perilaku itu terjadi? Saat bertemu siapa? Dimana persisnya?

2. Affect (perasaan/emosi)

Emosi/perasaan apa yang menyebabkan perilaku itu muncul? Emosi apa yang dirasakan saat melakukannya? Emosi apa yang muncul setelah selesai melakukannya?

3. Sensation (sensasi)

Sensasi apa yang dirasakan di tubuh Anda? Di bagian mana persisnya? Seperti apa sensasinya? Apakah diam atau bergerak? Apakah terasa panas, dingin, hangat, atau...?

4. Imagery (bayangan)

Apa yang Anda bayangkan sebelum perilaku itu muncul? Apa yang muncul di benak Anda saat Anda melakukannya?

5. Cognition (pemikiran)

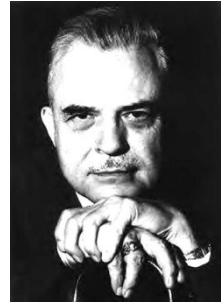
Apa yang Anda pikirkan tentang perilaku Anda tersebut? Apa yang Anda inginkan?

Identifikasi kelima hal ini dan Anda akan mampu melakukan proses hipnoterapi secara lebih efektif.

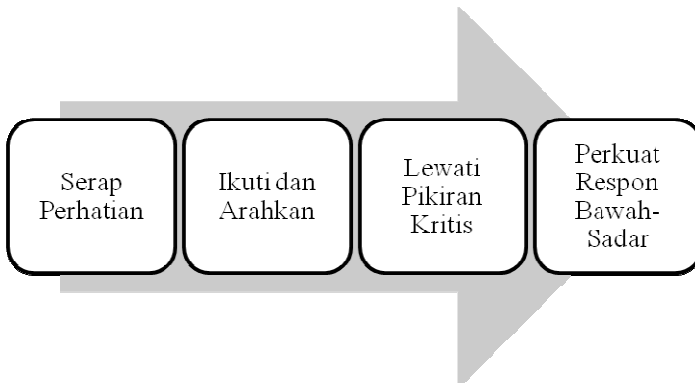
PENDEKATAN MILTON ERICKSON

Milton Erickson dikenal sebagai salah satu hypnotherapist terbesar di dunia.

Pendekatan Dr. Milton Erickson banyak digunakan oleh mereka yang menyukai hypnosis dengan pendekatan yang lebih elegan, permisif, dan non-authoritarian.



Saya tidak akan membahas detail pendekatan Erickson ini karena memang membutuhkan satu buku khusus untuk membahasnya. Namun, mudah-mudahan sebuah model sederhana di bawah ini menggambarkan bagaimana pendekatan Erickson dalam melakukan hypnosis:



POLA BAHASA HIPNOTIK

Salah satu yang dikenal dari Milton Erickson adalah penggunaan bahasanya yang khas. Penggunaan bahasa hipnotik ala Milton Erickson ini dibahas secara khusus oleh Richard Bandler dan John Grinder (kreator Neuro-Linguistic Programming) di dalam buku mereka. Berikut adalah model bahasa yang digunakan oleh Milton Erickson berdasarkan pengamatan Bandler dan Grinder.

1. Pembandingan

“Bukankah Anda lebih tahu tentang diri Anda sendiri?”

2. Kata kerja abstrak

Misal: tahu, paham, berpikir, berubah, takjub, merasa, memperbaiki, melakukan.

“Dan Anda paham...bagaimana mewujudkan hal itu...”

“Apakah Anda tahu, seberapa banyak Anda akan berubah?”

“Anda akan menyadari dengan mudah...”

3. Generalisasi

“Anda selalu tahu kemana hal itu akan membawa Anda...”

“Setiap hal yang Anda temui besok akan memberikan pengalaman baru pada Anda...”

“Apapun yang Anda dengar, membuat Anda semakin nyaman...”

4. Modal Operator

“...Anda boleh merasa rileks dan nyaman...”

“Anda tidak seharusnya memperhatikan bagaimana Anda...”

5. Sebab-Akibat

Mengaitkan satu kalimat dengan kalimat lain, seakan-akan satu kejadian menyebabkan kejadian lain, meskipun tidak berhubungan.

“Perhatikan bagaimana napas Anda mengakibatkan Anda merasa semakin rileks...”

“Anda memperhatikan napas Anda dan Anda pun semakin nyaman.”

“Memperhatikan titik tersebut membuat mata Anda berkedip semakin sering.”

6. Complex Equivalence

“Anda menutup mata, itu artinya Anda mulai merasa rileks dan nyaman...”

7. Mind Reading

“Anda tentu bertanya-tanya tentang manfaat apa yang akan Anda dapatkan sebentar lagi...”

“Saya tahu, Anda bisa mengingat-ingat kejadian yang paling menyenangkan dalam hidup Anda...mulai sekarang....”

8. Penilaian

“Adalah benar, bahwa di balik setiap kesulitan selalu ada kemudahan...”

“Adalah baik menjadi orang yang jujur.”

9. Kutipan

“Temanku berkata ‘kamu boleh rileks sekarang...’”

10. Pilihan Semu

“Apakah Anda lebih suka rileks di kursi yang ini atau yang itu?”

“Anda boleh memilih untuk rileks, nyaman, atau merasa damai...”

“Anda boleh memilih untuk rileks sekarang atau sesaat lagi...”

“Dan saya kagum entah tangan kiri atau tangan kanan Anda yang terangkat terlebih dahulu...”

11. Hukum Percakapan

“Bisakah Anda menarik napas panjang sejenak dan rileks?”

“Bisakah Anda menyimpan tangan Anda di paha?”

“Bisakah Anda duduk dengan nyaman?”

12. Pertanyaan berekor (tag)

“Anda bisa lebih rileks kan?”

“Anda adalah orang yang luar biasa, betul?”

13. Perintah Negatif

“Anda mungkin tidak mengerti semua hal yang terjadi pada Anda saat ini, namun pikiran bawah sadar Anda memahami hal ini sepenuhnya....”

“Dan tentunya Anda tidak perlu mempercepat gerakan tangan Anda tersebut...”

14. Nominalization

Misal: pengetahuan, pikiran bawah-sadar, perubahan, pemahaman, pembelajaran, sumber daya, penasaran, perasaan, bahagia, nyaman, tenang, rileks.

“Maka sebuah pemahaman baru akan hadir dalam pikiran Anda...”

15. Temporal Pattern

“Saat Anda memperhatikan napas Anda, mata Anda pun semakin lelah.”

“Sebentar lagi, salah satu tangan Anda akan terasa begitu ringan, sementara napas Anda semakin teratur.”

16. Awareness Predicates

“Apakah Anda tahu, seberapa banyak Anda akan berubah?”

“Apakah Anda menyadari, seberapa banyak hal yang baru Anda pelajari saat ini?”

“Kapanakah Anda akan menemukan perubahan yang Anda inginkan?”

“Dan, sadarkah Anda, sekarang, betapa bermanfaatnya masuk kondisi trance bagi Anda?”

17. Embedded Command

“Sementara Anda menutup mata, Anda boleh rasakan kenyamanan mulai sekarang.”

“Ada banyak cara untuk mulai masuk ke dalam trance, Aji....”

“Satu hal yang perlu Anda pertimbangkan adalah betapa mudahnya mentutup mata Anda, sekarang....”

Beri jeda dan intonasi yang berbeda diikuti dengan perubahan postur dan ekspresi saat Anda mengucapkan kalimat yang bergaris bawah.

18. Embedded Question

“Saya penasaran tentang apa yang Anda pikirkan sekarang...”

“Dan saya ingin tahu, seberapa mudah Anda masuk ke dalam kondisi trance...”

“Dan saya penasaran terhadap apa yang akan Anda lakukan sekarang...”

19. The More More Pattern

“Semakin Anda memperhatikan napas Anda, semakin mudah Anda memasuki kondisi relaksasi yang lebih dalam.”

“Bahkan ketika Anda berusaha untuk membukanya, justru kedua mata Anda memilih untuk tetap terkunci.”

20. Other Ericksonian Language

“Dan saya penasaran akankah tangan kanan Anda terangkat atau tidak?”

“Orang bisa, tentu Anda tahu, bagaimana melakukan perubahan dengan mudah dan nyaman.”

“Mungkin Anda belum memutuskan untuk melakukan perubahan sampai saat ini. Siapa yang tahu... Masih ada waktu yang cukup untuk melakukan perubahan.”

“Seseorang mungkin, Anda tentu tahu, memahami bagaimana melakukan hal ini dengan baik.”

“Anda mungkin ingin menutup mata Anda, sekarang...”

“Anda bisa membiarkan perubahan ini terjadi, meskipun mungkin Anda tidak menyadarinya.”

“Orang bisa, Budi, berubah menjadi lebih baik hari demi hari.”

“Seseorang mungkin, Sarah, merasa nyaman ketika menutup mata.”

“Seseorang mungkin, berhenti merokok karena mereka memutuskan untuk berhenti saja.”

“Akankah tangan Anda terangkat secara otomatis atau tetap nyaman di tempatnya atau akankah Anda menyadari sensasi yang berbeda di tangan Anda?”

“Saya tidak akan mengatakan kepada Anda bagaimana perubahan itu akan terjadi, karena perubahan bisa terjadi meskipun tanpa alasan yang kuat.”

“Bagaimana perasaan Anda saat Anda menyadari perubahan yang Anda harapkan telah terjadi?”

“Saya bisa saja menjelaskan pada Anda apa hikmah dari peristiwa ini, tetapi bukankah lebih menarik jika Anda menemukannya sendiri?”

“Nanti atau sebentar lagi Anda akan menyadari bagaimana hal itu akan mengubah hidup Anda, dan pada saat itu akan menyadari bahwa hidup Anda telah berubah.”

Perhatikan!

- Gunakan kata-kata yang umum (tidak spesifik) dan abstrak.
 - **Kata-kata yang memiliki efek trance:** fantastis, hangat, mengambang, ringan, terbang, mudah, enak, mengalir, tenang, damai, hening, relaks, nyaman, santai, fokus, lemas, rasa, menemukan, menyadari
 - **Kata-kata non-authoritarian:** Seakan-akan, bisa jadi, saya tidak tahu, entah mengapa
- Perkaya pengalaman klien dengan kata-kata multi-inderawi.
- Kecepatan bicara ½ x kecepatan normal.
- Perhatikan jeda, intonasi, dan volume suara.
- Selalu ingat: *hypnosis* adalah tentang pengaruh, jadi perhatikan apakah kata-kata Anda memberi efek atau tidak.

5 PATH (CALVIN BANYAN)

5 PATH merupakan singkatan dari : 5 Phase Abreactive Therapeutic Hypnosis. Suatu teknik dan prosedur Hypnotherapy universal yang ditemukan oleh Calvin Banyan, salah satu Trainer papan atas NGH.

Calvin Banyan menyusun teknik ini berdasarkan inspirasi dari para senior antara lain : Gerald F. Klein, Charles Tebbetts, dan juga dari berbagai teori yang menyangkut proses mediasi psikologi.

Berikut ini adalah ke-5 Phase yang dimaksud dalam teknik 5-PATH :

PHASE 1 : DIRECT SUGGESTION & CONVINCERS

Tahapan untuk memperkenalkan dan melatih Client untuk dapat memasuki Trance.

1. Lakukan induksi (biasanya *rapid induction*).
2. Lakukan *depth level test* secara terselubung, targetnya subyek masuk ke kondisi *somnambulism*.

3. Deepening.
4. Gunakan *convincers* (misalnya: *eye lock*) – sehingga subyek benar-benar merasa terhipnotis.
5. Sugestikan agar mudah masuk kondisi hypnosis secara cepat di pertemuan mendatang.
6. Gunakan teknik sugesti langsung terkait isu yang dibawa subyek.
7. Tambahkan sugesti tambahan ketika proses terminasi (untuk *convincers*). Misalnya, distorsi waktu atau sensitif terhadap warna merah.

PHASE 2 : AGE REGRESSION

Tahapan untuk menghapuskan rasa cemas & keyakinan yang tidak perlu

1. Induksi.
2. Deepening.
3. Regresi menggunakan teknik *Affect Bridge*
4. Temukan ISE (initial sensitizing event).
5. Gunakan *Informed Child Technique*.
6. Gunakan *Informed Adult Technique*.

7. Maju ke masa depan untuk merasakan kesuksesan menyelesaikan masalah subyek.
8. Gunakan sugesti langsung setelah perubahan terjadi.
9. Bangunkan, tambahkan sugesti langsung.

PHASE 3 : FORGIVENESS OF OTHERS

Tahapan untuk menghapuskan rasa marah yang tidak perlu.

1. Induksi & deepening.
2. Siapkan”Kursi terapi” dimana subyek dapat berkomunikasi dengan seseorang yang berkontribusi pada masalahnya.
3. Buat situasi seaman mungkin sehingga subyek dapat mengekspresikan perasaannya secara aman (misalnya: sang lawan tidak bisa berdiri dari tempat duduknya).
4. Biarkan subyek mengekspresikan perasaannya sepuas-puasnya.
5. Ketika subyek sudah puas, tempatkan dia di posisi lawan, agar dia bisa berbicara dari perspektif lawannya.

6. Biarkan subyek mendapatkan *insight*.
7. Kegiatan ini memungkinkan subyek mendapatkan pencerahan dari masalahnya. Hal ini akan bermanfaat untuk terapi memaafkan.
8. Biarkan dialog terjadi.
9. Bimbing subyek untuk memaafkan pelaku.
Jelaskan bahwa ini adalah untuk kepentingan subyek, bukan kepentingan pelaku.

PHASE 4 : FORGIVENESS OF SELF

Tahapan untuk menghapuskan rasa bersalah yang tidak perlu.

1. Induksi & deepening.
2. Siapkan “Kursi Terapi” dimana klien dapat berkomunikasi dengan bagian dirinya yang melakukan kesalahan. Bagian yang disalahkan atas segala kesalahan yang pernah ia lakukan dalam hidupnya.
3. Buat situasi seaman mungkin sehingga subyek dapat mengekspresikan perasaannya secara aman.

4. Persilahkan subyek untuk mengekspresikan perasaannya terhadap kesalahan yang pernah diperbuatnya dalam hidupnya.
5. Lakukan seterusnya seperti pada phase 3.

PHASE 5 : PARTS MEDIATION THERAPY

Tahapan untuk menghapuskan “keuntungan tersembunyi” (Secondary Gain).

1. Induksi & deepening.
2. Sugestikan bahwa Anda adalah mediator, bukan hakim (mediator hanyalah fasilitator dan tidak menilai).
3. Identifikasi perilaku yang bermasalah.
4. Sugestikan bahwa ada bagian dalam dirinya yang mendapat manfaat dari perilaku bermasalah tersebut.
5. Temukan niat baik dari perilaku tersebut.
6. Beri nama bagian tersebut, misalnya “Bagian yang ingin tetap merokok”
7. Diskusikan manfaatnya membuat perubahan.

8. Temukan perilaku alternatif yang menyediakan manfaat sama dengan perilaku lama.
9. Diskusikan manfaat lain dari mengubah perilaku itu.
10. Buat kesepakatan antara bagian-bagian yang berkonflik.
11. Satukan kembali bagian-bagian tersebut.
12. Berikan sugesti langsung untuk perubahan.

Hal cemerlang yang dapat diserap dari teknik 5 PATH adalah prinsip untuk men-generalisir kasus-kasus Hypnotherapy, sehingga dapat ditangani dengan metode yang bersifat universal.

ASUMSI MENDASAR DALAM PSIKOTERAPI YANG EFEKTIF

Oleh: Betty Alice Erickson, M.S., L.P.C., L.M.F.T)

- 1) Setiap orang menginginkan hidup dengan produktif, independen, dan bahagia. Ketika mereka tidak hidup dengan cara yang demikian, mereka sedang terjebak dalam model dunia yang kurang akurat – pembelajaran yang belum selesai.
- 2) Kita adalah hasil dari pembelajaran dari pengalaman (experiential learning). Pengalaman dapat berubah oleh pengalaman baru lainnya dan *trance* menciptakan pembelajaran eksperimental baru
- 3) Pemahaman tidak selalu diperlukan untuk berubah atau tumbuh. Pemahaman kadang-kadang justru mencegah perubahan dan pertumbuhan
- 4) Pikiran Bawah-Sadar adalah gudang pengalaman dan sumberdaya. Fungsinya seperti pikiran anak-anak, saklek (hitam-putih), dan kadang-kadang tidak memilih perilaku yang produktif. Trance berkomunikasi dengan pikiran bawah-sadar
- 5) Tujuan terapi adalah membantu klien untuk mencapai tujuan produktif dengan sebanyak mungkin alternatif. Ketika seseorang memiliki pilihan, mereka tidak membutuhkan terapi. Orang yang berani menghadapi kehidupan dan masalah

secara terbuka akan mampu mengatasi segala kesulitan.

- 6) Setiap orang sebenarnya telah memiliki sumberdaya untuk mengatasi setiap masalah. Pikiran bawah-sadar dan sumberdaya yang terlupakan bisa diakses dengan trance – formal maupun informal.
- 7) Perasaan seringkali lebih kuat dibanding pengetahuan. Perasaan itu “ditemukan” dan mungkin tidak berhubungan langsung dengan kenyataan. Sedangkan pemikiran berbasis pada persepsi terhadap fakta – namun lebih mudah untuk perubahan.
- 8) Orang-orang sangat bergairah mempertahankan keyakinanya yang mungkin didasari atau tidak didasari oleh informasi yang faktual
- 9) Penolakan adalah saat ketika klien tidak melakukan apa yang kita inginkan. Mereka mungkin tidak tahu bagaimana caranya, mungkin takut terhadap perasaan yang muncul, atau mungkin sedang tidak ingin bertindak yang berbeda
- 10) Tujuan terapi adalah penyembuhan. Penyembuhan menciptakan tanggung jawab pribadi. Tanggung jawab pribadi menciptakan kearifan. Kearifan menciptakan kebahagiaan sejati dan penerimaan terhadap diri sendiri

KODE ETIK

Menyatakan bahwa apapun yang saya pelajari dari Kajian Hypnotherapy ini adalah berhubungan dengan manusia, dan karena itu saya akan berupaya menjunjung prinsip etik sebagai berikut :

1. Menguntungkan dan menghindari kerugian

Saya akan berusaha memberikan keuntungan kepada siapapun dan peduli serta menghindari merugikan orang lain , berusaha mencoba melindungi kesejahteraan dan hak orang lain

2. Ketaatan dan Tanggungjawab

Saya akan memperhatikan dan membangun kepercayaan dari orang lain. Saya menyadari tanggungjawab saya secara profesional terhadap lingkungan sekitar . Saya menjunjung tinggi nilai luhur yang saya anut , memahami aturan dan kewajiban, menerima tanggungjawab atas segala tindakan dan berupaya untuk menghindari terjadinya konflik kepentingan yang akan mengarah kepada eksploitasi atau kerugian.

3. Integritas

Saya akan berusaha mengedepankan ketepatan, kebenaran, kejujuran.

4. Keadilan

Saya akan berupaya menjunjung kewajaran dan keadilan , memandang semua orang memiliki kesempatan yang sama untuk memperoleh manfaat dan mutu yang sama dalam hal proses, prosedur dan pelayanan..

5. Menghargai Hak dan Martabat

Saya akan berupaya menghargai martabat dan hak seseorang untuk mendapatkan keleluasaan, kerahasiaan, dan keputusan menentukan keinginan sendiri

Darmawan Aji



Darmawan Aji adalah seorang trainer komunikasi efektif berbasis *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) dan *hypnosis*. Meskipun masih relatif muda, Darmawan Aji telah berpengalaman melatih di berbagai instansi pemerintah, BUMN, maupun swasta seperti:

Kementerian Pendidikan Nasional, Program PAMSIMAS – Dinas Pekerjaan Umum, PT. Biofarma (persero), PT. Pos Indonesia, Pusdiklat Bulog, Institut Teknologi Telkom, PT. Mizan Dian Semesta, PT. Perfect Graha Utama, dll.

Trainer yang memiliki pengalaman praktis di bisnis advertising, publishing, distribusi dan penjualan langsung ini kini dipercaya sebagai *affiliate trainer & consultant* di HRD-Forum, KADIN Bandung dan CPM Consulting Jakarta.

Sertifikasi profesional yang dipegangnya antara lain:

- Certified NLP Master Practitioner, Trainer & Coach, National Federation of Neuro-Linguistic Psychology, USA
- Certified Clinical Hypnotist, International Association of Counselors and Therapist, USA
- Certified Instructor, Indonesian Board of Hypnotherapy
- Certified Accessing Personal Genius and Meta-States Practitioner, International Society of Neuro-Semantic
- Certified Ego State Therapist & Master Mind Therapist, School of Mind Reprogramming Jakarta
- Certified Ericksonian Hypnotist form RH. Wiwoho, IndoNLP
- Certified Advanced EFT Practitioner (approved by AAMET, UK), Asosiasi Praktisi EFT Indonesia
- Certified Personal Coach from Krishnamurti (Mindset Motivator)

Darmawan Aji dapat dihubungi melalui telepon 0818 62 6000, pin BB: 28c03c33, twitter @darmawanaji, web: www.darmawanaji.com