

HYPNOSIS IN CLINICAL PRACTICE

STEPS FOR MASTERING
HYPNOTHERAPY

RICK VOIT & MOLLY DELANEY

**Also available as a printed book
see title verso for ISBN details**

HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

LANGKAH-LANGKAH PENGUASAAN
HIPNOTERAPI

RICK VOIT, PH. D. MOLLY DELANEY,
PSY. D.

BRUNNER-ROUTLEDGE
NEW YORK DAN HOVE

Diterbitkan pada 2005
oleh Brunner-Routledge
29 West 35th Street New

York, NY 10001

www.brunner-routledge.com

Diterbitkan di Inggris Raya oleh
Brunner-Routledge 27 Church
Road Hove, East Sussex

BN3 2FA www.brunner-routledge.co.uk Hak

Cipta © 2005 oleh Taylor & Francis

Books, Inc.

Brunner-Routledge adalah jejak Taylor & Francis Group.

Edisi ini diterbitkan di Taylor & Francis e-Library, 2005.

"Untuk membeli salinan Anda sendiri dari ini atau koleksi ribuan eBuku Taylor & Francis atau Routledge, silakan kunjungi www.eBookstore.tandf.co.uk."

Seluruh hak cipta. Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh dicetak ulang atau direproduksi atau digunakan dalam bentuk apa pun atau dengan cara elektronik, mekanis, atau cara lain apa pun, yang sekarang diketahui atau selanjutnya ditemukan, termasuk memfotokopi dan merekam, atau dalam sistem penyimpanan atau pengambilan informasi apa pun, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Library of Congress Katalogisasi-dalam-Publikasi Data Voit, Rick.

Hipnosis dalam praktik klinis: langkah-langkah menguasai hipnoterapi/ Rick
Voit, Molly DeLaney. p.; cm.

Termasuk referensi bibliografi dan indeks.

ISBN 0-203-48761-3 Master e-book ISBN

ISBN 0-203-57554-7 (Format Adobe eReader)

ISBN 0-415-93544-X (kertas alternatif)

1. Hipnotisme—Penggunaan terapeutik.

[DNLM: 1. Hipnosis—metode. 2. Hubungan Dokter-Pasien. WM 415 V898h 2004] 1.

DeLaney, Molly. II. Judul.

RC495.V615 2004 616.89` 162—dc22 2003017980

Isi

<i>ucapan terima kasih</i>	ix
<i>Kata pengantar</i>	xi
oleh Marc I.Oster	
<i>Kata Pengantar: Buku untuk Psikoterapis</i>	xiv
<i>Pendahuluan: Mitos Sihir</i>	xx
Bab 1 Berpikir tentang Hipnosis	1
Hipnosis: Satu Alat	1
Hipnosis dan Orientasi Terapi	3
Mengakses Semua Sumber Daya	6
Peran Hipnosis	8
Mengkonseptualisasikan Hipnosis: Melampaui Definisi	9
Bagaimana Kita Mendefinisikan Trans?	9
Proses Tidak Sadar dalam Psikopatologi	12
Hipnosis Etis Adalah Hipnosis Efektif	14
Kode etik	15
Praktik Etis	16
<i>Landasan Terapi yang Kuat</i>	17
<i>Keahlian</i>	19
<i>Pendidikan Lanjutan</i>	19
<i>Batas Sehat</i>	20
<i>Harapan</i>	21

Pertimbangan Khusus: Informed Consent dan Penyimpanan	22
Bab 2 Hubungan Hipnotis	25
Dasar-dasar	25
Memercayai	26
Hubungan	27
Umpan Balik yang Akurat	28
Membangun Kerjasama dan Harapan	30
Mempersiapkan Klien Anda: Mitos dan Kesalahpahaman	31
Penggunaan Diri Terapis	34
Bab 3 Perawatan Awal: Apa yang Klien Kami Ajarkan kepada Kami tentang diri mereka sendiri	39
Karakteristik Umum: Windows ke Bawah Sadar	40
Menilai dan Memanfaatkan Kekuatan Sensorik	41
Komunikasi Ideomotor	44
Proses Perkembangan	47
Melihat Gejala sebagai Solusi	49
Bab 4 Fenomena Hipnotis dan Proses Tidak Sadar	51
Mengakses Fenomena Bawah Sadar	51
Fenomena Hipnotis	53
Kedalaman dan Luas Trans	58
Kedalaman Trans	58
<i>Memfasilitasi Kedalaman Trans</i>	59
<i>Kedalaman Trans</i>	61
Kedalaman melalui Luasnya	61
<i>"Luasnya" Trans</i>	63
Bab 5 Perencanaan Perawatan: Mengakses Trans Alami	65
Bahasa Induksi Hipnotis	65

Memilih Jalan	66
Pemanfaatan Naturalistik	69
<i>Elemen Induksi Naturalistik</i>	70
Bahasa Tidak Langsung dan Langsung	72
Bahasa Tidak Langsung	72
Bahasa Langsung	73
Mempersiapkan Pekerjaan Hipnotis: "Menulis atau Tidak Naskah"	74
Memperdalam Bahasa dan Isyarat Nonverbal	77
Bab 6 Perencanaan Perawatan: Perlawanan dan Metafora	79
Mengelola dan Memanfaatkan Resistensi: Mengganggu Rigid/Set Sadar	79
Metafora Hipnotis dan Melewati Kesadaran Perlawanan	84
Akar dan Konstruksi Metafora	87
Sinyal Ideomotor: Percakapan dengan Pikiran bawah sadar	91
Bab 7 Perencanaan Perawatan: Langkah Dasar	95
Perencanaan Perawatan Hipnotis	100
Saran Penguatan Ego	101
<i>Pemberdayaan</i>	101
<i>Keajaiban Adalah Awal Kebijaksanaan</i>	102
Perumpamaan	103
Saran Pasca-Hipnotis: Anjuran, Isyarat, dan lampiran	105
<i>Saran Terbuka dan Tertutup</i>	106
<i>Saran yang berhasil</i>	107
<i>Anjuran, Isyarat, dan Lampiran</i>	108

Skenario Kasus Terburuk: Abreactions dan Idiosyncratic Tanggapan	110
Perencanaan Perawatan: Aplikasi	112
Depresi dan Ketidakberdayaan	113
<i>Gejala Depresi dan Fenomena Hipnotis</i>	113
<i>Bahasa dan Hubungan Hipnotis</i>	114
<i>Fenomena Hipnotis dan Mengobati Depresi</i>	116
Kecemasan	117
<i>Gejala Kecemasan dan Fenomena Hipnotis</i>	117
<i>Bahasa dan Hubungan Hipnotis</i>	114
<i>Fenomena Hipnotis dan Mengobati Kecemasan</i>	121
Bab 8 Menantikan untuk Melihat ke Belakang	125
Referensi	133
lampiran	
A. Organisasi Profesi	137
B. Lembar Kerja Perencanaan Perawatan Hipnosis	139
C. Formulir Informed Consent	141
D. Perhimpunan Hipnosis Klinis Amerika (ASCH) Kode etik	143
Indeks	149

*Lakukan saja langkah-langkah yang telah ditunjukkan
kepada Anda Oleh semua orang yang pernah Anda
kenal Sampai tarian itu menjadi milik Anda sendiri Tidak
peduli seberapa dekat dengan langkah Anda
Langkah orang lain telah tumbuh Pada akhirnya
ada satu tarian yang akan Anda lakukan sendiri.*

"Untuk Seorang Penari"

—Jackson Browne

ucapan terima kasih

Penulisan buku seperti ini merupakan usaha yang telah tersentuh dan dipengaruhi oleh begitu banyak orang dan pengalaman hidup sehingga sulit untuk mengetahui dari mana harus memulainya. Kami memahami bahwa sangat sedikit ide yang diungkapkan dalam halaman ini yang benar-benar orisinal, karena didasarkan pada paparan kami terhadap banyak buku, profesor, supervisor, dan, tentu saja, klien kami sendiri. Kepada semua pihak yang telah mengarahkan dan mendorong kami menuju pekerjaan ini, kami mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya.

Secara khusus, kami ingin menyampaikan penghargaan kami kepada rekan-rekan yang pada awalnya menyatukan kami. Termasuk dalam kelompok ini adalah Frank Rogers-Witte dan Julie Linden, yang memperkenalkan penulis satu sama lain dan sejak itu telah memberikan bimbingan dan dorongan yang sangat berharga. Selain itu, kami tentu harus berterima kasih kepada Judy Lasher karena telah menyumbangkan energi dan antusiasmenya saat kami mengembangkan kemitraan kami. Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada John Kasper dan para anggota serta fakultas dari American Society of Clinical Hypnosis yang telah memberikan inspirasi, dukungan, dan kesempatan untuk karir bersama dan individu kami. Kita tentu harus berterima kasih kepada teman-teman Ericksonian kita, khususnya Brent Geary dan Phil dan Norma Barretta, yang secara khusus kita cintai dan syukuri. Penafsiran dan pengajaran Brent tentang fenomena hipnosis telah sangat memengaruhi kami dalam pekerjaan dan tulisan kami. Phil dan Norma telah menjadi model kami untuk pembelajaran kolaboratif yang bertahan lama. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada orang-orang di Brunner-Routledge, khususnya George Zimmar dan Shannon Vargo, atas kepercayaan mereka pada proyek kami dan arahan tegas menuju penyelesaiannya.

Kami ingin menyampaikan hutang budi khusus untuk teman, kolega, dan mentor kami, Marc Oster, yang telah membina karir kami sejak pertemuan pertama kami enam tahun lalu. Tidak ada yang lebih berdampak pada pengembangan profesional kami selain Marc. Hadrnya yang murah hati berupa waktu dan kritik yang membangun saat kami mempersiapkan naskah kami sangat berharga.

molly

Saya berutang banyak kepada teman dan kolega saya Rick Voit atas keberanian dan kegigihannya dalam mengembangkan proyek ini. Sepertinya buku kita tidak akan pernah selesai tanpa kehangatan, humor, dan kegigihannya. Kepada putra saya Max, saya menyampaikan penghargaan terdalam saya atas dorongan dan kesabaran Anda selama saya terpaku pada komputer. Hal yang sama berlaku untuk Sweetie, anjing golden retriever kami, yang melewatkan lebih dari beberapa perjalanan ke taman selama proses ini. Saya mengucapkan terima kasih khusus kepada orang tua saya, Cormac dan Eileen DeLaney, yang memberikan hadiah berupa cerita yang tak terhitung jumlahnya yang terbukti berguna dalam pengajaran dan hipnosis s. Terakhir, terima kasih khusus saya kepada mentor hari-hari awal profesional saya, Milton Erickson, Stephen Gilligan, Erika Fromm, Paul Carter, dan David Cheek. Kata-kata dan ajaran Anda masih bergema melalui pekerjaan saya sampai hari ini.

RICK

Karena saya datang sangat terlambat di adegan hipnosis, saya tidak cukup beruntung untuk secara pribadi mengalami kejeniusan Milton Erickson. Saya harus puas untuk membanggakan hanya "dua derajat pemisahan" dari Dr. Erickson melalui hubungan dekat saya dengan Dr. DeLaney dan ajaran dari banyak orang lain yang berbagi dengannya. Sebaliknya, saya dapat berterima kasih kepada kecemerlangan Daniel Brown dan fakultasnya untuk pendidikan hipnosis awal saya. Saya berutang kenyamanan dan kompetensi saya dalam hipnosis kepada rekan-rekan baru saya, Shelly Plakans, Susanne Pariente, Julie Breskin, dan Elizabeth Krafchuk, yang dengannya saya berbagi ketekunan dan antusiasme yang memungkinkan karier saya berkembang seperti sebelumnya. Dan, tentu saja, saya ingin berterima kasih kepada dua supervisor awal, Rebecca Shrum dan Sam Migdole, karena membuat hipnosis tampak begitu mudah diakses dan membimbing saya untuk mengintegrasikan hipnosis ke dalam praktik saya.

Tidak akan ada buku tanpa kedalaman pengetahuan dan pemikiran imajinatif dari pasangan saya, Molly DeLaney. Asosiasi dan ceritanya memberikan banyak karakter buku ini. Last but not least, saya juga harus berterima kasih kepada anjing saya, Shamus dan Daniel, karena terus-menerus mengingatkan saya untuk bermain sesekali dan untuk tidak menganggap hidup terlalu serius. Kita semua telah bertahan.

Kata pengantar

Merupakan suatu kesenangan dan kehormatan untuk menulis kata pengantar untuk buku Rick Voit dan Molly DeLaney, *Hypnosis in Clinical Practice: Langkah-Langkah untuk Menguasai Hipnoterapi*. Saya sangat senang karena saya memiliki kesempatan untuk mengamati evolusi buku ini dari konsepsinya hingga perkembangannya menjadi manuskrip yang lengkap. Apa yang memuaskan dan menarik adalah bahwa penulis telah berhasil memberikan kepada pembaca mereka manual yang dapat diakses dan berguna untuk meningkatkan integrasi praktisi hipnosis ke dalam pekerjaan mereka.

Meskipun buku ini pada awalnya tampaknya ditujukan untuk hipnoterapis pemula atau menengah, nilainya bagi semua praktisi terletak pada sarannya yang sangat baik untuk mengintegrasikan teknik hipnosis ke dalam orientasi klinis dan perencanaan perawatan seseorang secara keseluruhan. Dengan demikian, penulis lebih fokus pada materi terapan dan memang kurang pada materi didaktik, sambil meyakinkan pembaca bahwa ada banyak sumber yang sangat baik tersedia dan tercantum dalam referensi mereka. Mereka menyajikan informasi teknis mereka dengan cara yang jelas dan tepat dan kemudian, sesuai dengan nilai-nilai Ericksonian mereka, menggunakan metafora yang luar biasa, serta toko pribadi dan klinis, untuk menggambarkan pesan mereka.

Sebagian besar buku tentang latihan hipnosis jarang memberi tahu Anda sesuatu yang berguna tentang menghasilkan rujukan hipnosis. *Hipnosis dalam Praktek Klinis* mengatasi kelemahan ini dengan mengatakan bagaimana melakukan apa yang diindikasikan tetapi jarang diartikulasikan dengan baik. Secara khusus, Voit dan DeLaney melakukan pekerjaan yang sangat baik dalam menjelaskan dan menunjukkan kepada kita bagaimana memahami fenomena hipnosis secara diagnostik dan bagaimana menggunakan bakat dan perilaku pasien sendiri sebagai alat dalam pengobatan. Menggunakan contoh klinis, Voit dan DeLaney membantu dokter memahami bagaimana presentasi gejala pasien mereka mencerminkan adanya fenomena hipnosis. Dengan melihat pasien dengan cara ini, mereka dapat lebih "menyesuaikan" teknik hipnosis ke dalam praktik klinis dan pada akhirnya memfasilitasi perencanaan perawatan yang efektif dan pembuatan rujukan.

Hipnosis dalam Praktek Klinis memeriksa setiap langkah dalam evolusi hubungan hipnosis dan dalam hipnoterapis. Di antara banyak contoh mereka, Voit dan DeLaney masing-masing berbagi cerita tentang pengenalan mereka terhadap hipnosis dan perkembangan mereka sebagai psikoterapis yang "terinformasi secara hipnotis" dan bagaimana mereka belajar berkomunikasi secara hipnotis. Saat saya membaca cerita mereka, saya teringat pengantar saya sendiri untuk komunikasi hipnosis. Di awal perjalanan hipnosis saya, seorang rekan peserta lokakarya mengajukan pertanyaan umum, "Apa yang Anda lakukan dengan orang tersebut setelah mereka dihipnotis?" Instruktur menawarkan tayangan ulang yang mendukung dan mendorong berikut: "Apakah Anda seorang terapis? (Ya)

Maka Anda sudah tahu harus berkata apa setelah pasien dihipnotis!" Dia melanjutkan, "Kamu hanya dibatasi oleh kurangnya kreativitasmu." Teks ini menekankan asal usul kreativitas seorang dokter dengan mengarahkan pembaca untuk menyelidiki akar pribadi dan profesional dari mana hubungan hipnosis dan komunikasi hipnosis tumbuh.

Para penulis dengan jelas menjelaskan bahwa, dengan menghilangkan misteri hipnosis bagi pasien, terapis dapat menunjukkan bahwa "keajaiban" adalah hasil dari partisipasi mereka dalam proses tersebut. Saya setuju dengan penulis bahwa penugasan tanggung jawab dan kekuasaan ini sangat penting dalam mengatasi ketakutan dan penolakan pasien terhadap hipnosis. Pendekatan seperti itu juga akan mengurangi kekhawatiran tentang melanjutkan hipnotis dengan pasien. Saya sering mendemonstrasikan anestesi sarung tangan dengan pasien baru untuk tujuan ini. Saya melakukannya dengan cara yang khas yang mencakup saya menggambar lingkaran dengan jari saya di atas tangan mereka sambil memberikan saran agar anestesi sarung tangan terwujud. Saat siap, saya mengambil penjepit bedah dan meminta pasien untuk memperhatikan dan memberi tahu saya apa yang mereka rasakan, bukan apa yang mereka lihat, saat saya mencubit lipatan kulit di atas tangan mereka. Mata mereka melebar saat mereka melaporkan tidak ada rasa sakit, hanya tekanan saat saya mencubit dan menarik dengan penuh semangat. Ketika kami selesai dengan demonstrasi, saya bertanya lagi tentang apa yang mereka rasakan, dan dilanjutkan dengan bertanya, "Dan bagaimana Anda melakukannya?" Sekitar setengah dari pasien mengatakan mereka tidak melakukannya, tetapi saya melakukannya. Sebagai tanggapan, saya menekankan bahwa saya hanya menggambar lingkaran dengan jari telunjuk saya: tidak ada keajaiban di sana. Sebaliknya, pasienlah yang menemukan bahwa kemampuan mereka untuk mematikan sensasi di tangan mereka mengungkapkan potensi mereka sendiri dalam menghasilkan sesuatu yang sangat mereka inginkan: menghilangkan rasa sakit. Melalui metode ini, mereka menemukan bahwa "keajaiban" hipnosis ada di dalam diri mereka.

Sesuai dengan latar belakang eklektik mereka, Voit dan DeLaney meminjam istilah Gestalt "ketidakpedulian kreatif" sebagai sarana untuk menggambarkan keterbukaan Milton Erickson terhadap semua kemungkinan. Dalam salah satu kelas hipnosis pertama yang saya ajarkan di Adler School of Professional Psychology, saya memberikan demonstrasi induksi katalepsi lengan. Itu bekerja luar biasa.

Seorang siswa bertanya seberapa sering teknik ini berhasil. Saya menjawab bahwa, menurut pengalaman saya, ini 100 persen efektif dan berhasil setiap kali saya mencobanya. Saya mengikuti komentar itu dengan kesimpulan bahwa ini adalah pertama kalinya saya mencobanya. Kemudian seseorang mengajukan pertanyaan yang benar-benar penting: "Apa yang akan Anda lakukan jika, ketika Anda melepaskan lengannya, lengan itu jatuh dan bukannya tertahan?" Saya menjawab bahwa saya akan memberi tahu subjek bahwa respons ini, lengan yang jatuh, persis seperti respons yang saya cari. Saya sepenuhnya setuju dengan Voit dan DeLaney bahwa, ketika "berpikir secara hipnotis," tidak ada tanggapan yang salah, hanya salah, harapan yang tidak fleksibel dan kegagalan untuk memanfaatkan peluang.

Para penulis mendorong perspektif bahwa, semakin banyak dokter menjadi pengamat yang cerdas dari fenomena hipnosis alami pasien mereka, semakin mampu mereka dalam memanfaatkan "bakat" ini secara terapeutik. Lebih jauh lagi, mereka memberi tahu kita bagaimana menenun hipnosis menjadi gaya pribadi dan profesional seseorang dengan membiarkannya menjadi perpanjangan alami dari apa yang kita lakukan. Alih-alih bertanya pada diri sendiri apakah atau kapan kita harus menggunakan hipnosis, Voit dan DeLaney menyarankan agar kita bertanya, "Mengapa tidak menggunakan hipnosis?" Semua komunikasi kita menjadi komunikasi yang menghipnotis.

Voit dan DeLaney memiliki sesuatu untuk dikatakan, dan komunitas hipnosis akan mendengarkan mereka. Sebagai terapis dan guru yang berbakat dan inventif, mereka menunjukkan kepada kita asal-usul sebenarnya dari sihir hipnosis dan hubungannya dengan kreativitas terapeutik. Buku ini akan menjadi kontribusi yang berharga untuk pengajaran hipnosis, komunikasi hipnosis, dan psikoterapi informasi hipnotis. Senang sekali bisa berbagi pengalaman mereka.

Marc I. Oster, PsyD, Presiden
dan Rekan ABPH, American Society of Clinical Hypnosis Diplomate,
American Board of Psychological Hypnosis Fellow, Profesor
Asosiasi Psikologi Amerika, Adler School of
Professional Psychology

Kata Pengantar: Buku untuk Psikoterapis

Dalam beberapa tahun terakhir, persepsi populer dan profesional tentang hipnosis tampaknya telah matang melampaui mitos dan sihir menjadi salah satu minat yang tulus dan penerimaan yang lebih luas. Keuntungan ini telah dicapai meskipun ada ketakutan yang lama, tidak berdasar, dan kesalahpahaman tentang hipnosis oleh acara bincang-bincang tabloid, film, dan penghipnotis panggung. Kita yang terlatih dalam hipnosis telah menjadi akrab dengan banyak cara di mana induksi trans hipnosis memiliki aplikasi yang berharga dan mengesankan dalam kedokteran, kedokteran gigi, psikologi, dan forensik. Harapan kami bahwa manfaat dalam peningkatan kinerja, penyembuhan fisik dan emosional, dan fungsi sehari-hari tidak luput dari perhatian komunitas perawatan kesehatan dan publiknya dalam mencari solusi yang lebih efisien dan tidak terlalu mengganggu.

Meskipun bukti dramatis efektivitas hipnosis dan penerimaan yang lebih luas, hanya sebagian kecil dari penyedia layanan kesehatan tampaknya memasukkannya ke dalam repertoar terapeutik mereka. Selain itu, kami sering menjumpai rekan-rekan yang telah mempelajari keterampilan dasar hipnosis tetapi tidak pernah benar-benar mempraktikkannya. Kami percaya bahwa keengganan yang nyata ini untuk memanfaatkan hipnosis secara lebih besar mungkin berasal dari sisa miskonsepsi tentang proses hipnosis dan potensi kegagalan.

Buku ini bertujuan untuk menghilangkan kekhawatiran tentang hipnosis dengan mengusulkan pandangan trance yang lebih realistis dan naturalistik serta metode yang tidak terlalu rumit untuk mengintegrasikan hipnosis ke dalam rencana perawatan praktisi. Kami tidak bermaksud untuk mengajarkan keterampilan hipnosis tertentu atau bahkan untuk mendukung pernyataan kami dengan tinjauan literatur yang lengkap. Sebagai gantinya, kami menawarkan panduan yang berguna bagi dokter yang ingin memanfaatkan peluang yang mungkin diciptakan oleh keterampilan baru mereka. Niat kami adalah untuk "menyatukan" teknik hipnosis dan pandangan naturalistik subjek hipnosis dengan gaya dan kompetensi psikoterapis yang ada. Kami mengharapkan kerangka acuan hipnosis mengenai perilaku manusia dan organisasi gejala untuk menciptakan

hipnosis bisa menjadi perpanjangan yang lebih naluriah dari pekerjaan seseorang. Mudah-mudahan, kecanggungan dan keraguan diri dari hipnoterapis pemula secara bertahap akan berkembang menjadi kepercayaan diri yang tulus dan asertif.

Sebagaimana dibuktikan oleh sejumlah besar orang awam dan berkualifikasi buruk yang mempraktekkan hipnosis, kita dapat menyimpulkan bahwa hampir semua orang dapat belajar untuk menginduksi trance. Saat klien kami mengadopsi self-hypnosis untuk relaksasi dan pertumbuhan pribadi, mereka juga mungkin dapat menerapkan keterampilan ini dengan orang lain. Jika kita setuju bahwa induksi trance sangat mudah dipelajari, apa yang membuat penggunaannya terkadang begitu menakutkan bagi para profesional? Spekulasi kami adalah bahwa komitmen mereka terhadap kualitas layanan dan hasil positif yang menciptakan ketakutan ini. Ironisnya, komitmen inilah yang seharusnya memastikan penggunaan hipnosis yang tepat dan efektif. Dan, seperti halnya cara perawatan apa pun, "kinerja" Anda akan menjadi lebih merupakan fungsi dari keahlian klinis secara keseluruhan daripada sekadar kecanggihan intervensi hipnosis.

Untuk sebagian besar, praktisi hipnosis menggunakan proses serupa untuk menciptakan keadaan kesadaran yang terfokus dan terserap dalam subjek mereka untuk mengejar hasil yang sesuai dan diinginkan dalam bidang keahlian mereka. Pelatihan hipnosis awal mereka mungkin serupa.

Sebagai mahasiswa hipnosis, mereka biasanya telah diberikan sejarah hipnosis, pertimbangan etis, dan definisi trance seperti yang terjadi secara alami dan dalam pengaturan klinis. Teknik induksi, pendalaman, dan sugesti hipnoproyektif yang berguna secara universal akan menjadi dasar untuk aplikasi yang lebih maju. Sementara keterampilan, gaya, dan tujuan praktisi dapat bervariasi, mereka semua ingin mengakses pikiran bawah sadar dan potensinya yang luar biasa untuk meminimalkan penderitaan dan memberikan kelegaan dari gejala fisik atau psikologis.

Sepertinya banyak dari buku ini akan membantu profesional kesehatan mana pun yang ingin mendapatkan kenyamanan yang lebih besar dengan keterampilan hipnosisnya. Namun, fokus kami di sini adalah pada psikoterapis dan cara-cara di mana hipnosis dan proses psikologis saling terkait secara unik.

Oleh karena itu, kami berasumsi bahwa pembaca bekerja dalam pengaturan kesehatan mental dan bahwa teori dan teknik psikologis adalah titik awal untuk mengintegrasikan hipnosis ke dalam pekerjaan klinis. Selanjutnya, kami berharap bahwa siapa pun yang berniat menggunakan hipnosis dalam pengobatan gejala psikologis telah mencapai tingkat pelatihan dan pengalaman yang lebih tinggi dalam teori dan praktik psikoterapi.

Kita dapat berasumsi bahwa hipnosis dalam bidang kedokteran dan kedokteran gigi biasanya ditujukan untuk pengobatan gejala tunggal, seperti rasa sakit atau kecemasan, atau untuk memfasilitasi penyembuhan dan pemulihan dengan lebih baik. Ini adalah sebuah

intervensi terbatas waktu dan terfokus untuk mencegah, mengelola, atau menghilangkan gejala dan komplikasinya. Praktisi medis kemungkinan besar akan mengikuti pelatihan lebih lanjut dalam perawatan hipnosis dari populasi pasien tertentu, seperti dalam kebidanan, urologi, atau onkologi.

Jauh sebelum pengobatan Barat mau mengakui kontinum pikiran/tubuh, hipnosis telah digunakan untuk mengobati diagnosis fisiologis. Hanya dalam beberapa dekade terakhir kita mulai memahami sejauh mana proses mental bawah sadar mempengaruhi keadaan fisiologis (Pert, 1997) dan efektivitas hipnosis yang sesuai dalam domain ini. Selain itu, dengan meningkatnya apresiasi terhadap kontinum pikiran/tubuh, domain psikogenik dan fisiogenik menjadi lebih terjalin dan perbedaan antara keduanya menjadi kurang jelas. Namun, meskipun terkadang tampak abstrak perbedaan antara simptomatologi pikiran dan tubuh, kita harus tetap jelas bahwa pelatihan yang diterima oleh praktisi medis dan kesehatan mental tidak demikian. Psikolog yang mengobati nyeri kronis, sindrom iritasi usus besar, enuresis, atau gejala fisiologis lainnya tentu harus mencari bantuan profesional medis dalam mengesampingkan basa organik untuk masalah ini sebelum mengasumsikan bahwa perawatan mereka berada dalam tanggung jawab profesional mereka.

Penghipnotis medis dan gigi harus menggunakan kebijaksanaan yang sama dalam membuat keputusan diagnostik atau melakukan pengobatan. Aplikasi klinis hipnosis dalam psikologi dan kedokteran tumpang tindih, tetapi keduanya jelas tidak sama.

Jadi, berbeda dengan profesi lain, kami percaya integrasi hipnosis ke dalam praktik psikoterapi menjadi unik. Misalnya, tidak seperti hipnosis medis dan gigi, kami menemukan bahwa hipnoterapi seringkali dapat berfungsi sebagai pengobatan utama. Ketika tujuan pengobatan seringkali bersifat eksploratif dan berorientasi pada wawasan, hasil yang diinginkan biasanya jauh lebih tidak jelas atau terbatas. Psikoterapis mungkin menggunakan hipnosis untuk mengejar perubahan dalam proses bawah sadar dan fungsi keseluruhan klien daripada efek tunggal yang terukur. Sementara tujuan utama masih mengejar peningkatan kesejahteraan dan efek positif, kemungkinan tidak kurang beragam dari klien kami sendiri. Kami terbuka untuk penemuan dan adaptasi unik individu terhadap tantangan hidup dan, terkadang, kebenaran brutal. Berbeda dengan hasil yang dapat diamati yang dimungkinkan oleh penggunaan hipnosis dalam kedokteran gigi, kedokteran, atau kinerja, klien kami mungkin mengalami ketidaknyamanan kebingungan dan pemeriksaan diri di jalur tunggal mereka menuju kesehatan emosional.

Sebagai hipnoterapis, kita dipanggil untuk menggunakan semua keterampilan dan pengetahuan profesional dan interpersonal kita untuk memahami setiap individu secara akurat. Kita tahu gejala yang kita tangani sebagai gejala psikologis

hasil sejarah pribadi, gaya kognitif, persepsi disaring, dan proyeksi emosional. Kita harus mengantisipasi keyakinan klien kita tentang terapi dan kesiapan untuk berubah. Hipnosis klinis memiliki potensi untuk mengatasi luasnya domain ini ketika dimasukkan sebagai bagian dari hubungan terapeutik yang mapan dan rencana perawatan yang komprehensif.

Ketika kami mencoba untuk mengidentifikasi cara-cara di mana hipnosis secara alami terintegrasi dengan praktik psikoterapi, kami mulai memperhatikan bagaimana dinamika yang terlibat dalam hipnosis paralel dengan dinamika hubungan psikoterapi. Sebagai psikoterapis, kami berharap dapat mengembangkan hubungan baik dan aliansi terapeutik yang kooperatif dan saling percaya. Kami menggunakan semua informasi yang diberikan klien kami untuk mendapatkan pemahaman yang lebih empatik tentang pengalaman subjektif mereka dan hambatan mereka untuk maju. Kami bekerja untuk memahami pandangan klien kami tentang dunia dan untuk mengkomunikasikan pemahaman kami melalui empati yang akurat dan bahasa bersama. Kami memperbesar kekuatan klien kami dan menetapkan rencana perawatan yang akan menargetkan tujuan yang disepakati bersama dan resolusi untuk masalah yang belum terselesaikan. Kami mencari akses ke materi bawah sadar yang penting untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam dan pengalaman korektif yang unik. Pengamatan kami yang cerdik terhadap komunikasi nonverbal dan bahasa yang khas dapat menawarkan jendela ke dalam sistem kepercayaan yang mendasari dan kaku serta ketakutan yang bertahan lama dan melumpuhkan. Saat Anda berusaha untuk menemukan kenyamanan dan kemudahan yang lebih besar dengan keterampilan hipnosis, kami ingin menekankan bahwa dinamika dan proses yang sudah dikenal ini juga merupakan dasar dari hipnoterapi yang efektif.

Untuk lebih mempromosikan divergensi yang agak artifisial dalam penerapan profesional hipnosis, pertimbangkan cara psikoterapis memanfaatkan fenomena hipnosis. Seperti yang mungkin Anda sadari, fenomena hipnosis adalah aspek fungsi bawah sadar yang terbukti dalam pengalaman sehari-hari dan yang sering dilebih-lebihkan dalam keadaan trance. Kebanyakan praktisi hipnosis akan memanfaatkan fenomena ini untuk induksi, ratifikasi trans, dan bahkan keuntungan terapeutik. Namun, banyak ahli di bidang hipnosis (Erickson, Rossi, & Rossi, 1976; Gilligan, 1987; Geary, 2001a) juga percaya bahwa dengan mendiagnosis klien kami dalam kaitannya dengan fenomena hipnosis yang melekat pada perilaku mereka, dokter dari disiplin terapi apa pun sepuluh orang dapat memperoleh wawasan unik tentang gejala, resistensi, dan cara berfungsi klien mereka yang tidak dapat diberikan oleh cara pengobatan lain secara memadai.

Psikoterapis yang memahami bahwa fenomena hipnosis hadir dalam kehidupan sehari-hari, fungsi keadaan terjaga dapat memahami dengan baik bagaimana klien mereka tetap "terjebak" dalam gejala yang juga mereka rindukan.

menghapuskan. Dan sama pentingnya bagi dokter yang mempraktikkan hipnosis, perhatian pada fenomena yang ditunjukkan klien memberikan titik awal yang alami untuk intervensi hipnoterapi. Kami percaya seperti konseptualisasi hipnosis dan perilaku menjadi domain eksklusif psikoterapi.

Jika pekerjaan terapi dan hipnosis diarahkan oleh tujuan, harapan, dan proses bawah sadar klien, itu juga harus ditentukan oleh keahlian terapis yang ada. Perawatan gejala emosional dan psikologis menggabungkan prosedur dan proses unik yang hanya boleh dilakukan oleh seorang profesional dengan pelatihan psikologis yang memadai. Seperti halnya psikoterapi etis dan efektif lainnya, hipnoterapis hanya boleh merawat kondisi yang mereka alami dan terlatih untuk diobati tanpa hipnosis. Seseorang harus memiliki pelatihan dan pengawasan yang cukup untuk memiliki kompetensi dalam menangani kategori diagnostik apa pun dengan prosedur terapeutik apa pun. Dengan kata lain, jika Anda belum pernah mengobati gangguan makan dengan psikoterapi tradisional, Anda tidak akan melakukan pengobatan dengan hipnosis. Jika Anda belum pernah bekerja dengan anak-anak atau remaja dalam praktik umum Anda, Anda juga tidak akan mengejar hipnosis dengan populasi ini. Satu alat tidak dibuat oleh seorang tukang kayu.

Penting untuk dicatat bahwa istilah "hipnoterapi" itu sendiri agak kontroversial. Banyak yang percaya bahwa hipnosis bukanlah *terapi* semata, melainkan teknik seperti strategi perilaku atau intervensi restrukturisasi kognitif. Untuk tujuan buku ini, penggunaan istilah "hipnoterapi" menunjukkan penggunaan intervensi hipnosis dalam pengaturan psikoterapi. Kami menganjurkan agar teks ini digunakan oleh para profesional berlisensi di bidang psikologi, pekerjaan sosial, psikiatri, keperawatan, dan konseling yang mempraktikkan psikoterapi.

Jadi, buku ini ditulis dengan mempertimbangkan psikoterapis. Lebih khusus, ini dimaksudkan untuk membantu terapis dengan pelatihan sebelumnya dalam hipnosis klinis untuk mencapai kenyamanan dan kedalaman pemahaman yang lebih besar saat mereka mengasimilasi keterampilan hipnosis ke dalam pekerjaan mereka. Ada lebih banyak sumber ilmiah dan menyeluruh yang tersedia untuk hipnoterapis pemula dan lanjutan (Erickson et al., 1976; Gilligan, 1987; Hammond, 1990; Watkins, 1987; Weitzenhoffer, 1989). Upaya kami di sini adalah untuk secara sengaja berterus terang dalam meminimalkan kebingungan dan kecemasan kinerja untuk hipnoterapis yang mungkin merasa canggung dalam menerapkan intervensi hipnosis. Sepintas, pembaca mungkin menganggap buku ini sebagai pengulangan pelatihan hipnosis dasar. Dalam beberapa hal, ini akan menjadi penilaian yang akurat. Sebenarnya, kami berharap pembaca kami sudah tahu banyak tentang apa yang akan kami bahas selanjutnya

delapan bab. Ada banyak keterampilan dasar yang tidak akan kami ulas, tetapi ini tidak berarti bahwa kami menganggapnya tidak penting atau tidak membantu. Mereka merupakan bagian dari "mekanika" hipnosis yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari pendekatan terpadu Anda terhadap hipnosis.

perlakuan.

Sebaliknya, kami berharap untuk menyoroti aspek-aspek hipnosis yang akan memfasilitasi integrasi yang lebih mulus ke dalam praktik. Dengan "mata segar" seperti itu, banyak dari apa yang sudah Anda ketahui akan tampak lebih alami dan mudah diakses. Dalam pendahuluan kami, kami akan lebih memperhatikan akar kecemasan yang mencegah integrasi hipnosis ke dalam praktik. Dalam bab 1, fokus kami adalah bagaimana cara Anda berpikir tentang hipnosis dapat memengaruhi tingkat kenyamanan Anda dengan penggunaannya. Bab 2 sampai 4 menetapkan titik awal untuk intervensi hipnosis dengan mendorong kerangka kerja yang menyeluruh namun naturalistik untuk hubungan hipnosis. Akhirnya, bab 5 sampai 8 memeriksa perluasan yang melekat dari kerangka ini menuju induksi dan pengobatan hipnosis.

Kami hanya mendorong pembaca kami untuk membayangkan diri mereka duduk dengan aman dan nyaman dalam posisi seorang psikoterapis yang terampil. Dari sudut pandang itu, Anda akan membiarkan perspektif tentang hipnosis berkembang, perspektif yang tidak mengubah gaya atau keyakinan Anda tentang psikoterapi. Namun, ada kemungkinan bahwa pandangan Anda tentang klien dan keterampilan hipnosis Anda mungkin berkembang menjadi sesuatu yang baru dan menantang.

Pendahuluan: Mitos Sihir

Praktik psikoterapi adalah perpaduan yang tidak tepat antara sains dan seni yang melibatkan dinamika interpersonal yang kompleks dan, seringkali, hasil yang tidak pasti dan renggang. Dokter mencari peluang pelatihan untuk mengeksplorasi dan menguasai ide dan strategi baru dalam mengejar kesuksesan yang lebih besar dan, tentu saja, aliran rujukan yang stabil. Sayangnya, ketakutan laten menjadi tidak efektif dapat menimbulkan keraguan diri pada terapis dan, akibatnya, keraguan untuk menegaskan dirinya secara kreatif dalam hubungan terapeutik. Pertimbangan mengenai reputasi profesional dan kesuksesan finansial seseorang akan membatasi pengambilan risiko dan kemauan untuk bereksperimen.

Hipnosis tampaknya menghasilkan ikatan seperti itu bagi mereka yang telah memperoleh pencapaian keterampilan hipnosis yang belum sempurna dan dangkal. Psikoterapis yang mungkin awalnya tertarik pada hipnosis karena mistiknya sebagai alat terapi yang kuat kemudian menjadi tidak nyaman dengan ilusi kekuatan yang sama ini. Mereka mungkin berharap bahwa demonstrasi fenomena baru yang misterius ini dapat meyakinkan klien tentang keefektifan yang baru ditemukan atau ketidakmampuan total mereka. Mitos yang mendasari pedang bermata dua ini adalah bahwa hipnoterapis, bukan klien, yang bertanggung jawab untuk membuat perubahan terapeutik menjadi mungkin. Janji sulap tentu harus membutuhkan pesulap yang terampil.

Jelas, seorang terapis yang percaya bahwa ia memegang kendali pengalaman hipnosis kliennya dan pemulihan sukses klien sangat mungkin gagal. Tantangan yang dipicu oleh diri sendiri ini dapat lebih diperumit oleh miskonsepsi, skeptisisme, dan keraguan klien tentang apakah dia dapat "dihipnotis". Potensi perebutan kekuasaan jelas: hipnoterapis harus membuktikan kekuatannya, meyakinkan orang yang skeptis, dan menyembuhkan klien agar terapi dianggap berhasil.

Kecemasan yang dihasilkan dari harapan yang tidak realistis seperti itu mencegah pendekatan yang lebih naturalistik untuk menggunakan hipnosis dan menghambat penerapannya yang lebih luas. Ketakutan akan ketidakefektifan dan ketidakberdayaan kemungkinan akan muncul

setiap kecemasan sadar atau tidak sadar sebelumnya yang dimiliki terapis tentang menggunakan keterampilan baru dan menjadi malu dengan ketidakmampuan Kesadaran diri ini kemungkinan akan mencemari respons, objektivitas, dan bahkan kemampuannya untuk membangun hubungan baik.

Hipnosis adalah intervensi terapeutik yang kuat yang memanfaatkan kreativitas dan spontanitas terapis dengan cara yang tak tertandingi oleh kebanyakan intervensi lainnya. Dengan cara ini, ini adalah alternatif yang menarik dan menyenangkan. Namun fenomena hipnosis sama sekali tidak ajaib. Mereka membentuk bagian integral dari jalinan pengalaman kita sehari-hari. Salah satu mitos yang tersebar luas tentang trance adalah bahwa itu adalah cara fungsi yang tidak lazim. Tidak ada yang bisa lebih jauh dari kebenaran. Individu mengalami keadaan trance dan fenomena trance sepanjang waktu (Erickson & Rossi, 1979). Kami hanya gagal untuk mengenali pengalaman ini sebagai "trance" atau melihat mereka sebagai tidak biasa ketika mereka terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Setiap kali kita hanyut ke dalam lamunan, lupa waktu, mengalami keadaan hipnogogi setengah terjaga, setengah tertidur antara tidur dan terjaga, kita mengalami fenomena trance. Setiap kali kita tenggelam dalam buku, film, atau percakapan intim, kita cenderung terlibat dalam jenis perhatian terfokus yang ditemukan dalam keadaan trance. Dalam situasi ini, kita mengalami keadaan trance sesaat atau diperpanjang, di mana keadaan referensi kita yang biasa secara singkat disorientasi (Rossi, 1996).

Contoh-contoh trance sehari-hari yang umum ini memiliki implikasi yang jelas bagi praktik hipnoterapi. Dengan trance yang terjadi secara alami dan sering, terapis tidak perlu "melakukan" apa pun selain mengakses bakat ini. Sukses terletak pada pengakuan dan pemanfaatan perilaku trance, bukan dalam penciptaannya. Pada kenyataannya, seorang hipnoterapis yang baik bukanlah seorang pesulap, melainkan seorang pengamat yang cerdas dari perilaku manusia yang telah belajar bagaimana mengakses keterampilan hipnosis bawaan kliennya dengan cara yang membantu mereka meringankan gejala mereka. Memang, semakin akrab terapis dengan fenomena hipnosis dan mulai memandang kliennya dengan cara ini, semakin besar kemungkinan dia akan melihat bagaimana fenomena ini melekat baik dalam perilaku normal maupun ekspresi gejala.

Meminjam istilah dari psikoterapi Gestalt, seorang terapis ingin memasuki hubungan ini dengan "ketidakpedulian kreatif" (Wulf, 1996), mempertahankan keterbukaan yang tidak menghakimi terhadap semua kemungkinan, internal dan eksternal. Milton Erickson memanfaatkan postur ini dengan sangat baik. Dia bekerja di bawah premis bahwa apa pun klien disajikan adalah fungsional, adaptif, dan berguna (Zeig, 1980). "Ketidakpedulian" atau netralitas yang diperlukan untuk perawatan yang sukses hampir tidak mungkin jika seorang terapis

membawa agenda tersembunyi untuk memantau kinerjanya sendiri sambil juga berusaha mengelola kecemasan kinerja.

Tema integral dari buku ini adalah bahwa, dalam semua perawatan, peran terapis adalah membimbing kliennya untuk menemukan jawabannya sendiri. Bukan untuk memikul tanggung jawab penuh atas hasil atau "penyembuhan" tertentu. Hal ini terutama berlaku dengan hipnosis, di mana jalannya terapi secara signifikan dipengaruhi dan bahkan diarahkan oleh proses dan perilaku bawah sadar klien. Merupakan kewajiban hipnoterapis untuk bersiap dan, tentu saja, jeli. Ini berarti bahwa dia harus memiliki dasar yang baik dan profesional dalam orientasi terapeutiknya dan bahwa dia telah meningkatkan dan mengintegrasikan keterampilannya dalam hipnosis agar konsisten dengan orientasinya.

HIPNOSIS SEBAGAI tarian

Hipnosis bisa disamakan dengan tarian. Dapatkah Anda membayangkan menari dengan seseorang yang tidak sadar, tidak dapat mendengar musik, tidak kooperatif, atau yang tidak memiliki ritme? Anda akan sepenuhnya bertanggung jawab atas kinerja, bentuk, dan keanggunannya. Ini akan menjadi pertemuan yang agak canggung dan tidak memuaskan. Sebaliknya, hipnosis menyarankan berbagi gerakan. Hipnoterapis memimpin: merasakan, merespons, membimbing pasangannya, yang tegang dan rileks bersama pemimpinnya. Musik diputar di latar belakang saat terapis dan klien menemukan alur, dan klien dituntun ke dalam tarian, gerakan, dan gayanya sendiri. Bekerja dengan cara ini mengandaikan bahwa klien Anda, seperti pasangan dansa, memiliki sumber daya yang diperlukan untuk bergerak ke arah yang benar, daripada menjadi pemula yang tidak terkoordinasi dengan siapa terapis bertanggung jawab untuk mengajar setiap langkah.

Contoh sempurna dari komunikasi seperti tarian ini adalah induksi non-verbal. Dalam satu versi, "Postural Sway" (Watkins, 1987), klien didorong untuk fokus pada beberapa isyarat nonverbal, memulai komunikasi yang akan menuntunnya untuk memusatkan perhatiannya pada terapis. Penghipnotis dengan lembut menyentuh bahu klien saat mereka mulai menanggapi goyangan halus satu sama lain. Fokus klien adalah pada gerakan ini dan pengalaman sensorik internalnya sendiri. Mereka menari ke trance bersama-sama, sebagai satu (Watkins, 1987). Versi lain adalah induksi jabat tangan, di mana penghipnotis tampaknya hanya menjabat tangan subjek (Erickson et al., 1976). Namun, tangan penghipnotis tetap hidup dan dia secara bergantian melepaskan dan memberikan tekanan dengan jari-jarinya ke bagian tangan subjek yang berbeda. Hal ini menyebabkan kebingungan pada subjek yang diperparah oleh terapis yang tidak berfokus pada subjek

wajah tapi sedikit di luar itu. Menyaksikan atau mengalami induksi nonverbal menawarkan penghargaan untuk redundansi kata-kata dan peran isyarat internal klien dalam membangun trans.

Seperti semua hipnosis, induksi nonverbal hanyalah sarana untuk membangun komunikasi dengan ketidaksadaran subjek dengan memimpin dan menanggapi gerakan alaminya. Sama seperti Anda memimpin dengan pasangan dansa, dalam hipnosis Anda dapat memandu penggunaan keterampilan hipnosis bawaan klien Anda untuk menciptakan trans terapeutik. Tarian berlanjut melalui perhatian yang cermat pada hubungan terapeutik dan peluang kreativitas yang dihasilkan dari interaksi dinamis ini.

Hipnosis, seperti halnya psikoterapi efektif lainnya, paling kuat ketika terapis mempraktikkan prosedur klinis yang baik dan membangun kepercayaan dan hubungan baik. Mendidik klien Anda tentang proses hipnosis menghilangkan misteri hipnosis sekaligus membantunya untuk melihat bahwa "keajaiban" adalah hasil kerja sama dan partisipasinya dalam proses terapi. Setelah diajarkan langkah-langkahnya, dia menjadi pasangan dansa yang rela dan anggun.

KETERAMPILAN DAN GAYA

Akan ditekankan di seluruh pekerjaan ini bahwa berlatih hipnosis melibatkan keterampilan dan gaya (Havens, 1985). Sementara para ilmuwan berusaha membangun kredibilitas dan standar untuk spesialisasi ini melalui penelitian ketat mereka, kami terus terinspirasi oleh seni para master. Mereka yang cukup beruntung telah melintasi bermil-mil untuk menyaksikan orisinalitas karismatik Erickson tidak hanya terpesona oleh sainsnya, tetapi bahkan lebih oleh seninya. Namun tidak boleh diabaikan bahwa ketika Erickson mengajar seminarnya dari rumahnya di Phoenix, dia sudah memiliki puluhan tahun praktik klinis di belakangnya. Dia adalah seorang pengamat yang cerdas dari seluk-beluk perilaku manusia dan menggunakan pengetahuan ini seperti seorang pematung yang ahli yang memukul marmer dengan pahat dan palunya sedemikian rupa untuk membebaskan potongan besar batu yang tidak perlu. Begitulah pekerjaan seorang terapis: terkadang elegan, terkadang kuat dan langsung.

Tentu saja, bahkan seniman pun harus belajar teknik pada titik tertentu. Pelukis akan mulai dengan latihan warna, kontras, dan bayangan di pendidikan awal mereka, sampai kreativitas dan ekspresi diri mereka menerjemahkan keterampilan menjadi sesuatu yang benar-benar unik. Produk mereka hanya akan menjadi asli dan, kemungkinan besar, canggih secara teknis. Seperti artis, seorang hipnoterapis mempelajari keterampilan dasar sebagai latar belakang yang luas. Dengan pendidikan lanjutan, praktik yang diawasi, pengalaman yang cukup, dan pemahaman komunikasi hipnosis, ia dapat mulai menambahkan lapisan detail yang akan menghasilkan karya seni yang benar-benar orisinal. Keterampilan datang dengan

latihan berulang, sementara gaya dikembangkan saat terapis mengetahui dan mengembangkan bakat bawaannya.

Kami mempelajari keterampilan baru melalui pelatihan kami, tetapi gaya kami muncul dari dalam. Kami mendorong agar saat Anda mempelajari dan mempraktekkan hipnosis, Anda meninjau kembali keyakinan Anda tentang orang, kehidupan, dan hubungan dan bahwa Anda menjadi sepenuhnya sadar akan jenis pekerjaan apa yang membuat Anda percaya diri atau cemas. Untuk alasan ini, kami mendorong dokter untuk menjadi akrab tidak hanya dengan proses bawah sadar klien mereka tetapi juga proses mereka sendiri. Kami menyarankan bahwa hipnoterapis pemula akan mendapatkan keuntungan dari menjadi benar-benar nyaman dengan proses hipnosis dengan mencari pengalaman pribadi baik dengan heterohypnosis (hipnoterapi antara terapis dan klien) atau autohypnosis (self-hypnosis).

Kesalahan yang sering dilakukan oleh hipnoterapis adalah mencoba teknik dengan klien yang belum pernah mereka alami sendiri. Salah satu mahasiswa seminar kami pernah mengeluh bahwa dia tidak dapat menimbulkan trance dengan kliennya menggunakan teknik eye roll atau levitasi tangan.

Namun, terapis sendiri belum pernah mengalami teknik ini.

Pengalaman memang guru terbaik. Setelah terapis menjadi akrab dengan "rasa" dari teknik ini sendiri, mereplikasi mereka dengan klien mereka menjadi lebih mudah. Dengan membiarkan diri Anda mendengarkan ketakutan Anda dan mengenali asal-usulnya, Anda dapat mulai memanfaatkan sepenuhnya jangkauan informasi yang lebih luas dalam meningkatkan komunikasi terapeutik Anda.

Misalnya, saat menghadiri lokakarya dengan David Cheek, MD, I (MD) menjadi subjek demonstrasi untuk pengendalian nyeri. Dr. Cheek menggunakan pensinyalan ideomotor, sebuah teknik yang belum pernah saya gunakan baik secara pribadi maupun dengan pasien. Saya kagum menemukan jari-jari saya bergerak secara mandiri dalam menanggapi pertanyaannya. Pengalaman ini tidak hanya memberi saya cara lain untuk bekerja dengan ketidaksadaran saya sendiri, tetapi juga telah menjadi teknik yang sangat berharga dalam pekerjaan saya. Terus menggunakan hipnosis untuk pengembangan Anda sendiri dapat meningkatkan strategi intervensi Anda dengan klien. Tidak hanya dapat membantu Anda mencapai tujuan pribadi Anda, itu juga dapat mendidik Anda tentang berbagai pengalaman yang dapat Anda terapkan secara terapeutik dengan klien Anda.

Mengambil pendekatan teliti untuk integrasi hipnosis ke dalam latihan Anda juga membantu dalam mendapatkan kenyamanan dengan keterampilan itu sendiri. Seorang supervisor di awal pelatihan hipnosis saya (RV) mengingatkan saya untuk "berpikir seperti terapis." Dia mendorong saya untuk pertama-tama dan terutama mempertimbangkan apa yang telah saya ketahui dalam menilai klien saya dan menggunakan landasan ini untuk mengarahkan penggunaan hipnosis saya dalam terapinya. bagaimana itu cocok dengan pekerjaan saya.

KESABARAN DAN LATIHAN

Kami menghimbau Anda untuk bersabar dengan perkembangan Anda sebagai seorang hipnoterapis. Di akhir pelatihan hipnosis awalnya, kami mendengar seorang pria muda dengan bersemangat berkata, "Saya akan menyelesaikan pelatihan menengah dan lanjutan saya musim gugur ini dan mendapatkan sertifikasi musim dingin mendatang." Meskipun antusiasnya dapat diapresiasi, caranya menjadi seorang hipnoterapis jelas naif dan bahkan mengkhawatirkan. Dia harus memahami bahwa seorang psikoterapis harus memasukkan keterampilan baru ke dalam keahliannya yang sudah ada, luasnya praktik, dan gaya pribadinya. Kami percaya bahwa praktik psikoterapi dan hipnosis pada khususnya selalu berhasil.

Setiap kali kami mengajar hipnoterapis pemula, kami sangat mendorong mereka untuk menemukan cara mempraktikkan keterampilan baru mereka bila memungkinkan. Ini adalah satu-satunya cara mereka akan menjadi benar-benar nyaman dan efektif. Tentu saja hanya ada sedikit pelatihan praktis yang tersedia di luar tingkat menengah, dan kemungkinan hanya sedikit yang berhasil mengejar pengawasan berkelanjutan dengan rekan-rekan atau konsultan yang disetujui. Untuk alasan ini, kami telah mempersiapkan pelatihan kami sendiri untuk populasi ini, berharap untuk meninjau kembali esensi hipnoterapi dengan cara yang mendorong perencanaan perawatan yang bermakna dan pengembangan gaya yang konsisten dengan kualitas profesional dan pribadi seseorang.

Pertimbangan hipnosis yang sering dan sistematis dengan masing-masing klien Anda dapat membantu dalam mengungkap hipnosis dan dalam mendapatkan apresiasi yang lebih besar atas kemungkinan terapeutiknya yang tak terbatas. Kami mendorong hipnoterapis pemula untuk tidak bertanya, "Haruskah saya menggunakan hipnosis dengan klien ini?" melainkan untuk bertanya, "Mengapa *tidak* menggunakan hipnosis?" Pencapaian kenyamanan yang lebih besar dengan keterampilan hipnosis melibatkan perenungan mereka yang sering apakah mereka benar-benar diterapkan atau tidak. Selain itu, bagi klien yang memulai perawatan dengan meminta dan mengharapkan hipnosis, mengapa tidak menganggap semua klien sebagai subjek hipnoterapi *potensial* jauh sebelum kemungkinan itu diperkenalkan kepada mereka?

Mengintegrasikan hipnosis ke dalam repertoar terapeutik Anda juga dapat disamakan dengan siswa balet yang belajar menari dengan kaki. Dia telah menguasai banyak bentuk untuk lulus ke cara menari yang sulit dan lebih halus ini. Gerakan tingkat lanjut ini membutuhkan lebih banyak presisi, keseimbangan, dan seni. Awalnya, penari mungkin merasa canggung dan frustrasi, mungkin membangkitkan ketidakpastian yang tidak aktif tentang kompetensinya. Namun, melalui latihan berulang-ulang, ia mendapatkan kembali ketenangannya. Dia berdiri di atas kaki untuk interval yang semakin lama dan kemudian mencoba familiar

bergerak dengan penambahan penyempurnaan baru ini. Akhirnya, dia sekali lagi menari dengan kekuatan dan keanggunan, bahkan dengan kaki.

BAB 1

Memikirkan tentang Hipnosis

HIPNOSIS: SATU ALAT

George adalah seorang profesor perguruan tinggi paruh baya yang mencari pengobatan (RV) untuk keluhan lama depresi, sindrom iritasi usus, dan berat badan rendah yang berbahaya. Dia sebelumnya telah diperiksa oleh banyak dokter tradisional dan homeopati dan beberapa psikoterapis yang frustrasi, tetapi gejalanya tetap ada. Setelah pencariannya yang melelahkan untuk seseorang untuk menyelamatkannya dari kesengsaraannya, dia mengungkapkan keputusan dan keraguan dalam kapasitas siapa pun untuk membantunya. Jelas bahwa minatnya pada hipnosis berakar pada keinginannya akan solusi eksternal dan, mungkin, penyembuhan ajaib.

Kehidupan George tidak kekurangan konflik emosional sadar atau stres eksternal. Ada banyak. Dia mengungkapkan perasaan tidak berdaya karena jarak geografis dari orang tuanya yang sudah lanjut usia dan ketidakmampuannya untuk membantu mereka. Komunikasi perkawinan menderita dan keintiman seksual hampir tidak ada karena kondisi fisiknya yang lemah.

Dia baru-baru ini menerima tanggung jawab untuk sebuah proyek penelitian yang akan menciptakan tuntutan yang lebih besar pada waktu dan energinya. Mungkin penyebab stres terbesarnya juga adalah kebutuhan terbesarnya: makanan. Selama masa mudanya, dia telah belajar bahwa makanan adalah mata uang ibunya dalam mengendalikan keluarga dan, dengan menolak makan, berarti dia mengendalikannya secara pasif-agresif. Dia sekarang dikendalikan oleh keyakinan kaku tentang apa yang bisa dia makan dan tidak mampu mentolerir bahkan sensasi pencernaan normal (misalnya, gangguan pencernaan, kembung, dll).

Rencana perawatan kami perlu memasukkan pengaturan tujuan yang dapat dikelola dan restrukturisasi kognitif keadaan sadar untuk membantunya mencapai kesuksesan dengan lebih sedikit keraguan diri. Saya memperkenalkan George pada hipnosis dengan maksud membantunya mengendalikan ketidaknyamanan pencernaannya, untuk mengakses kekuatan egonya yang ada, dan, mudah-mudahan, untuk mengungkap apa pun.

2 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

konflik tidak sadar tambahan yang mungkin menciptakan hambatan untuk perbaikan.

Saat wawasannya tumbuh, kepercayaan diri dan harapannya kembali juga. Kami menetapkan tujuan yang masuk akal untuk membantu orang tuanya, berkomunikasi dengan istrinya, dan mengatur hidupnya. Dia membuat buku harian makanan untuk menghindari disosiasi dari kelaparan fisik dan belajar self-hypnosis untuk terapi memanfaatkan "bakat" untuk disosiasi untuk menghilangkan rasa sakit. Premis kami adalah untuk menggantikan ketidakberdayaan dari lokus kontrol eksternal dengan membangun tanggung jawab pribadi untuk gejalanya. Pengenalan hipnosis hanyalah salah satu dari beberapa cara untuk mencapai ini. Jika tidak, itu adalah rencana perawatan multimodal yang komprehensif yang melibatkan restrukturisasi kognitif, penetapan tujuan perilaku, dan interpretasi psikodinamik dari sistem keluarga. Ya, penggunaan hipnosis meningkatkan semua intervensi ini, tetapi itu bukan keseluruhan perawatan. Berat badan George bertambah, melanjutkan menulis jurnal, bekerja secara asertif dengan istrinya menuju pernikahan yang lebih baik, dan menggunakan self-hypnosis untuk pencernaan dan manajemen rasa sakit. Klien saya adalah proyek saya, rencana perawatan saya adalah desain saya, dan hipnosis hanyalah satu alat.

Seorang terapis yang efektif dapat dibandingkan dengan seorang tukang kayu yang berpengalaman, seorang pengrajin yang ahli dalam menggunakan banyak alat untuk membangun atau membuat perbaikan. Mungkin perbandingannya bisa juga dengan seorang seniman yang menggunakan berbagai kuas untuk menciptakan tekstur atau cahaya di setiap karya yang unik. Bukan gergaji yang membuat lemari seperti halnya kuas yang melukis mahakarya. Sebaliknya, itu adalah kreativitas dan visi tangan yang memegang alat-alat ini. Dengan cara ini, hipnosis adalah alat atau sikat, meskipun berpotensi kuat, dalam repertoar terapis.

Teman dan kenalan akan sering bertanya kepada kami, "Jenis klien apa yang Anda tangani dengan hipnosis dan bagaimana cara membantunya?" Terlepas dari pelatihan dan pengalaman kami selama bertahun-tahun, kami menemukan pertanyaan sederhana ini sulit untuk dijawab. Tanggapan paling akurat dan jujur yang dapat kami berikan adalah, "Kami tidak memperlakukan orang dengan hipnosis, kami memperlakukan mereka dengan psikoterapi. Terkadang kami menggunakan hipnosis sebagai bagian dari perawatan itu." Ironisnya, semakin kita kompeten dan nyaman dengan hipnosis, semakin sedikit kita menganggap intervensi ini sebagai cara pengobatan yang berbeda.

Saat kita duduk dengan klien kita dan merenungkan cara-cara di mana kita dapat membantu, tiba-tiba menjadi jelas bagi kita bahwa hipnosis adalah sarana pilihan kita untuk mencapai tujuan kita. Sama seperti artis yang hampir secara naluri meraih salah satu kuasnya, psikoterapis memperkenalkan hipnosis pada saat yang tepat dalam perawatan. Saat kami berlatih dengan aman dalam batas kekuatan dan spesialisasi kami, "jangkauan" untuk hipnosis menjadi perpanjangan logis dan lancar dari keseluruhan strategi perawatan kami.

Hipnosis dan Orientasi Terapi

Siapa yang tidak pernah berbaring di pantai atau di ladang dan membayangkan seperti apa awan yang lewat? Gambar yang kita kaitkan dengan awan ini adalah proyeksi kreatif dari diri kita sendiri. Kita mungkin juga menggambarkan pengalaman pantai itu sendiri dalam istilah yang mencerminkan ingatan atau kekuatan indera kita.

Pengalaman yang sebaliknya universal dipengaruhi oleh individualitas kita.

Kita tidak hanya cenderung menyukai sistem sensorik tertentu, tetapi juga tidak ada dua individu yang akan melihat, merasakan, atau mendengar pengalaman bersama secara identik. Seperti sidik jari kita, proyeksi kita dan cara kita menerima informasi adalah unik bagi kita masing-masing.

Ada kemungkinan bahwa setiap klien kami dan gejalanya akan dijelaskan secara berbeda oleh berbagai terapis tergantung pada sistem kepercayaan klinis dan pengalaman pribadi mereka. Seorang terapis psikodinamik pasti akan berfokus pada sejarah keluarga George dan konflik perkembangan yang belum terselesaikan. Terapis perilaku mungkin seolah-olah mengabaikan masalah tersebut sambil lebih menekankan pada perubahan kebiasaan makan dan mempelajari gaya hidup yang lebih sehat. Apapun kerangka acuan terapeutik Anda—psikodinamik, humanistik, perilaku, dll.—Anda memahami manusia dan kekuatan serta tantangannya dengan cara tertentu. Kerangka acuan ini menjadi dasar untuk rencana perawatan yang mencerminkan interpretasi klinis Anda sendiri, sehingga memungkinkan Anda kenyamanan dan kepercayaan diri yang lebih besar dengan aplikasi hipnosis.

Sementara Anda mempertahankan orientasi pilihan Anda, hipnosis akan menjadi alat baru di kotak peralatan Anda. Anda tidak diharuskan untuk berpikir atau bahkan berperilaku dengan cara baru. Anda hanya harus bekerja dari akar Anda, dengan pemahaman yang kuat tentang batas profesional Anda. Anda tidak diharapkan untuk berubah, hanya tumbuh.

Saat Anda membaca kisah George, tidak diragukan Anda sedang membentuk gagasan Anda sendiri tentang bagaimana Anda bisa mendekati gejalanya. Dalam pekerjaan saya dengannya, hipnosis digunakan untuk beberapa tujuan, termasuk pengembangan wawasan, penguatan ego, dan perubahan perilaku. Selain itu, manfaat yang semakin jelas dari penggunaannya memfasilitasi kepercayaan yang lebih besar dan transfer positif dari klien saya. Poin penting adalah bahwa, terlepas dari kerangka acuan Anda, hipnosis dapat memberikan bahan yang berharga untuk rencana perawatan Anda sambil memfasilitasi konsepsi yang lebih lancar dan implementasi rencana itu. Mungkin bermanfaat untuk memeriksa secara singkat beberapa orientasi teoretis dan mengidentifikasi bagaimana hipnosis dapat digunakan.

4 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Sebagai terapis *psikodinamik*, Anda mungkin menggunakan hipnosis untuk memperbaiki pola perilaku neurotik yang dimulai pada masa kanak-kanak tetapi tidak lagi "diperlukan" sebagai orang dewasa. Memanfaatkan proyeksi hipnosis dan ingatan yang dipulihkan, klien mungkin menyadari pengalaman korektif yang telah lama ditunggu-tunggu yang dapat memungkinkan definisi dirinya yang lebih sehat.

Misalnya, satu klien (MD) pulih melalui hipnosis masa kanak-kanak membelai dan bermain dengan anak ayam di halaman belakang rumahnya sebagai ibunya menggantung cucian di tali jemuran. Dia ingat menjadi tertekan ketika salah satu anak ayam berhenti bergerak. Ibunya segera menyadari bahwa anak ayam itu telah mati, berkomentar, "Saya kira Anda terlalu menyukainya."

Kegagalan empatik yang tidak disengaja dan tidak disengaja ini tampaknya berkontribusi pada keyakinan klien bahwa afeksinya berbahaya. Meskipun insiden ini tidak menjadi dasar dari semua ketakutan dan rasa bersalahnya yang terkait dengan kesenangan atau keintiman, pemulihan memori khusus ini penting. Itu membantunya menyadari di mana beberapa hambatan lama untuk cinta dan harga diri telah berkembang.

Terapi psikoanalitik tradisional tanpa hipnosis kemungkinan akan memakan waktu lebih lama untuk mencapai terobosan seperti itu.

Seorang terapis *kognitif* mungkin menggunakan hipnosis untuk membantu kliennya lebih mudah mengintegrasikan cara berpikir dan berperilaku yang baru dan lebih konstruktif terhadap pertemuan dan tuntutan hidup. Sistem kepercayaan yang kaku dan tidak efektif sangat terintegrasi ke dalam persepsi dan mungkin lebih mudah diakses dengan komunikasi hipnosis dengan alam bawah sadar. Sebagian besar pemikiran kita, "filter" sistem kepercayaan kita, beroperasi secara tidak sadar saat kita menafsirkan dunia ke dalam perasaan dan tindakan. Misalnya, seorang pria (MD) yang hipersensitif terhadap kritik dalam hubungan utamanya dengan wanita mampu mengidentifikasi introjeksi dari negativitas ibunya dan, sebaliknya, menciptakan kesadaran yang lebih besar akan pencapaian dan kekuatannya. Sementara terapi kognitif yang khas itu sendiri dianggap sebagai "terapi singkat", itu juga membutuhkan tantangan yang konsisten dan sering dari keyakinan ini untuk mengganggu dan mengubah efeknya.

Hipnosis dapat lebih efisien mengidentifikasi dan menggantikan pemikiran irasional dan merusak diri sendiri.

Seorang terapis *humanistik* mungkin menggunakan hipnosis untuk membantu klien lebih mudah mengenali kebaikan intrinsiknya dan dengan demikian meningkatkan fungsinya secara keseluruhan. Keintiman saling percaya dari hubungan hipnosis itu sendiri dapat memvalidasi dan menghibur dalam komunikasi kasih sayang dan penerimaan. Bahkan suara pengasuhan dan sikap positif kita sendiri mendorong harapan dan kesejahteraan. Dalam mengobati harga diri rendah, kita mungkin menggunakan jembatan pengaruh positif untuk memulihkan pengalaman sukses dari pencapaian sebelumnya. Kami percaya bahwa setiap intervensi hipnosis

harus mencakup afirmasi penguatan ego, ciri pendekatan humanistik.

Marjorie, seorang perawat rumah sakit, tetap berada dalam pernikahan yang penuh kekerasan, percaya bahwa ini adalah nasibnya dalam hidup. Tidak sampai dia didiagnosis dengan penyakit yang mengancam jiwa, dia mencari pengobatan (MD). Sejarahnya penuh dengan contoh pelecehan, baik emosional dan seksual, serta pengalaman rasa malu yang menyertainya. Dengan menggunakan kombinasi penguatan ego, restrukturisasi kognitif, dan integrasi kata-katanya sendiri ke dalam hipnosis, klien mulai menegaskan keinginan dan aspirasinya sendiri serta percaya bahwa dia layak untuk mencapai impian ini. Dia telah dimobilisasi untuk memerangi penyakitnya serta menjadi lebih tegas dalam pernikahannya. Ketika menjadi jelas baginya bahwa suaminya tidak memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungan mereka, dia mencari kebebasan dari pernikahannya. Sekarang, beberapa tahun kemudian, dia percaya bahwa terapi menyelamatkan hidupnya.

Seorang terapis *perilaku* dapat memasukkan hipnosis dalam pengobatan untuk membangun kepercayaan diri, mengidentifikasi resistensi, atau memperjelas tujuan menuju perubahan perilaku. Misalnya, dalam pengobatan untuk berhenti merokok, pesan pascahipnotis yang meningkatkan kesehatan, penyembuhan, dan kekuatan ego dapat diperkenalkan ke alam bawah sadar. Terapis dapat menyarankan isyarat atau keterikatan di lingkungan kliennya untuk mengurangi keinginan atau memperkuat respons yang dipelajari terhadap peristiwa internal atau eksternal yang dapat diprediksi. Isyarat internal seperti mengidam nikotin dapat dipasangkan dengan keinginan untuk menghirup udara segar dalam-dalam. Setiap tarikan napas dalam-dalam ini dapat dipasangkan dengan rasa komitmen yang diperbarui terhadap tujuan klien untuk bebas dan merasa bangga dengan keputusannya. Isyarat eksternal melihat orang lain merokok dapat dipasangkan dengan rasa lega bahwa dia tidak lagi menjadi korban dari kebiasaan mematikan ini.

Sebagai terapis, efektivitas kami akan sangat terbatas jika kami mempertahankan orientasi klinis yang sempit terlepas dari keragaman orang yang kami tangani. Faktanya, seiring kemajuan karir kita, kita merasa semakin sulit untuk mengidentifikasi atau memberi label dengan tepat seperti apa "pendekatan" kita. Menurut pengalaman kami, betapun baik hipnosis dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam suatu orientasi, hipnosis juga menawarkan kesempatan untuk kreativitas dan pilihan unik sambil tetap longgar dalam orientasi itu.

Saya (RV) baru-baru ini berkonsultasi dengan seorang rekan yang merawat seorang anak yang menderita tics wajah. Konsisten dengan orientasi sistem keluarganya, psikolog ini memandang gejala ini sebagai cerminan dari konflik perkembangan, yang memungkinkan anak untuk menerima perhatian dari orang tua yang menyayangi tetapi tidak tersedia secara emosional. Saya memperkenalkan gagasan bahwa tic juga disosiatif dan regresif (keduanya hipnotis

6 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

fenomena). Rencana perawatannya sekarang akan mencakup upaya untuk "menghubungkan" gadis ini dengan gejalanya dan menemukan cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan dan mengelola konfliknya. Sementara hipnosis memperluas cakupannya, orientasinya bisa tetap sama.

Mengakses Semua Sumber Daya

Karena Anda mungkin tertarik pada orientasi teoretis tertentu karena itu masuk akal secara pribadi, mungkin bermanfaat untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang elemen pribadi dan historis pada gaya klinis Anda.

Mengembangkan wawasan tentang nilai, keyakinan, dan bias Anda dapat mencegah Anda memproyeksikannya secara mengganggu ke dalam pendekatan pengobatan apa pun.

Menemukan kekuatan, kelemahan, dan kekurangan Anda hanya akan membuat pekerjaan hipnosis Anda lebih kaya. Kesadaran di mana bakat Anda mulai dan berakhir memungkinkan integrasi hipnosis yang lebih mulus dan etis ke dalam repertoar terapeutik Anda.

Seperti halnya praktik semua psikoterapi, mengintegrasikan hipnosis ke dalam pekerjaan Anda menjadi produk dari semua diri Anda dan semua yang Anda ketahui. Dalam hal ini, penting untuk melihat pengalaman hidup pribadi Anda, minat dan hasrat Anda sebagai tambang yang kaya dari mana Anda dapat menemukan inisiatif baru dan kreatif. Anda mungkin secara intuitif menggambarkan asosiasi, gambaran, ingatan, dan pemikiran Anda dalam pekerjaan klinis Anda saat ini. Dalam praktik hipnosis, ini adalah sumber daya yang sangat membantu, karena begitu banyak asosiasi kita sendiri yang muncul dalam pikiran selama hubungan bawah sadar kita dengan klien. Hampir setiap dokter dapat memberi tahu Anda saat-saat ketika mereka merasa benar-benar selaras dengan klien mereka.

Asosiasi mengalir dan intervensi yang dihasilkan kaya dan spontan. Kami telah menemukan bahwa kejadian-kejadian ini menjadi lebih sering dengan penggunaan hipnosis, karena Anda mungkin terhubung lebih dekat dengan proses bawah sadar Anda dan klien Anda.

Dalam semua pekerjaan kami, kami sangat bergantung pada pengalaman kami sendiri, bagaimana perasaan kami di kulit kami sendiri. Jadi, sangat berguna untuk belajar sebagai "ilmuwan" pengalaman trance kita sendiri. Misalnya, jika Anda menerima premis bahwa trance adalah peristiwa alami yang dialami secara universal, Anda harus dapat memastikan kapan perilaku trance Anda sendiri terjadi. Memang, jika kesadaran adalah pola seperti gelombang (Rossi, 1993), Anda harus dapat menyadari berbagai pengalaman dalam diri Anda. Tampaknya banyak dari momen-momen yang sampai saat ini Anda identifikasi sebagai "kelelahan" lebih merupakan pintu yang terbuka untuk trans spontan Anda sendiri. Dapatkah Anda juga mengambil saat-saat ini sebagai kesempatan untuk masuk ke trans dan membiarkan diri Anda untuk reenergize? Memiliki

melakukannya, dapatkah Anda mengidentifikasi dampak dari penggunaan trans spontan ini?

Penting bagi terapis untuk menjadi akrab dengan pengalaman transnya sendiri. Dalam banyak hal, wawasan yang diperoleh dari menjadi subjek hipnosis dapat memberikan bahan mentah dari mana kita membangun hubungan hipnotis empatik kita dengan klien. Misalnya, saya (MD) menggunakan hipnosis saat menjalani perawatan untuk kondisi medis yang memerlukan beberapa operasi. Seperti biasa dengan klien bedah, penggunaan hipnosis tidak hanya mengurangi kecemasan saya tentang prosedur, tetapi juga meminimalkan kebutuhan saya akan anestesi farmakologis dan mengurangi waktu pemulihan saya. Faktanya, dengan operasi rawat jalan terakhir saya, staf medis terkejut ketika saya siap untuk dipulangkan satu jam setelah bangun dari anestesi. Hipnosis secara signifikan meringankan pengalaman saya dengan operasi, sementara kemudian mempengaruhi pekerjaan pra-bedah saya dengan klien. Dengan mengalami secara langsung bantuan hipnosis yang luar biasa bagi saya, saya menjadi terkesan dengan potensi manfaatnya bagi orang lain. Saya sering menghubungkan jenis pengalaman ini dengan klien baik di dalam maupun di luar hipnosis sebagai bentuk sugesti, sebuah metafora untuk menunjukkan kemungkinan yang dapat mereka capai dengan hipnosis.

Sebagai seorang ilmuwan, penting bagi Anda untuk mempelajari klien Anda dan diri Anda sendiri sebagai bahan utama dalam menciptakan psikoterapi yang efektif. Disadari atau tidak, klien Anda secara spontan mengalami trance selama sesi Anda. Perilaku trance mungkin ditimbulkan oleh kebutuhan biologis mereka untuk mengalami lamunan, atau mungkin ditimbulkan oleh pekerjaan yang sedang berlangsung di sesi tersebut. Dalam kedua kasus, itu adalah momen dalam waktu yang penuh dengan kemungkinan.

Sebagai seniman, Anda dapat membuat saran atau metafora yang akan diterima dengan sedikit perlawanan sadar. Dengan menjadi selaras dengan klien Anda dan ritme alami Anda sendiri, Anda menciptakan peluang untuk intervensi cepat yang bisa saja terlewatkan. Sayangnya, terapis kadang-kadang melihat klien mereka "kurang perhatian" sebagai kebosanan atau perlawanan padahal sebenarnya klien telah diserap dalam pengalaman trance dipicu oleh terapi.

Demikian juga, dengan sengaja membangkitkan trans Anda sendiri, Anda tidak hanya dapat meminimalkan kecenderungan begitu banyak terapis untuk menyerah pada "kelelahan empatik", tetapi juga memfasilitasi pertumbuhan keterampilan hipnoterapi Anda. Pengalaman pribadi dengan fenomena trance kita sendiri mengajarkan kita banyak tentang potensi hipnosis di luar apa yang kita pelajari hanya dengan melakukan keterampilan kita.

Bayangkan pria Cro-Magnon yang dianggap mungkin sebagai orang pertama yang menciptakan seni. Nenek moyang ini rupanya memiliki keinginan untuk pergi

8 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

rendering permanen dari apa yang mereka lihat dan, mungkin, bagaimana perasaan mereka. Tidak ada alat atau kuas yang sudah jadi untuk dibeli atau kreasi sebelumnya untuk dipelajari. Sebaliknya, mereka memanfaatkan apa yang mereka miliki. Imajinasi mereka memberikan inspirasi, tanah berpigmen dan mungkin darah hewan adalah media mereka, dan instrumen kasar dan tangan mereka adalah satu-satunya alat mereka.

Karena tidak punya banyak hal lain untuk dikerjakan, mereka menggunakan struktur kehidupan mereka untuk meninggalkan jejak mereka pada sejarah yang tidak tertulis.

Karir dalam hipnoterapi dilukis dengan cara yang hampir sama Sejarah pribadi dan gaya interpersonal kita menciptakan latar belakang. Pelatihan klinis kami menentukan subjek pekerjaan kami saat kami meniru inovasi mentor kami. Kami kemudian menambahkan detail menggunakan metode dan alat apa pun yang telah kami pelajari untuk disukai. Akhirnya, kami menemukan bahwa hipnosis dapat membawa kedalaman warna dan tekstur yang lebih dalam pada pekerjaan kami. Kami tidak mengubah apa pun tentang diri kami, visi kami, atau gaya kami. Semua pengaruh ini terus berkontribusi seperti sebelumnya. Sebaliknya, kami telah menambahkan satu alat, satu alat yang sangat membantu dan efektif, dalam menyelesaikan setiap karya agung.

Peran Hipnosis

Untuk lebih menggarisbawahi saran bahwa hipnosis hanyalah alat terapi dan bukan pendekatan pengobatan semata, kami mengingatkan pembaca bahwa hipnosis dapat menjadi fokus utama terapi atau tambahan untuk mode pengobatan lain Sebagai intervensi utama dalam terapi, hipnoterapi dapat melukis latar belakang baru yang lebih penuh harapan untuk kehidupan di latar depan. Itu dapat membangun kembali struktur ego yang lama dan compang-camping menjadi keberadaan yang lebih aman dan fungsional. Hipnosis dapat menjadi metode dramatis untuk membantu klien kami bergerak maju dengan kehidupan mereka, seringkali dengan resistensi dan rasa sakit psikologis yang lebih sedikit daripada yang biasa terjadi pada terapi keadaan terjaga.

Kita dapat merekonstruksi sistem kepercayaan, mendefinisikan kembali ingatan, dan membangun kepercayaan baru (Erickson et al., 1978; Gilligan, 1987; Yapko, 2003). Kami dapat membantu klien untuk mengalami rasa kemanjuran dan pemberdayaan yang lebih besar dengan peningkatan rasa berhak dan kepercayaan diri.

Sebagai tambahan untuk pengobatan, hipnosis dapat digunakan untuk membantu klien mengembangkan keterampilan relaksasi yang meningkatkan kesehatan, mengelola rasa sakit fisik atau emosional, meningkatkan kinerja, atau mendorong ketidaksadaran untuk bekerja di antara sesi mode perawatan keadaan bangun (Hammond, 1990).). Dalam kasus George, hipnosis menjadi intervensi utama untuk rekonstruksi ego serta sarana untuk mengobati gejala tertentu.

Sebagai sapuan kuas yang luas, saya membantunya mengembangkan citra diri yang lebih fungsional sambil juga membahas "detail" pengalaman fisik dan

fungsi sehari-hari. Dengan hubungan terapeutik kami sebagai kanvas, kami menggunakan semua alat, semua kuas, untuk mencapai hasil yang sukses dan memuaskan.

Semua itu dikatakan, kami menawarkan satu peringatan yang sangat penting. Anda kadang-kadang akan diminta untuk menemui klien terapis lain untuk berhenti merokok, kecemasan kinerja, atau intervensi manajemen nyeri sementara ini dari psikoterapi adalah untuk tetap menjadi domain rekan yang merujuk Anda. Mengingat bahwa hipnosis dipraktikkan oleh para profesional medis hanya dalam format yang terisolasi, peran tambahan untuk psikoterapis pasti bisa bekerja tanpa kesulitan apapun. Namun, seperti yang mungkin sudah Anda ketahui, kita tidak pernah tahu kompleksitas penuh dari gejala yang muncul sampai kita benar-benar menemukan penderitanya. Saya (RV) mengingat satu klien tertentu yang dirujuk oleh mitra praktik. Rekan saya telah menyatakan pendapatnya bahwa pengobatannya terhadap pria ini karena riwayat keluarga yang disfungsi hampir selesai dan bahwa saya diminta untuk membantu manajemen nyeri fibromyalgia. Setelah bertemu dengan pria ini, saya menemukan betapa sedikit kemajuan yang telah dia buat dalam psikoterapinya dan, yang lebih penting, betapa "fungsional" gejalanya ketika mereka terkait dengan dinamika keluarganya. Ya, dia akan mendapat manfaat dari hipnosis, tetapi hanya jika itu dalam konteks apa yang saya tahu sebagai kebutuhannya yang lebih besar akan rencana perawatan yang komprehensif.

Oleh karena itu, kami sangat menyarankan bahwa, sebelum Anda setuju untuk memperlakukan klien orang lain dengan hipnosis, Anda harus terlebih dahulu bertemu dengannya setidaknya sekali untuk menentukan seberapa jelas peran Anda dapat didefinisikan. Jika tidak, potensi untuk benar-benar berkontribusi pada masalah klien Anda bisa menjadi signifikan.

MENGHIPNOSIS KONSEPTUALISASI: LUAR DEFINISI

Bagaimana Kita Mendefinisikan Trans?

Pada titik ini, kami telah menetapkan bahwa hipnosis adalah kumpulan atau urutan keterampilan yang memfasilitasi proses unik menuju penciptaan trans terapeutik. Keterampilan tersebut dapat ditulis, diajarkan, dipelajari, dan dipraktikkan oleh hampir semua orang, semoga menjadi profesional yang terlatih dan berlisensi. Namun bagaimana kita bahkan mulai menafsirkan fenomena yang disebut sebagai trance? Kita dapat mengukur detak jantung (Watkins, 1987) dan suhu kulit (Watkins, 1987) dan menyebutnya "trance", tetapi pengalaman ini sangat subjektif dan pribadi sehingga hampir tidak mungkin untuk mengisolasi deskriptor yang konsisten dari satu subjek ke subjek lainnya. . Seorang klien (RV) melaporkan bahwa dia tidak nyaman dengan gagasan menjadi

10 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

terhipnotis, lebih memilih untuk melabeli keadaan trance-nya sebagai "kedamaian saya." Kata ini entah bagaimana mencerminkan elemen trance yang terasa konsisten dengan pengalamannya sambil juga mempertahankan kebutuhannya akan kontrol.

Sebagian besar teks hipnosis pada akhirnya mencoba merumuskan definisi trance. Terlepas dari penelitian dan praktik bertahun-tahun, perdebatan terus berlanjut tentang apa yang terjadi ketika kami menghipnotis klien kami. Beberapa percaya bahwa trance adalah keadaan pikiran yang berubah, karena kesadaran dan ketidaksadaran "terpisah" atau terbelah. Pikiran sadar sibuk dan terserap dalam satu hal, sementara pikiran bawah sadar tidak melakukan sesuatu yang lain (Weitzenhoffer, 1989).

Yang lain percaya bahwa trance lebih merupakan keadaan sugestibilitas tinggi yang diciptakan oleh hubungan hipnosis; satu orang percaya, mengharapkan, dan bersedia dipengaruhi oleh saran orang lain (Weitzenhoffer, 1989; Erickson et al., 1976; Gilligan, 1987). Terapis dan klien memasuki pengalaman bersama di mana mereka memanfaatkan kesiapan klien untuk mengeksplorasi peluang baru dan kreatif untuk memfasilitasi penyembuhan atau resolusi konflik.

Kami memilih untuk tidak melanjutkan perdebatan ini di sini. Untuk tujuan membantu pembaca menjadi hipnoterapis yang kompeten dan percaya diri, kami melihat trance sebagai keduanya: keadaan kesadaran yang berubah yang merupakan proses daripada hasil. Kami mengakses bakat alami klien kami untuk mencapai keadaan trance di mana mereka dipengaruhi oleh saran terapi kami.

Bagaimanapun definisinya, tampaknya memasuki trance adalah fenomena naturalistik yang kita semua memiliki kapasitas untuk melakukannya. Trans terjadi dengan mudah dan spontan. Beberapa ahli percaya bahwa kita masuk ke trans dalam siklus yang mirip dengan keadaan mimpi saat tidur. Diyakini bahwa kita memiliki pola gelombang kewaspadaan dan lamunan yang biasanya berlangsung selama kurang lebih satu setengah hingga dua jam (Rossi, 1993, 1996). Mengutip penelitian yang dimulai pada abad ke-19 oleh ahli saraf Prancis Jean-Martin Charcot, Ernest Rossi menulis: "Penelitian satu abad lagi diperlukan sebelum ilmuwan laboratorium menciptakan istilah *ultradian* dan menyadari bahwa mimpi malam kita terjadi setiap 90 hingga 120 menit ketika kita tidur. , sedangkan lamunan kita mengikuti ritme yang sama ketika kita terjaga" (Rossi, 1996). Kami menganggapnya sebagai cara pikiran/tubuh untuk "mengisi ulang baterai". Tidak berbeda dengan keadaan mimpi, kita "masuk ke dalam" apakah kita menyadarinya atau tidak.

Kita sudah akrab dengan "hipnosis jalan raya," di mana pikiran sadar dipenuhi dengan pikiran acak atau perhatian ke radio. Pikiran bawah sadar cukup baik dalam mengemudi dengan aman menuju tujuan yang diharapkan. Kami menyarankan kepada orang tua bahwa, ketika anak mereka

asyik bermain video game dan tidak menanggapi komentar mereka, dia belum tentu menentang. Dia mendemonstrasikan produk dari keadaan disosiatif alami yang digabungkan dengan aktivitas yang menyenangkan. Masuk dan keluar dari trans, oleh karena itu, cukup umum, alami, dan sering menghibur. Jika kami menerima premis bahwa trance adalah keadaan kesadaran yang terjadi secara alami, maka kami memahami bahwa tanggung jawab untuk mencapai pengalaman itu adalah milik klien Anda. Lebih jauh lagi, memahami siapa yang memiliki tanggung jawab ini berfungsi untuk mengurangi kecemasan kinerja terapis dan untuk memberdayakan klien Anda dengan akses yang kuat ke materi yang berharga.

Dari saat Anda mengalihkan tanggung jawab untuk trance ke klien Anda, Anda pada dasarnya mulai memperkenalkan self-hypnosis dan potensinya untuk relaksasi, akses memori, dan pengurangan gejala. Saat Anda membimbingnya melalui bakat bawaannya, Anda secara implisit mengungkapkan keyakinan pada kapasitasnya untuk memasuki trance dan menggunakannya untuk perbaikan. Dengan induksi Anda, Anda memperkuat kualitas naturalistik trans dan, melalui intervensi hipnosis Anda, Anda menunjukkan kekuatan alam bawah sadar dan bagaimana kekuatan ini tersedia untuk manajemen gejala. Dengan menempatkan pengalaman trans secara lebih sadar dan tidak sadar dalam genggaman klien Anda, Anda memberi mereka pilihan untuk menguasai pembelajaran disfungsi yang mungkin terjadi selama periode sugestibilitas kehidupan sebelumnya.

Meskipun kami tidak bermaksud untuk menawarkan kepada para pembaca kami sebuah metode untuk mengajar klien self-hypnosis, kami mendorong Anda untuk melakukannya. Kami hanya ingin menekankan urutan ide berikut. Hipnoterapis dapat meminimalkan kecemasan kinerja dengan memahami sifat trance yang sebenarnya dan kemampuan alami klien untuk memasuki trance. Dalam melakukan hipnosis, kita mengakses kemampuan tersebut dan memanfaatkannya dalam pengobatan. Klien kami secara bersamaan belajar mengenali proses bawah sadar yang belum menjadi bagian dari kesadaran mereka yang sadar dan terfokus. Setelah tercerahkan, klien dapat mulai memasuki jejak secara independen dari proses induksi eksternal dan untuk mengeksplorasi bakat mereka yang baru ditemukan untuk self-hypnosis.

Dengan demikian, trance menjadi didefinisikan ulang untuk hipnoterapis dan klien. Tanggung jawab dan pemberdayaan sekarang "dimiliki" oleh klien, dan, dalam prosesnya, penolakan dan ketakutan yang disadari diminimalkan dan hipnoterapis dapat berperilaku lebih bebas dan kreatif.

12 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Proses Tidak Sadar dalam Psikopatologi

Orang yang menderita kecemasan dan depresi menghabiskan sebagian besar hidup mereka dalam keadaan trance (Gilligan, 1987). Klien tersebut dapat dikonseptualisasikan sebagai terjebak dalam keadaan trans disfungsional. Jika kita melihat trance sebagai keadaan kesadaran yang terfokus dan terserap, maka kita dapat menghargai bagaimana depresi melibatkan perendaman total dalam pemikiran negatif, ketidakberdayaan fisik, dan emosi yang meluap-luap. Bayangkan orang yang depresi, bahunya merosot, sering kali tampaknya tidak mampu mengangkat kepala atau matanya, pola pikirnya dalam dialog yang merendahkan atau tanpa harapan. Detasemennya dari kehidupan terlihat jelas, saat ia berputar-putar dalam lingkaran rasa sakit yang tak ada habisnya. Klien yang cemas juga "terjebak". Karena tidak dapat mengelola pikiran yang berkecamuk dan gejala fisiologis mulai dari gangguan perut hingga migrain, ia terus berupaya mengendalikan gejala tersebut.

Dalam istilah sederhana, kita mungkin melihat perilaku manusia sebagai didorong oleh niat sadar tetapi sering dikendalikan oleh motivasi bawah sadar dan pembelajaran istimewa. Betapapun putus asanya orang-orang yang ingin melarikan diri dari gejala dan pola mereka, mereka sering dicegah untuk bergerak maju oleh upaya tidak sadar yang irasional tetapi sungguh-sungguh untuk melakukan sebaliknya. Pria depresi yang berjuang untuk melepaskan diri dari katalepsi emosionalnya dapat digagalkan oleh kebutuhan yang lebih besar untuk melarikan diri dari rasa sakit lebih lanjut.

Kita sering secara kognitif diatur oleh perangkat pembelajaran yang mendarah daging dari periode awal kehidupan kita yang masih berfungsi sebagai dasar tanggapan kita terhadap kehidupan. Perangkat pembelajaran ini dapat dianggap sebagai sugesti pascahipnotis yang dibuat pada pikiran yang mudah dipengaruhi pada waktu sebelumnya. Keyakinan bawah sadar kita mengubah pembacaan rangsangan eksternal di kemudian hari agar sesuai dengan interpretasi internal dunia. Dengan cara ini, mereka menyediakan "filter" di mana persepsi kita ditafsirkan dan digunakan untuk mengubah pandangan hidup kita. Pembelajaran disfungsional dapat dilihat sebagai sugesti hipnotis yang sudah lama tidak berguna dan akurat. Anak dari pernikahan yang tidak bahagia mungkin menunjukkan kecemasannya dengan tentangan dan pembangkangan. Jika perilaku ini dihukum atau dicap sebagai kesalahan anak, ia mungkin tumbuh dengan perasaan tidak berdaya dan tidak mampu.

Pengalaman lebih lanjut dengan penolakan dan kritik akan memperkuat citra diri negatif ini tanpa manfaat wawasan. Tentu saja George *ingin* makan dengan normal, tetapi ketidaksadarannya melanggengkan pernyataan kontrol yang salah arah dan tidak sehat. Seperti halnya George, hipnosis dapat membantu orang dewasa meninjau kembali dan mendefinisikan kembali masa lalunya dan mungkin membebaskan dirinya dari ketakutan dan kemarahan yang tidak perlu.

Meskipun beberapa keyakinan dan perilaku mungkin tampak irasional bagi mata yang tidak terlatih, mereka memiliki logika yang entah bagaimana fungsional dan egosintonis untuk orang itu. Dengan cara ini, gejala dapat dilihat hanya sebagai variasi pada tema adaptasi sebelumnya. Seringkali kunci untuk membantu klien kami mengidentifikasi dan mencapai perubahan yang diperlukan terletak pada menemukan logika itu. Hanya dalam dekade terakhir kita mulai menghargai dampak trauma terhadap organisme manusia (van der Kolk, McFarlane, & Weisaeth, 1996). Peristiwa traumatis dapat berupa sesuatu yang dramatis seperti kehilangan yang signifikan atau tiba-tiba, dilecehkan secara seksual, atau menyaksikan kekerasan, atau sesuatu yang halus seperti kritik terhadap guru atau orang tua pada "saat yang tepat". Artinya, cobaan itu terjadi pada suatu waktu atau usia, ketika, untuk alasan apa pun, orang itu sangat mudah ditebak. Ini tidak berarti bahwa tidak ada dasar biologis untuk penyakit mental, melainkan ada efek kombinasi. Batasan yang buruk, gangguan fungsi mental, dan/atau keadaan emosi yang kacau sebagai akibat dari kesalahan biologi membuat klien lebih rentan terhadap pengaruh orang lain atau lingkungan. Mundur ke simptomatologi seperti disosiasi, paranoia, depresi, atau kecemasan ironisnya upaya untuk membuat dunia aman. Pada tingkat tidak sadar, masuk akal bagi klien yang menderita untuk tetap berada dalam disfungsional

keadaan trance.

Sebagai contoh, Caroline datang untuk perawatan (MD) ketika dia mengembangkan rasa takut naik lift. Ketika pekerjaannya mengharuskan dia sering mengendarainya, gejala ini menjadi sangat mengganggu. Sebuah tinjauan sejarah mengungkapkan bahwa dia telah menjadi gejala setelah kematian ibunya. Meskipun ingatan sadar masa kanak-kanaknya biasa-biasa saja, hipnosis memungkinkannya untuk mengingat ingatan yang signifikan. Pada usia 10 tahun, dia diundang untuk menemani keluarga seorang teman pada liburan musim panas mereka. Orang tua Caroline melarangnya pergi dengan menyarankan bahwa mungkin ada kebakaran dan dia bisa terjebak di dalam pondok. Sejak saat itu dia telah menekan gambaran-gambaran menakutkan yang telah diciptakan oleh keprihatinan mereka. Tidak sampai dia menjadi dewasa dan ibunya tidak lagi hadir untuk "melindungi" dia bahwa dia menjadi gejala. Dengan demikian, ketidaksadarannya mengabadikan gejala yang "diyakini" sebagai protektif dan perlu. Dengan memahami asal mula ketakutannya terhadap tempat-tempat tertutup dan mengendalikan gejala kecemasannya dengan self-hypnosis, Caroline belajar menggunakan elevator tanpa rasa takut.

Kami ingin mempromosikan pandangan bahwa gejala tidak hanya memiliki tujuan tetapi juga menciptakan peluang untuk intervensi hipnosis. Dalam bab berikutnya, kita akan mengulas *fenomena hipnosis* dan bagaimana fenomena itu dimanifestasikan

14 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

dalam perilaku manusia normal dan patologis. Kami mempertahankan bahwa pemahaman yang kuat dari fenomena ini akan memberi Anda pandangan ke profil diagnostik klien Anda yang memfasilitasi induksi yang lebih alami dan perencanaan perawatan hipnosis. Kerangka kerja seperti itu akan memungkinkan Anda untuk mengakses trance dan tidak percaya bahwa Anda harus membuatnya. Selanjutnya, dengan penilaian yang akurat dari karakteristik hipnosis klien Anda yang ada, jalan menuju penyembuhan dapat menjadi perpanjangan logis dari gejala itu sendiri.

Jika mimpi adalah jalan utama menuju alam bawah sadar, hipnosis adalah jalan masuk menuju kastil; mudah-mudahan, rute yang lebih pendek dan lebih langsung daripada metode lain yang digunakan dalam terapi bicara tradisional. Dengan hipnosis, terapis dapat membantu kliennya dalam menghadapi kesulitan dengan "mata baru" sambil mengakses sumber daya internal (belajar, ingatan, perasaan yang terlupakan) dengan lebih mudah dan dengan lebih sedikit perlawanan. Kami melihat memanfaatkan hipnosis dengan klien Anda sebagai sarana untuk membantu mereka menemukan hadiah yang selalu mereka miliki dan telah digunakan secara tidak sadar. Penemuan hadiah ini menempatkan kekuatannya lebih langsung di tangan mereka untuk digunakan demi kesehatan dan kebahagiaan mereka yang berkelanjutan.

HYPNOSIS ETIKA ADALAH EFEKTIF HIPNOSE

Terus terang, diskusi tentang masalah etika dalam praktik psikoterapi sering kali dapat diterima dengan rasa takut yang berlebihan, ketidaktertarikan yang sopan, atau kebosanan yang nyata. Banyak terapis percaya bahwa karena mereka penyayang, pengasuh profesional, mereka secara implisit etis dan mampu menentukan standar dan praktik mereka sendiri.

Banyak dari apa yang kita lakukan sebagai terapis mendapat pengawasan dari siapa pun kecuali klien kita, yang memiliki sedikit harapan tentang batas-batas perilaku profesional. Kami bekerja dalam kesendirian, rentan terhadap potensi penyalahgunaan kekuasaan dan pengaruh yang dibawa oleh posisi kami.

Banyak dari kita mungkin hanya peduli tentang bagaimana kita harus berperilaku dalam praktik kita untuk menghindari kewajiban dan malpraktik. Di era litigasi yang merajalela dan intervensi perawatan terkelola ke dalam kerahasiaan klien, terapis tampaknya lebih banyak berbicara tentang pencatatan dan penagihan daripada kualitas dan efektivitas perawatan. Dengan cara ini, prospek mendengar tentang etika kemungkinan akan terasa seperti ceramah tentang bagaimana menghindari masalah daripada memenuhi kebutuhan untuk melayani klien kita dengan lebih baik.

Kami, bagaimanapun, mengambil pandangan yang berbeda tentang masalah ini. Kami berpendapat bahwa, sementara pedoman etika mungkin terutama dimaksudkan untuk melindungi publik, profesi, dan profesional dari masalah hukum, mereka

juga membatasi pekerjaan kita pada apa yang benar-benar kita ketahui bagaimana melakukannya. Seperti orang tua yang memaksakan konsekuensi logis atau alami, dewan dan organisasi perizinan kita meminta kita bertanggung jawab atas tindakan kita dan mengajari kita untuk berhati-hati. Dengan mematuhi batasan ini, kami tahu bahwa kami dan klien kami relatif aman dari bahaya dan bahwa pekerjaan kami, setidaknya, kompeten.

Prinsip-prinsip etika untuk penggunaan hipnosis juga akan memberikan batasan protektif sehingga terapis dapat merasa aman dalam tindakannya. Dia memperlakukan klien yang dia sepenuhnya terlatih dan siap untuk mengobati. Dia menerapkan teori dan teknik hanya sebagai perpanjangan dari gaya dan keahliannya yang biasa. Karena itu, dia akan menghindari komplikasi yang tidak siap dia tanggapi secara efektif. Dia dapat menggunakan semua keahliannya, termasuk hipnosis, dengan percaya diri percaya bahwa usahanya akan seefektif yang dimungkinkan oleh bakatnya. Dengan cara ini, kami menyarankan bahwa praktik hipnosis dalam prinsip-prinsip etika disiplin ilmu kami dapat membantu secara implisit mengurangi kekhawatiran hipnoterapis dan, sebagai hasilnya, mendorong pemanfaatan dan integrasinya.

Kode etik

Asumsi yang mendasari diskusi ini adalah bahwa pembaca kami sudah familiar dengan dan secara rutin berlatih dalam ekspektasi etika umum dari organisasi profesional mereka. Seperti yang telah kami nyatakan, ketaatan yang kaku seperti itu dengan sendirinya akan memastikan integrasi yang kompeten dari setiap keterampilan baru.

Pada subjek hipnosis, Prinsip Etika Psikolog dan Kode Etik American Psychological Association (APA) berbicara dalam istilah "integritas," "kompetensi," "tanggung jawab profesional dan ilmiah," dan "penghormatan terhadap hak dan martabat orang," semua karakteristik yang diperlukan dan berharga untuk dimiliki seorang terapis (2003). Semangat kata-kata ini memang mencerminkan posisi dari mana kami membuat pernyataan kami tentang hipnosis etis dan efektif.

Namun, secara umum, menurut kami nada Kode APA lebih bersifat peringatan daripada mendorong. Sementara itu menunjukkan bahwa "pembukaan dan prinsip-prinsip umum adalah tujuan aspirasional untuk membimbing psikolog," juga berbicara dalam hal "penegakan" dan prosedur untuk "menyelesaikan keluhan perilaku tidak etis" (American Psychological Association, 2003). Tentu saja, merupakan beban dan tanggung jawab badan pengatur utama untuk menetapkan standar profesional yang ringkas dan meminta pertanggungjawaban konstituennya terhadap standar tersebut. Namun standar etika

16 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

didukung oleh APA membuat beberapa rekomendasi spesifik tentang topik hipnosis selain mengecilkan praktiknya oleh orang awam.

Society for Clinical and Experimental Hypnosis (SCEH) mempromosikan empat standar utama untuk penggunaan hipnosis: (1) bahwa hipnoterapis memiliki reputasi yang baik dengan organisasi profesionalnya; (2) bahwa penggunaan hipnosis dibatasi pada bidang keahlian yang ada; (3) bahwa penggunaan hipnosis hanya untuk tujuan meningkatkan kesehatan dan tidak digunakan untuk hiburan; bahwa hipnosis tidak dilakukan oleh nonprofesional; dan bahwa ketika mengiklankan hipnosis kepada publik, bahwa iklan tersebut bertanggung jawab dan akurat; (4) bahwa hipnosis digunakan untuk berkontribusi pada kesejahteraan pasien atau subjek penelitian (2001). Sekali lagi, prinsip-prinsip ini sederhana, lugas, dan pada dasarnya mencerminkan prinsip-prinsip organisasi profesional yang bertanggung jawab.

Kode etik paling jelas yang berkaitan dengan penggunaan hipnosis dalam praktik adalah yang ditawarkan oleh American Society of Clinical Hypnosis (ASCH), dan seolah-olah menggemakan substansi dan maksud dari Kode SCEH. Namun, meskipun ASCH Code (2003) dapat diterapkan secara luas dan ringkas, namun agak lebih spesifik di beberapa area. Ia menambahkan bahwa ketika menyajikan hipnosis kepada publik, calon majikan, dan klien, dokter harus "menahan diri dari pernyataan yang tidak berdasar." Pedoman ini cukup konservatif dan masuk akal. (Lihat [Lampiran D](#).)

Lokakarya hipnosis yang diadakan oleh organisasi profesional seperti ASCH dan SCEH biasanya mencakup bagian tentang etika yang terlibat dalam penggunaan hipnosis dalam praktik klinis. Seperti membaca potensi efek samping dari resep, peringatan yang terkandung dalam petunjuk ini bisa menakutkan dan bahkan mengecilkan hati. Namun terapis perlu mengingat bahwa pendekatan terapeutik apa pun yang digunakan, mereka perlu dipandu oleh akal sehat dan praktik klinis yang solid. Hampir tidak mungkin untuk menetapkan seperangkat pedoman untuk mencakup semua kemungkinan penggunaan atau per Integritas dan profesionalisme praktisi adalah akar dari praktik independen terlepas dari rekomendasi khusus dari disiplin orang tersebut.

Praktik Etis

Mungkin tampak paradoks bahwa kami menganjurkan bahwa integrasi hipnosis ke dalam praktik seseorang tidak rumit dan secara etis penuh dengan bahaya. Risikonya terutama terletak pada penyalahgunaan hipnosis dan/atau hubungan terapeutik yang gagal. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang Anda anggap efektif dalam praktik klinis Anda dan ekspektasi etis

digariskan oleh organisasi hipnosis profesional besar, Anda harus memiliki pemahaman yang kuat tentang apa yang melibatkan hipnosis etis dan kemampuan untuk secara alami mengembangkan sikap yang lebih santai dan positif terhadap praktiknya. Pekerjaan etis berkontribusi pada pekerjaan yang baik. Semakin kita memantau diri kita sendiri untuk mempraktikkan hipnoterapi yang menjaga batasan-batasan yang sehat, menghormati integritas setiap klien, dan direncanakan serta dilaksanakan dengan baik, maka kita akan semakin efektif.

Landasan Terapi yang Kuat

Saat kita memulai karir kita sebagai psikoterapis, teori dan teknik yang bekerja dan terasa tepat bagi kita menjadi terintegrasi, sementara ide-ide lain dikesampingkan. Gaya klinis kita dapat ditentukan lebih lanjut oleh pengaturan kerja yang kita masuki. Saya (RV) meninggalkan sekolah pascasarjana dengan minat mengejar karir sebagai terapis Gestalt. Namun, posisi pertama saya bekerja dengan populasi "kronis" yang dideinstitusionalisasi terbukti tidak cocok untuk pekerjaan yang menggugah secara emosional seperti itu. Dengan demikian, gaya klinis saya menjadi lebih pragmatis dan berorientasi pada solusi karena lebih diarahkan oleh kebutuhan daripada minat. Banyak terapis mengalami kebetulan yang sama mengenai perkembangan minat terapeutik mereka dan jalur karir selanjutnya. Mungkin Anda tertarik pada hipnosis dengan cara yang sama.

Setelah lulus sekolah dan magang, semakin sedikit kesempatan untuk mempelajari dan mengadopsi ide-ide baru secara menyeluruh. Sebagian besar dari kita telah mengikuti pelatihan hipnosis setelah menyelesaikan sekolah pascasarjana, dan ketersediaan pengawasan yang memadai dalam penggunaan dan penerapannya dapat dibatasi. Pelatihan pengantar dalam hipnosis biasanya membuat kita mampu menginduksi trans dan bahkan membangkitkan berbagai fenomena hipnosis; namun, pada tahap ini, kita benar-benar hanya tahu sedikit tentang prosesnya. Ketakutan akan ketidakefektifan dan keinginan akan integritas profesional menghambat banyak dari kita untuk melakukan pekerjaan apa pun yang terasa baru, asing, atau tidak nyaman. Ada terapi dan kemudian ada hipnosis. Mereka tampak terkait tetapi belum menjadi bagian dari keseluruhan yang sama.

Menurut definisi, untuk mengintegrasikan keterampilan baru apa pun ke dalam praktik, Anda harus menemukan cara untuk menenunnya menjadi sesuatu yang lain. "Sesuatu yang lain" itu melibatkan semua yang Anda ketahui sebagai terapis, gaya pribadi dan profesional Anda dalam berhubungan dengan orang lain, dan karakteristik klien yang Anda tangani. Hal ini tidak berbeda dengan awal dari setiap hubungan, di mana dua orang belajar tentang persamaan dan perbedaan satu sama lain dan secara bertahap membungkuk dan beradaptasi untuk membentuk kemitraan kerja. Hipnosis akan langsung cocok dengan latihan Anda dalam beberapa hal. Di tempat lain, akan ada

18 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

periode mengubah gaya dan teknik hipnosis Anda menuju perpaduan yang berhasil.

Setelah pelatihan hipnosis awal saya, saya (RV) berusaha untuk memfasilitasi integrasi ini dengan mengejar pengawasan rekan dengan hipnoterapis yang relatif pemula lainnya. Kami berlatih induksi, mendiskusikan klien kami, dan bertukar informasi tentang peluang pelatihan lebih lanjut. Dengan menghadiri banyak konferensi yang diadakan oleh organisasi lokal dan nasional, saya mulai mempertimbangkan klien yang lebih sulit sebagai subjek hipnotis yang mungkin dan melakukan pengawasan individu untuk memastikan penggunaan hipnosis yang efektif di area tersebut. Sampai saat ini, saya melanjutkan dengan pengawasan kelompok reguler yang memungkinkan saya untuk memperbaiki keterampilan saya dan mendiskusikan masalah terapeutik dan pertumbuhan profesional. Pengejaran ini telah memungkinkan saya untuk membangun pemahaman yang lebih dalam dan tingkat kenyamanan dengan alat yang tampaknya "cocok" dengan gaya saya sejak awal.

Sebaliknya, saya (MD) melanjutkan pelatihan hipnosis saya dengan menghadiri beberapa "intensif" yang diadakan selama beberapa hari hingga seminggu. Lokakarya Ericksonian yang lebih kecil ini biasanya mencakup elemen didaktik, konferensi kasus, dan pekerjaan pengalaman yang berkontribusi pada pengembangan pendekatan individual saya terhadap perawatan hipnosis. Saya merangkap menjalani psikoanalisis dan mengikuti program doktor yang berfokus pada terapi analitik dan keluarga. Semua ini terbukti menjadi hamparan pendekatan terapeutik untuk diintegrasikan. Pada beberapa kesempatan, saya akan kembali ke sekolah dari seminggu pelatihan hipnosis Ericksonian intensif dan tiba-tiba menyadari bagaimana pengetahuan baru ini kontras dengan pendidikan sekolah pascasarjana saya. Mau tidak mau saya merasa lebih dari sedikit bingung ketika saya mencoba mencari cara untuk menyesuaikan berbagai bagian ini menjadi satu kesatuan yang kohesif. Akhirnya, saya mulai menemukan bagaimana cara berpikir yang berbeda ini saling melengkapi. Misalnya, ketiga aliran ini—psikoanalisis, sistem keluarga, dan hipnosis—memandang gejala sebagai upaya yang berarti untuk mengatasi masalah psikologis. Praktek membingkai gejala sebagai resolusi bawah sadar klien dari dilema terus menjadi dasar pekerjaan saya.

Selama lokakarya baru-baru ini tentang perencanaan perawatan hipnosis, kami memperhatikan bahwa para pemula kami tampak lebih dari sedikit kewalahan oleh semua pengetahuan baru mereka. Mereka tampak lelah dan hampir terguncang. Seorang siswa mengerang, "Saya merasa seperti saya sudah makan terlalu banyak." Dalam upaya untuk membingkai kesulitan mereka dalam istilah metaforis, kami bertanya apakah mereka pernah mengisi toples dengan sesuatu, mungkin biji kopi, hanya untuk memiliki sedikit sisa. Jika mereka dengan lembut mengguncang wadah, itu

isinya bisa mengendap dan memberi ruang untuk sisa biji kopi. Kami mengungkapkan harapan bahwa mereka dapat "mengguncang" apa yang telah mereka pelajari sejauh ini dan memberikan ruang bagi presentasi kami untuk membantu. Metafora kami mungkin efektif, karena beberapa peserta kemudian berkomentar bahwa presentasi memungkinkan mereka untuk "membawa semuanya bersama-sama" menjadi satu kesatuan yang utuh. Penciptaan landasan terapeutik yang kokoh baik dalam psikoterapi maupun hipnosis mungkin harus terjadi dengan cara yang hampir sama. Ini melibatkan pencapaian dan asimilasi keterampilan baru melalui pendidikan lanjutan, praktik yang diawasi, dan keterbukaan dan kemauan untuk belajar dari para profesional dan klien.

Keahlian

Salah satu cara penting untuk memastikan bahwa hipnoterapi akan tetap merupakan perluasan keterampilan Anda yang etis dan berharga adalah dengan berlatih hanya dalam bidang dan tingkat keahlian Anda. Seperti yang akan sering kami ingatkan kepada Anda, hipnosis harus digunakan hanya untuk mengobati kondisi yang akan ditangani oleh terapis tanpa hipnosis. Ini adalah salah satu cara penting di mana Anda akan mempertahankan integrasi hipnosis Anda tanpa hambatan dan menjaga kualitas pekerjaan Anda. Jika Anda biasanya bekerja dengan anak-anak, maka ini adalah populasi yang akan Anda gunakan hipnosis. Demikian juga, jika Anda berpengalaman bekerja dengan depresi klinis dan kecemasan, ini juga akan menjadi konstelasi gejala yang dapat Anda pertimbangkan untuk intervensi hipnosis. Jika seorang terapis ingin menggunakan hipnosis untuk mengobati gangguan yang tidak dikenalnya, ia harus terlebih dahulu menjadi kompeten dalam menangani kondisi tersebut sebelum mencoba menggunakan hipnosis.

Pendidikan Lanjutan

Ini membawa kita ke subjek pendidikan berkelanjutan. Kami akan menebak bahwa, jika setiap orang yang mengikuti lokakarya hipnosis awal secara teratur menghadiri pelatihan lanjutan, mereka akan dipenuhi dengan peserta. Mereka tidak. Kami menduga bahwa psikoterapis yang baru mengenal hipnosis terkadang tidak menyadari sejauh mana pendidikan lanjutan secara substansial akan menambah kompetensi mereka. Mereka mungkin percaya bahwa, dengan mencari pengawasan atau pelatihan lanjutan, mereka mengakui kelemahan dalam keterampilan mereka. Yah, kita harus setuju.

Saat kita memutuskan bahwa kita tahu segalanya, kita segera menemukan betapa sedikitnya yang kita ketahui. Bayangkan penari balet mempelajari langkah baru yang dramatis dan menghentikan kelasnya sebelum memahami bagaimana langkah ini akan cocok dengan gayanya atau penting untuk bagian koreografi yang lebih luas

20 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Dengan hipnosis, kita terus belajar hanya karena ada begitu banyak variasi, gaya, dan aplikasi. Kami telah menemukan bahwa fakultas Konsultasi Individual kami yang termasyhur di Pertemuan Tahunan ASCH secara rutin berusaha untuk menghadiri presentasi lainnya sebanyak mungkin.

Dalam menyelenggarakan seminar dan lokakarya sertifikasi untuk ASCH, kami senang dengan kesempatan untuk belajar dari luasnya pengetahuan dan pengalaman dari peserta kami yang beragam. Seorang guru sejati adalah yang pertama dan selalu seorang siswa.

Batas Sehat

Sekali lagi, apa yang kita harapkan dari klinisi adalah baik, akal sehat. Kode etik kami mengenai perawatan pasien menekankan bahwa kesejahteraan klien individu harus dijunjung tinggi, dengan menggunakan "kontak profesional yang bermakna dengan setiap pasien" (Hammond & Elkins, 1994). Kami menyatakan bahwa kami tidak pernah benar-benar melihat bahaya yang berasal dari dimasukkannya hipnosis dalam perawatan ketika dilakukan oleh terapis yang bertanggung jawab. "Bertanggung jawab" adalah kata kritis di sini.

Sayangnya, kami mendengar situasi di mana terapis yang tidak bermoral telah menggunakan keterampilan klinis mereka untuk memberikan keuntungan yang tidak sehat atas klien mereka. Teknik-teknik hipnotis, di tangan orang-orang seperti itu, bisa sangat berbahaya bagi klien yang rentan dan percaya.

Dasar dari hipnosis etis dan efektif terletak pada terapis secara konsisten dan rajin bekerja menggunakan hipnosis dengan cara yang etis dan jelas. Tidak hanya klien kami *selalu* terdidik dan siap untuk hipnosis, tetapi mengambil langkah-langkah ini juga memfasilitasi hubungan terapeutik yang baik yang membuat pekerjaan aman dan nyaman bagi mereka.

Kita harus selalu mempertimbangkan status mental, batasan, kepekaan, sistem kepercayaan, dan keinginan klien sebelum memulai perawatan yang aman, etis, dan efektif.

Kekhawatiran batas lain dalam hipnoterapi adalah masalah kompleks dari sentuhan. Ini adalah praktik yang dapat diterima bagi dokter dan dokter gigi untuk secara rutin menyentuh pasien mereka. Akibatnya, metode hipnotis yang memerlukan kontak fisik terbatas tidak disambut dengan kejutan atau ketidaknyamanan yang berlebihan. Psikoterapis, di sisi lain, harus sangat berhati-hati dalam melakukan kontak fisik dengan klien mereka. Sebagai praktik umum, kami membatasi menyentuh klien kami hanya untuk berjabat tangan atau mungkin menepuk punggung dengan anak-anak di hadapan orang tua mereka. Jika tidak, kami mengizinkan golden retriever kami, Shamus dan Sweetie, untuk memberikan pengasuhan taktil yang mungkin dibutuhkan beberapa klien.

Keinginan untuk menggunakan teknik hipnosis tertentu memaksa kita untuk menantang batasan ini. Beberapa terapis, yang tidak akan pernah menyentuh klien, mungkin ingin menggunakan levitasi lengan atau anestesi sarung tangan untuk tujuan mendemonstrasikan fenomena hipnosis atau memperdalam trance. Namun pengungkapan emosional yang tidak terduga dan konflik yang ditekan dengan keintiman dapat menghalangi kesiapan klien untuk sentuhan.

Kami menyarankan untuk memberi tahu klien kami tentang keinginan kami untuk memasukkan sentuhan dan selalu *meminta izin* untuk melakukannya. Meski begitu, kita harus mempertimbangkan bahwa kesediaan untuk disentuh dapat mencerminkan keinginan untuk mengakomodasi dan tidak benar-benar mewakili keadaan emosional klien yang mendasarinya. Oleh karena itu, hipnosis yang melibatkan sentuhan paling baik digunakan setelah *hubungan yang tepat* terjalin. Jika klien datang dengan ketidaknyamanan tentang hipnosis, terapi, atau bahkan penemuan diri, batas-batas ini harus diperhatikan sampai keamanan dan stabilitas cukup pulih. Tujuan pertama dari pekerjaan trauma adalah untuk menstabilkan fungsi dan ketahanan ego seseorang terhadap stresor eksternal dan internal (Brown & Fromm, 1986).

Harapan

Salah satu cara tambahan untuk memastikan pendekatan yang etis dan santai terhadap hipnosis adalah dengan mempertahankan harapan yang masuk akal. Bukan hal yang aneh bagi seorang terapis yang mempraktikkan hipnosis memiliki klien yang meminta dan mengharapkan "penyembuhan cepat". Dengan menerima tugas yang mustahil seperti itu, dia akan menjamin kegagalan untuk dirinya sendiri dan kliennya. Saya (RV) baru-baru ini menerima telepon dari seorang pria yang menderita agorafobia tetapi yang, memang, tidak nyaman dengan psikoterapi. Dia menunjukkan bahwa dia akan bersedia untuk datang untuk satu sesi "jika itu akan menyelesaikannya." Akan mudah untuk mengatakan, "Tentu, mari kita coba." Namun, untuk bersikap etis dan bertanggung jawab, mendidik orang ini tentang kesalahpahamannya akan lebih membantu daripada memberinya satu pengalaman lagi dengan kegagalan. Dia ditawarkan harapan yang lebih realistis untuk perawatan dan diberi pilihan untuk memulai pekerjaannya kapan pun dia merasa siap.

Hubungan terapeutik dimulai dengan kontak pertama. Sejak saat itu, kami mengomunikasikan kepercayaan dan profesionalisme kami. Kemudahan proses hipnoterapi bagi kedua belah pihak akan dipengaruhi oleh interaksi awal ini. Tidak ada yang bisa diperoleh dengan menargetkan hasil atau menerima tanggung jawab untuk perubahan yang berada di luar batas keterampilan terapis atau kapasitas klien. Dalam menggunakan hipnosis, kami ingin membangkitkan kekuatan alam bawah sadar dan memulai preseden baru untuk sukses. Hasil ini saja akan terbukti bermanfaat bagi klien kami karena mereka bernegosiasi dengan diri mereka sendiri tentang kesiapan mereka untuk

22 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

mengubah. Pemberdayaan terletak pada proses; karena itu proses menjadi hasil.

Pertimbangan Khusus: Informed Consent dan Penyimpanan

Penggunaan informed consent relatif baru di bidang psikoterapi secara umum dan khususnya ketika hipnosis termasuk dalam pengobatan. Beberapa terapis berpendapat bahwa persetujuan informasi terpisah untuk hipnosis tidak diperlukan, dengan alasan bahwa mereka tidak memiliki kontrak tertulis dengan klien yang menetapkan bahwa mereka dapat menggunakan empati, perawatan kognitif-perilaku, atau interpretasi psikodinamik sebagai bagian dari perawatan. Mengapa, kemudian, jika hipnosis juga hanya alat terapi dan bukan pengobatan itu sendiri, apakah kita memerlukan kesepakatan tertulis dengan klien (Hammond et al., 1995).

Seperti yang kami tekankan di bagian sebelumnya, klien kami memiliki kebutuhan dan juga hak untuk memahami metode yang akan digunakan dalam rencana perawatan mereka. Dengan semua klien kami, kami terbiasa menjelaskan hampir semua yang kami lakukan. Secara khusus, hipnosis memiliki sejarah yang lebih berwarna daripada banyak alat terapi lainnya dan, dengan demikian, mistiknya harus ditangani sepenuhnya untuk mendapatkan kepercayaan klien.

Sama pentingnya adalah kemungkinan konsekuensi hukum menggunakan hipnosis yang tidak ada dengan intervensi lain. Karena kontroversi mengenai keakuratan ingatan yang diperoleh melalui hipnosis, sebagian besar negara bagian memiliki undang-undang yang membatasi kesaksian di pengadilan oleh individu yang telah dihipnotis (Hammond et al., 1995). Jadi, jika terapis mencurigai adanya riwayat trauma, hak hukum klien sebaiknya dilindungi dengan tidak menggunakan hipnosis. Paling tidak, informed consent melibatkan berbagi dilema ini dengan klien Anda dan memungkinkan dia untuk membuat keputusan sendiri.

Pembaca mungkin bertanya-tanya bagaimana penambahan persetujuan yang diinformasikan secara menyeluruh akan membantu membuat penggunaan hipnosis lebih nyaman. Kami menemukan bahwa hipnoterapis pemula sering kali takut membuat kesalahan klinis atau etika yang akan mengakibatkan kegagalan atau konsekuensi hukum. Meskipun ketakutan ini sebagian besar tidak perlu, atau setidaknya dibesar-besarkan, mereka akan menghambat penerapan hipnosis yang bebas dan kreatif. Untuk alasan ini, kami percaya bahwa pelaporan masalah persetujuan yang diinformasikan pada awal hipnoterapi sangat membantu dalam menghilangkan mitos yang menimbulkan kekhawatiran bagi terapis dan klien. Presentasi ini harus komprehensif namun meyakinkan untuk meredakan kecemasan dan tidak memupuknya.

Hipnosis menawarkan potensi untuk mengakses emosi dan ingatan yang sebelumnya tertekan dengan lebih mudah dibandingkan dengan kebanyakan jenis psikoterapi (Hammond et al., 1995). Kami memperkenalkan hipnosis pada pengobatan dengan harapan bahwa informasi tambahan yang tidak tersedia secara sadar dapat diakses. Fokus pengobatan kami kemudian menjadi fungsi tidak hanya dari fakta tetapi juga mungkin dari persepsi, interpretasi, dan distorsi.

Tidak jarang klinisi bertanya-tanya apakah klien yang datang dengan gejala disosiatif mungkin memiliki riwayat trauma.

Sementara wawancara diagnostik menyeluruh harus mencakup pertanyaan seperti itu, kita tahu bahwa ingatan traumatis mungkin dapat ditekan, hanya untuk muncul kemudian. Seorang klien awalnya bisa datang dengan fobia sederhana, sakit kepala, atau kecemasan kinerja, dan kemudian, dalam sesi terapi selanjutnya, kami menemukan bahwa riwayat trauma mengintai akar dari gejala-gejala ini.

Pada saat itu akan terlambat baginya untuk membuat keputusan yang tepat.

Untuk alasan itu, kami menyarankan agar semua klien diberikan informasi yang lengkap dan akurat tentang hipnosis dan kemungkinan konsekuensi dari penggunaannya.

Namun, karena hipnosis telah dipilih sebagai potensi konsekuensi hukum bagi klien, kami menjadikannya praktik rutin untuk mendiskusikan kemungkinan konsekuensi ini dengan klien kami. Seorang klien yang mencari hipnoterapi untuk berhenti merokok atau kecemasan kinerja mungkin tampak tidak mungkin untuk mengungkapkan kenangan traumatis, jadi Anda mungkin tergoda untuk menghilangkan "persetujuan yang disarankan" dari prosedur Anda. Klien harus selalu diberi tahu tentang hal ini sebelum memulai hipnosis, terlepas dari apakah riwayat tersebut dicurigai—Anda tidak pernah tahu.

Oleh karena itu, semua klien hipnosis harus dididik tentang sifat memori dan bagaimana hal itu mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan, interpersonal, dan intrapersonal. Apakah ingatan muncul secara spontan atau sebagai hasil dari intervensi terapeutik, kita tidak dapat berasumsi bahwa itu adalah ingatan yang tidak bias dari peristiwa masa lalu. Kita juga tahu bahwa ingatan dapat diubah dengan mengarahkan pertanyaan ke dalam atau ke luar hipnosis (Hammond et al., 1995). Sambil menekankan bahwa Anda tidak meragukan persepsi mereka tentang peristiwa atau laporan cedera emosional, Anda harus menjelaskan bahwa ingatan apa pun yang mungkin dipulihkan kemungkinan besar akan kabur dan terdistorsi. Implikasi hukum dari ketidaktepatan ini perlu ditekankan juga. Setiap intervensi terapeutik harus memperhitungkan kebutuhan individu, ketakutan, dan harapan klien.

Sumber yang bagus untuk menangani masalah ini adalah buku pegangan *Clinical Hypnosis and Memory: Guidelines for Clinicians and Forensic Hypnosis* (Hammond et al., 1995), oleh ASCH Committee on Hypnosis and Memory. Selain itu, diinformasikan tentang kode etik yang diberikan

24 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

oleh negara dan organisasi profesional Anda akan membantu Anda merasa percaya diri dan nyaman dengan pengambilan keputusan Anda.

BAB 2

Hubungan Hipnotis

DASAR-DASAR

Pada bulan Desember 2000, saya (RV) pindah dari Massachusetts ke Brunswick, Maine, dan mulai mengalihkan praktik lama saya ke kampung halaman baru. Mengingat besarnya beban kasus saya dan lamanya masa kerja beberapa klien, saya memahami bahwa beberapa penghentian bisa dan harus memakan waktu berbulan-bulan untuk diselesaikan. Setelah kepindahan saya, saya pergi ke Massachusetts setiap minggu untuk menemui klien-klien ini sampai mereka semua menyelesaikan pekerjaan atau keputusan hubungan kerja mereka. Carla telah menjadi klien saya selama bertahun-tahun. Dia baru-baru ini dirawat karena trauma masa kanak-kanak awal dan gangguan disosiatif yang pada awalnya tidak terbukti. Hipnosis adalah bagian rutin dari perawatannya saat kami mengunjungi dan belajar dari berbagai sudut alam bawah sadarnya yang terasing.

Mengingat parahnya kondisinya, saya membicarakan dengannya kemungkinan transfer ke psikoterapis lokal lain setelah perjalanan saya ke Massachusetts berakhir. Mengatakan bahwa dia tertekan dan marah adalah pernyataan yang meremehkan. Saat saya mengungkapkan keprihatinan saya dan menekan titik transfer, dia menampar lututnya dan dengan putus asa sambil menangis berkata, "Apakah Anda tahu berapa lama untuk melatih seorang terapis?" Carla memutuskan untuk menempuh perjalanan dua jam dan terus menemui saya di kantor Brunswick.

Yah, begitu banyak untuk penilaian klinis yang baik. Sementara saya pikir saya berhati-hati dan mencari kepentingan Carla yang lebih baik, saya mengabaikan apa yang jelas merupakan unsur terpenting untuk peningkatannya (jelas baginya). Dia mengingatkan saya bahwa hubungan yang telah kami bangun selama bertahun-tahun bersama tidak dapat dengan mudah diciptakan kembali dengan orang lain dan bahwa dia tidak akan dengan mudah menyerahkan kepercayaannya kepada saya pada ketidaknyamanan geografis. Mungkin chemistry inilah, bukan keterampilan saya, yang paling banyak berkontribusi pada peningkatan signifikannya.

26 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Memanfaatkan hipnosis untuk berkomunikasi dengan alam bawah sadar membuat perawatan menjadi pengalaman yang intim dan luar biasa. Batas-batas psikologis menjadi lebih cair dan menyebar. Secara metaforis, klien Anda tidak hanya mengundang Anda ke rumahnya, tetapi juga memberi Anda kebebasan untuk mengakses lemari, ruang bawah tanah, dan loteng. Saya (RV) telah menghabiskan banyak waktu di dalam "rumah" Carla dan membuktikan bahwa saya layak menerima undangan itu. Dia tidak akan membiarkan orang lain kebebasan yang dia berikan kepadaku. Ini adalah kehormatan yang harus kita hormati dan lindungi setiap saat.

Kami tegaskan kembali di sini bahwa efektivitas psikoterapi apa pun terletak pada integritas hubungan di mana psikoterapi itu terjadi. Integritas itu terdiri dari pelatihan klinis yang baik, etika dan penilaian yang baik secara konsisten, tempat tinggal dalam kekuatan dan keahlian seseorang, dan pengembangan komunikasi terapeutik yang dinamis dan lancar.

Hipnosis akan lebih mudah masuk ke dalam pengobatan bila Anda tetap berada dalam parameter ini. Ada risiko yang dirasakan lebih kecil bagi terapis dan klien ketika hipnosis diperkenalkan ke dalam fondasi yang begitu kuat. Saat kami meninjau elemen dasar berikut untuk hubungan terapeutik yang sehat, kami berharap Anda akan mengenali kontribusi mereka dalam memfasilitasi integrasi hipnosis ke dalam praktik.

Memercayai

Seorang teman dokter (MD) percaya bahwa kebutuhan terbesar orang adalah untuk dipahami. Dalam proses psikoterapi, salah satu aspek yang paling bermanfaat dan menghibur selama perawatan adalah mendengarkan secara akurat dan diterima tanpa syarat. Kualitas-kualitas ini juga mencirikan kepercayaan dan hubungan baik yang merupakan dasar dari semua pekerjaan psikoterapi. Mengingat kesalahpahaman populer tentang hipnosis dan sifat intim sesi hipnosis, penciptaan kepercayaan dan hubungan yang baik menjadi tahap perawatan yang bahkan lebih penting.

Terlepas dari kelangsungan hubungan terapeutik ketika hipnosis dimulai, pengenalannya kemungkinan akan menantang kepercayaan klien pada terapis dan perawatannya sendiri. Dengan menyetujui penggunaan hipnosis, seolah-olah klien Anda mengatakan bahwa dia akan menerima bantuan tidak hanya pada tingkat yang dia pahami (sadar), tetapi juga pada tingkat yang tidak dia pahami (tidak sadar).

Selanjutnya, dalam semua hubungan, kepercayaan harus diperoleh. Sangat penting bahwa hipnoterapis mengevaluasi apa yang mungkin dibutuhkan kliennya untuk menumbuhkan kepercayaannya dan untuk melibatkannya dalam tindakan apa pun yang terlibat. Setelah pekerjaan awal saya dengan Susan (RV) tampaknya membangun dasar yang kuat dari bahasa yang sama dan tujuan yang jelas, saya menyarankan kepadanya bahwa kami

HUBUNGAN HIPNOTIK 27

mulai menggunakan hipnosis untuk membantunya mengelola kesedihan dan kemarahan yang muncul dari pengalaman masa kanak-kanak. Dia tiba di sesi kami berikutnya dan bertanya, "Maukah Anda menghibur saya?" "Tentu," kataku. Dia melanjutkan untuk meletakkan berbagai batu dan kristal di atas meja kopi saya dan kemudian menyalakan seikat sage kering yang memenuhi kantor saya dengan aroma yang indah. Setelah menyelesaikan ritualnya, dia hanya berkata, "Oke, sekarang kita bisa mulai." Ketika ditanya alasannya untuk semua ini, dia hanya menambahkan, "Ini akan membantu saya mempercayai Anda."

Sementara banyak klien yang tergantung atau putus asa mungkin terburu-buru ke dalam hubungan terapeutik, terlalu cepat percaya dan mengekspos diri mereka pada risiko dan bahaya yang tidak menguntungkan dan tidak perlu, kita harus mempertahankan dan memberi teladan rasa hormat terhadap keselamatan dan integritas pribadi mereka dan kita sendiri melalui pembentukan dan pengamatan kesehatan yang tepat. batasan. Kita harus dituntut untuk mendapatkan kepercayaan mereka dan pantas menerima hadiah ini setelah diberikan.

Dari sudut pandang yang lebih praktis, klien yang percaya adalah klien yang kurang tahan. Sementara daya pikat kekuatan mungkin menarik terapis untuk belajar hipnosis, demistifikasi kekuatan inilah yang menghasilkan subjek yang lebih bersedia dan berinvestasi. Investasi yang sabar dan menyeluruh untuk mendapatkan kepercayaan mereka memperkuat hubungan saya dengan Carla dan Susan. Hasilnya, pekerjaan kami mengalir dengan bebas karena saya sering menjangkau untuk menerapkan sikat lembut hipnosis.

Hubungan

Semua hipnoterapi pada dasarnya berpusat pada klien. Seorang terapis harus mengenali dan menghormati orang di hadapannya tanpa syarat dengan menghormati gejala yang bertahan lama sebagai aspek penting dan integral dari kelangsungan hidup dan adaptasi, betapapun tidak sehatnya hal itu.

Oleh karena itu, hipnosis harus dimulai dengan memahami klien dengan benar dan memutuskan pengobatan yang dapat dikelola dan memperhitungkan semua motivasi sadar dan tidak sadar. Dari sikap ini muncul empati dan rapport.

Melalui manifestasi gaya interpersonal Anda, pelatihan pengalaman, dan pengalaman klinis, Anda siap menciptakan hubungan empatik dengan klien Anda. Meskipun prosesnya tampak sama, pembentukan hubungan baik dalam hipnosis membawa implikasi yang lebih luas. Di satu sisi, hubungan memberikan dasar untuk hubungan hipnoterapis. Saat kami mencerminkan perilaku dan kata-kata klien kami, kami membentuk ikatan bawah sadar yang nantinya akan menjadi dasar untuk intervensi hipnosis. Bahasa hubungan matang menjadi bahasa induksi.

28 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Dua strategi kunci dalam mengomunikasikan empati dan membangun hubungan baik adalah *pencerminan* dan *umpan balik yang akurat*. Ini adalah cara sederhana yang dengannya Anda dapat dengan mudah bergabung dengan klien Anda dalam menciptakan bahasa yang sama dan pengalaman bersama. Saat Anda mulai menggunakan hipnosis, Anda akan melakukannya dari posisi yang mencerminkan keadaan mereka saat ini dan, dengan demikian, akrab dan kongruen bagi mereka. Sebenarnya, teknik-teknik ini dapat membuat pengenalan hipnosis lebih lancar dan lebih mudah dilakukan.

Mirroring (Gilligan, 1987; Grinder & Bandler, 1981) adalah komponen umum dari interaksi manusia sehari-hari. Seseorang hanya perlu duduk di restoran dan mengamati pasangan makan bersama. Mereka yang secara tidak sadar meniru perilaku satu sama lain kemungkinan besar akan memiliki hubungan yang paling dalam. Anda akan melihat bagaimana gerak tubuh, anggukan kepala, gerakan mata, dan bahkan perubahan nada wajah mereka mencerminkan satu sama lain. Sebuah contoh lucu dari *mirroring* ditemukan dalam film *Twins* (1988). Danny DeVito dan Arnold Schwarzenegger memerankan sepasang saudara kembar yang tidak biasa. Setelah reuni mereka, mereka menemukan kesamaan mereka dalam penggambaran perilaku cermin yang indah. Terlepas dari atribut fisik mereka yang sangat kontras, kedua pria itu duduk saat makan malam dengan cara yang sama untuk membumbui dan menikmati makanan mereka.

Terapis pemula diajarkan bagaimana mencerminkan klien mereka dengan postur, gerak tubuh, dan ekspresi wajah. Saat kita memperoleh pengalaman, praktik ini menjadi hasil spontan dari perhatian dan pengamatan kita.

Misalnya, selama sesi terapi perkawinan I (RV) sedang dilakukan dengan terapis lain, saya perhatikan bahwa tangan istri digenggam dengan cara yang agak tidak biasa, ibu jari bergabung dan bergerak dari ritme internal. Saat saya mengamati ke bawah, saya perhatikan bahwa tidak hanya tangan dan ibu jari rekan terapis saya di posisi yang sama, tetapi juga milik saya.

Apa yang penting untuk dipahami adalah bahwa *mirroring* tidak hanya memfasilitasi hubungan baik, tetapi juga merupakan aspek kritis dari bahasa hipnosis. Dari sudut pandang naturalistik, upaya sadar dan tidak sadar Anda untuk mencerminkan perilaku klien Anda melalui kata-kata dan tindakan Anda membentuk dasar untuk induksi dan intervensi hipnosis. Seolah-olah klien Anda melibatkan Anda dengan undangan halus untuk menari dan Anda menerimanya dengan halus.

Umpan Balik yang Akurat

Jika *mirroring* adalah metode kami untuk mencerminkan perilaku fisik klien kami, pemberian umpan balik yang akurat dimaksudkan untuk menggemakan kata-kata dan cerita mereka. Seperti yang kami temukan dalam pelatihan pascasarjana kami, empati dapat dipelajari. Sedangkan welas asih mungkin lebih merupakan produk dari asuhan kita

dan pengalaman hidup, mendengarkan melibatkan keterampilan dan perhatian. Mungkin "pendengaran" adalah perpaduan keduanya. Kami ingat dari pendidikan awal kami latihan-latihan itu ketika kami diminta untuk mencerminkan apa yang dikatakan klien kami yang bermain peran kepada kami. Secara bertahap, komentar kami menjadi lebih dalam dan akurat. Pengawasan kasus kami melibatkan mengasah keterampilan ini sementara kami juga mengembangkan wawasan yang lebih besar tentang kontra-transferensi dan akar pemahaman kami.

Saat kami secara teratur melatih keterampilan ini, kami menjadi lebih sadar akan nuansa dalam komunikasi klien kami dan belajar untuk merespons dengan presisi dan pemahaman yang lebih mendalam. Dengan menggabungkan umpan balik fisik dan verbal yang akurat, kami membangun hubungan untuk mendukung interaksi hipnosis yang tidak terlalu mengganggu. Kami mulai membuat saran mode yang sesuai untuk klien kami. Dalam berbicara dan mencerminkan kebenaran dari pengalaman klien saat ini, kami memvalidasi pengalaman itu sambil juga memunculkan kerangka acuan internalnya. Misalnya, mencocokkan pernapasan klien adalah salah satu cara paling sederhana dan paling mendasar untuk memulai hubungan dan komunikasi hipnosis (Gilligan, 1987). Anda benar-benar sinkron dengan fungsi fisiologis paling dasar. Apa cara yang lebih baik untuk berjalan dengan sepatu orang lain selain berbagi napas?

Amanda, ibu muda dari anak kembar, dirujuk oleh dokternya karena kecemasan. Dia berbicara dengan terengah-engah dan tergesa-gesa saat dia menggambarkan kekacauan hidupnya. Dia mengeluh bahwa bahkan sebelum bayinya lahir, dia merasa kewalahan oleh detail kehidupan. Saat saya (MD) mencocokkan pola pernapasannya, saya menjadi semakin sadar akan cara dia menggambarkan situasinya yang tersebar. Perasaan bingung, bukan kecemasan, mulai menyelimuti. Jika ada, kecemasan adalah sekunder dari perasaan berada di tengah-tengah badai mental. Pertanyaan lebih lanjut tentang riwayat Amanda mengungkapkan bahwa dia memiliki banyak ciri khas gangguan pemusatan perhatian orang dewasa. Mencocokkan pernapasannya membuat kami sinkron satu sama lain, memungkinkan diagnosis yang akurat muncul. Karena kesulitannya dengan perhatian, fraksinasi adalah intervensi hipnosis yang luar biasa. Fraksinasi cocok dengan kemampuan bawaan Amanda untuk fokus menuju dan menjauh dari rangsangan dan dengan demikian sangat berguna dalam membantunya memasuki keadaan trance yang sangat dalam dan produktif.

Niat kami di sini bukan untuk mengulangi keterampilan komunikasi dasar.

Sebaliknya, kami ingin pembaca kami melihat keterampilan seperti itu sebagai tahap dalam proses hipnosis. Dalam istilah hipnosis, pencerminan dan umpan balik yang akurat menjadi dasar untuk bahasa naturalistik dan induksi trance. Mungkin yang lebih penting, keaslian yang Anda proyeksikan melalui perhatian terhadap detail seperti itu membuat klien Anda lebih dekat dengan Anda. Dia akan menjadi lebih mungkin untuk memercayai Anda dan dirinya sendiri dalam mempelajari langkah-langkah baru dan lebih sulit bersama-sama.

30 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Membangun Kerjasama dan Harapan

Salah satu strategi yang akan mencerminkan sifat sebenarnya dari hipnosis dan mencegah ketakutan yang tidak perlu akan kegagalan adalah dengan memandang semua yang dilakukan klien sebagai sukses. Dalam karya awal Erickson, dia mengamati bahwa klien terkadang menghasilkan "fenomena [hipnotis] yang kebetulan" (Rossi, 1993) selain yang dia sarankan. Kesimpulan sederhananya adalah bahwa ketidaksadaran memiliki kapasitas untuk memanifestasikan ekspresi unik pada individu dan bahwa informasi ini dapat berguna dalam pengobatan.

Sementara kita mungkin mencari hasil tertentu, penyembuhan untuk hipnosis, kita tidak perlu berinvestasi dalam tanggapan istimewa klien kami saat kami bekerja menuju tujuan tersebut. Sebaliknya, perilaku klien selama hipnosis harus dianggap mengungkapkan dan informatif, bukan ukuran keberhasilan atau kegagalan. Selain itu, jika terapis mengantisipasi respons klien mana yang benar, dia juga akan memikul tanggung jawab atas perilaku trance dan hipnotis.

Kita tahu bahwa ini akan menjadi asumsi yang salah, penuh dengan potensi kecemasan dan kegagalan. Misinya adalah memberikan kesempatan kepada alam bawah sadar klien untuk berpartisipasi dalam pengobatan, bukan untuk mengarahkan seperti apa partisipasi itu nantinya.

Di balik pandangan tentang perilaku hipnosis dan harapan terapis ini terletak anggapan bahwa pikiran bawah sadar seseorang mengendalikan tubuh, perilaku, pemikiran, dan suasana hatinya. Oleh karena itu, kita dapat berasumsi bahwa hampir semua kualitas presentasi atau fungsi klien berasal dari alam bawah sadar (Rossi & Cheek, 1988). Kita selanjutnya dapat berasumsi bahwa, karena ketidaksadaran berusaha untuk penyembuhan dan kelangsungan hidup, manifestasinya selama hipnosis akan secara implisit konstruktif (Rossi, 1993). Dengan menggunakan hipnosis, kami mengakses lapisan pemikiran dan perilaku klien kami yang melampaui cara berpikir dan berfungsi linier (sadar) biasa mereka ke sesuatu yang lebih mendasar membantu pemahaman dan pertumbuhan. Tantangannya terletak pada pemanfaatan ekspresi ini secara terapeutik. Saat Anda menyesuaikan sikap "ketidakpedulian kreatif" dengan klien Anda, fungsi dan potensi terapeutik dari ekspresi ini menjadi lebih dapat dipahami dan disesuaikan.

Sudah menjadi pengalaman kami bahwa tidak ada yang menghambat hipnoterapis pemula selain rasa takut untuk mengatakan hal yang "salah". Kecemasan tentang menggunakan bahasa yang "benar" atau menciptakan metafora yang "sempurna" mengalihkan fokus ke terapis dan menghambatnya untuk mengadaptasi kata-kata, ide, dan gayanya sendiri. Ketaatan yang kaku dan kaku pada kata-kata yang terlalu menekankan relaksasi dan sedikit hal lain yang mencegah hipnoterapis berbicara dengan cara yang tulus dan responsif. Hipnosis yang efektif adalah "tidak mementingkan diri sendiri" di pihak terapis. Artinya, semakin sedikit Anda mencoba menjadi

sempurna atau pintar dan alih-alih memperhatikan apa yang diberikan klien Anda, semakin sukses pekerjaan Anda.

Selama pekerjaan kami, kami sering terkejut dengan komentar mana yang menurut klien kami memiliki dampak paling besar. Mungkin kita telah membuat komentar begitu saja bahwa klien telah menafsirkan atau memasukkannya ke dalam beberapa cara yang bermakna. Tidak mungkin untuk memprediksi kata-kata atau interaksi mana yang akan dianggap paling signifikan oleh klien kita, terlepas dari mode psikoterapi yang kita gunakan. Kami tidak hanya jarang khawatir tentang hal ini terjadi, kami biasanya belajar sesuatu yang berharga tentang klien kami dalam prosesnya. Lalu mengapa, ketika menggunakan alat seperti hipnosis, kita harus merasa perlu untuk mengontrol kata-kata kita dan kesan yang mereka tinggalkan?

Pada akhir lokakarya hipnosis awal baru-baru ini yang menampilkan beberapa instruktur yang berbeda, kami senang mendengar seorang psikoterapis dari Selatan berseru, "Wow, semua orang melakukan ini secara berbeda. Kalian menjadi diri sendiri saat melakukan hipnosis." Sebagian besar, dia benar. Meskipun kita semua berusaha untuk mendorong dan memanfaatkan manfaat trance, titik intervensi, pilihan kata, dan gaya interpersonal kita akan selalu unik. Penekanan berlebihan pada bahasa dan keyakinan bahwa hipnosis perlu dipraktikkan dengan cara tertentu dapat menyebabkan hipnoterapis berpengalaman sekalipun mengabaikan peluang yang dapat membuat hipnosis menjadi proses yang relatif alami.

MEMPERSIAPKAN KLIEN ANDA: MITOS DAN Kesalahpahaman

Klien yang baru mengenal hipnosis sering kali membawa banyak kesalahpahaman dan kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi *pada* mereka. Keberhasilan mereka dalam menikmati dan memperoleh manfaat dari hipnosis kemungkinan besar akan sangat dipengaruhi oleh harapan dan kesiapan mereka untuk mempercayai petunjuk terapis. Oleh karena itu, hipnosis harus dimulai dengan tinjauan langsung tentang apa yang akan terjadi. Apa itu trans? Bagaimana ini akan membantu? Jika trance adalah keadaan kesadaran yang terfokus dan terserap, bagaimana cara kerja hipnosis dalam mencapainya?

Untuk menjawab pertanyaan ini dan pertanyaan lainnya, saya (RV) telah menyiapkan artikel tentang mitos dan kesalahpahaman tentang hipnosis. Kami berdua sering merujuk klien ke situs Web kami (delaneyandvoit.com), di mana mereka dapat membaca artikel ini dan lebih banyak lagi tentang hipnosis dan pelatihan hipnoterapis. Sebelum memulai hipnosis, kami sangat berhati-hati dalam meninjau tidak hanya apa itu trance, tetapi juga apa yang bukan. Contoh trance alami diberikan, memperkuat pemahaman bahwa apa yang mereka

32 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

akan mengalami entah bagaimana alami dan akrab. Induksi pilihan dijelaskan sebelumnya dan alasannya dijelaskan.

Kekuatan dan efektivitas hipnosis tidak ditingkatkan dengan misteri dan kejutan, tetapi dengan kepercayaan diri dan keamanan.

Kami secara rutin menanyakan klien kami apa pandangan mereka saat ini tentang hipnosis dan bagaimana mereka memandang hipnosis sebagai anak-anak. Kebanyakan klien memiliki beberapa paparan hipnosis di media. Jika ini dimulai pada masa kanak-kanak mereka, bagian dari sistem kepercayaan mereka mungkin masih membawa persepsi yang diperoleh dari beberapa penggambaran komedi atau melodramatis. Dalam kedua kasus tersebut, akan sangat membantu untuk mengetahui jenis ide awal dan terdistorsi apa yang mungkin mereka miliki tentang hipnosis.

Kami juga sangat tertarik untuk mengetahui apakah mereka telah menghadiri pertunjukan hipnosis panggung, yang mungkin telah menciptakan kesalahpahaman yang sangat tidak akurat tentang potensi rasa malu atau kehilangan kendali yang tiba-tiba dan tidak diinginkan. Jika klien telah melihat presentasi seperti itu, kami menekankan bahwa, dalam pertunjukan panggung, penghipnotis terutama tertarik untuk memberikan hiburan dan bahwa para peserta mengharapkan untuk dipermalukan. Kami selanjutnya meyakinkan mereka bahwa penghipnotis panggung secara rutin meminta penonton untuk melakukan tugas-tugas tertentu untuk menentukan individu mana yang paling mudah disugesti. Dia kemudian meminta sukarelawan dan hanya memilih mereka yang tampak sebagai subjek yang sangat baik. Dikabarkan bahwa penghipnotis juga memiliki sekutu di antara penonton yang menjadi "sukarelawan" untuk demonstrasi. Kami menyarankan bahwa hipnosis panggung sangat berbeda dari apa yang kami lakukan sebagai terapis. Niat kami bukan untuk mengontrol atau mempermalukan klien kami, melainkan untuk bertindak sebagai mitra mereka dan membimbing mereka menuju pertumbuhan dan kelegaan.

Kesalahpahaman tentang hipnosis juga menjadi dasar keraguan tentang kegunaannya. Kebanyakan hipnoterapis yang baru dilatih mungkin takut akan prospek mendengar klien menyatakan, "Saya rasa saya tidak bisa dihipnotis!" Pernyataan seperti itu mungkin membuat terapis takut bahwa penolakan akan membatasi respons kliennya terhadap hipnosis. Namun, kekhawatiran tersebut tidak boleh diterima sebagai tantangan pribadi untuk terapis atau sebagai penghalang permanen untuk hipnosis yang sukses. Lebih mungkin bahwa pernyataan-pernyataan ini mewakili kecemasan klien tentang kinerjanya sendiri atau kekhawatiran akan keselamatan psikologisnya. Reservasi ini hanya mengajarkan kita bahwa orang ini membutuhkan lebih banyak persiapan dan bahwa bahasa hipnosis harus diarahkan untuk mengelola penolakan. Sebagai terapis, kami perlu menyambut kekhawatiran dan pertanyaan klien kami tentang hipnosis dan menanganinya seperti halnya masalah perawatan lainnya.

Sebagai praktik umum, untuk mengurangi kecemasan dan penolakan klien, kami merasa sangat membantu untuk mengidentifikasi dan menggarisbawahi prinsip-prinsip berikut mengenai hipnosis: *Trance adalah keadaan kesadaran yang terjadi secara alami yang akan kita akses melalui teknik hipnosis.* Dalam banyak hal, trance seperti lamunan.

Setiap orang pernah mengalami "hanyut" selama kuliah yang membosankan atau saat mengendarai mobil. Dalam hipnosis, kita dengan sengaja mendorong "kemampuan" yang sama untuk menyerap dan memfokuskan perhatian kita. Hal ini memungkinkan potensi bawah sadar, kreatif, pemecahan masalah mereka menjadi lebih tersedia. Ketika pertama kali memperkenalkan induksi hipnotis, I (RV) biasanya mencoba untuk mendapatkan trans yang menyenangkan dan tidak rumit dengan saran yang akan menghubungkan klien saya ke waktu lain mereka mungkin merasakan pengalaman yang sama. Saya menekankan bagaimana mereka tidak hanya akan mengingat saat-saat ketenangan yang begitu damai, tetapi mereka juga akan belajar mengenalinya di masa depan. Praktik ini sendiri biasanya menghilangkan keraguan dan ketakutan klien saya sambil memberi mereka kendali penuh dan tanggung jawab yang diperlukan untuk trans itu sendiri.

Klien selalu dalam kendali selama hipnosis. Klien perlu tahu bahwa mereka mengendalikan apa yang terjadi dalam perawatan mereka secara keseluruhan dan khususnya dengan hipnosis. Hal ini dapat meyakinkan bagi mereka untuk mengetahui bahwa mereka tidak hanya dapat mengatur kedalaman dan luasnya pengalaman mereka, tetapi bahwa dalam banyak hal mereka sebenarnya memiliki kontrol lebih selama hipnosis. Dalam pekerjaan hipnotis awal saya (RV) dengan satu klien disosiatif, dia menceritakan bahwa dia takut dengan kesalahan persepsi bahwa suara saya menjadi lebih keras dan bahwa saya mungkin mendekatinya. Saya hanya mengundangnya untuk membuka matanya dan membiarkannya terbuka selama dia mau. Ketika ditanya apakah dia merasa diyakinkan akan keselamatannya, dia berkata, "Ya," dan menutup matanya sekali lagi. Klien yang sama ini kemudian mengeluh bahwa salah satu egonya yang lebih muda menyatakan tidak menyukai musik klasik di ruang tunggu saya. Memanfaatkan selera humornya yang kuat, saya menyarankan menjelang akhir sesi hipnosis bahwa dia akan "menemukan apresiasi yang aneh tetapi menyenangkan untuk musik klasik." Dengan mata masih tertutup, dia hanya berkata, "A_h__!" Saya dapat menunjukkan melalui penggunaan kesemburan ini dengan tepat seberapa banyak kendali yang dia miliki dan bahwa tidak ada bagian dari dirinya yang hilang dalam prosesnya!

Klien juga takut bahwa mereka juga akan menjadi benar-benar tidak menyadari lingkungan mereka. Ini menjadi perhatian khusus bagi mereka ketika mereka mulai berlatih self-hypnosis. Kami mengingatkan mereka tentang pengalaman lain di mana mereka sangat terserap tetapi mampu mendengar suara-suara alami seperti telepon berdering atau tangisan bayi. Misalnya, banyak orang memiliki pengalaman mendengar jam alarm radio mereka dimulai sambil tetap dalam keadaan setengah tidur yang sangat santai. Mereka mendengar berita atau musik

34 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

sedang disiarkan dan, jika perlu, dapat mengingat apa yang mereka dengar, tetapi tetap tenggelam dalam keadaan tenang mereka. Pilihan untuk menanggapi rangsangan di lingkungan mereka atau tidak adalah milik mereka.

Klien akan memiliki kendali atas konten—pengaruh, memori, atau perilaku selama pengalaman hipnosis. Singkatnya, penting untuk meyakinkan klien bahwa, jika mereka merasa tidak nyaman dengan apa pun yang terjadi selama hipnosis, mereka dapat: (a) menolak sugestif; (b) gunakan isyarat jari atau tangan untuk menunjukkannya; (c) berbicara dengan terapis selama hipnosis; atau (d), jika mereka lebih suka, membawa diri mereka keluar dari trans. Dengan klien yang sangat mengkhawatirkan, kami akan sering menunjukkan semua kemungkinan ini sebelum memulai pekerjaan yang lebih substansial.

Untuk mengurangi kecemasan klien (dan mungkin saya sendiri), saya (RV) akan sering menunjukkan apa yang *saya lakukan* dan tidak mengharapkan sesuatu yang mendalam terjadi. Saya meminta mereka untuk menutup mata mereka selama beberapa menit sementara saya berbicara dengan mereka, menyarankan penyerapan dalam beberapa gambar internal, dan membiarkan mereka membuka mata mereka seperti yang mereka inginkan. Sekali lagi, dengan menyemai jaminan kontrol dan pilihan yang terus-menerus selama hipnosis, Anda melindungi dari penolakan, mengurangi kecemasan klien, dan meratifikasi fenomena trance dalam prosesnya. Apa yang melayani klien juga melayani hipnoterapis.

PENGUNAAN DIRI TERAPIS

Dalam salah satu seminar hipnosis kami, giliran saya untuk memberikan demonstrasi dengan salah satu peserta. Saya (MD) bertanya kepada Christina apakah ada sesuatu yang spesifik yang ingin dia kerjakan, dengan peringatan bahwa dia bisa merahasiakan isi masalahnya selama kita bisa mendiskusikan temanya. Christina meminta agar kami mengatasi kesulitan kesuburannya, dengan harapan khusus bahwa dia akan melahirkan bayi yang sehat hingga cukup bulan. Sebagai kelompok yang akrab, beberapa dari kami sudah menyadari bahwa dia telah mengalami beberapa kali keguguran. Jadi permintaannya tidak terlalu mengejutkan.

Setelah mengalami frustrasi saya sendiri dengan masalah ini, empati saya untuknya langsung. Saya tidak yakin itu terlihat oleh Christina, tetapi saya sejenak panik, bertanya-tanya apakah saya bisa tetap objektif dan membantu. Namun, saya segera menyadari bahwa ini adalah kesempatan yang kebetulan, jika tidak menantang. Christina, terlepas dari semua kegagalannya yang menyakitkan dan mengecewakan, mempertahankan harapan. Siapa yang lebih baik untuk membantunya daripada seseorang yang tahu kekecewaan semacam ini dari kedua belah pihak? Saya telah mengalami rasa frustrasi karena perawatan yang gagal tanpa akhir serta penampilan menyenangkan dari seorang anak yang cantik.

Tetap saja, saya tidak tahu apa yang akan saya katakan. Saya mengulur waktu untuk diri saya sendiri dengan mendemonstrasikan perintah yang tertanam, prasangka, dan pertanyaan terfokus untuk mempercepat frustrasinya dan mendorong penguatan ego. Intervensi saya, sampai saat itu, masih tetap menjadi misteri. Untungnya, alam bawah sadar saya pasti mendengarkan, karena tema frustrasi dan kelahiran kembali mengingatkan saya pada film *Little Women* (1994), salah satu buku dan film favorit saya (MD) sepanjang masa. Secara khusus, saya ingat bagian di mana Amy yang marah membakar naskah Jo. Apa yang saya sukai dari urutan cerita ini adalah bahwa Jo benar-benar marah dan hancur.

Layaknya seorang wanita yang upaya kehamilannya berakhir dengan kekalahan dan kegagalan, Jo harus menghadapi kenyataan bahwa kerja keras dan niat baiknya tidak membuahkan novel pertamanya. Wanita yang berjuang dengan infertilitas tahu rasa sakit ini. Mereka melakukan semua hal yang "benar" tanpa jaminan keberhasilan.

Demikian juga, kekecewaan dan kemarahan yang menyertai usaha yang gagal ini sering kali terasa beracun. Wanita sering menekan perasaan negatif ini karena takut akan membahayakan hal yang sedang mereka coba lakukan. Memang, tidak jarang mereka menjadi depresi ketika mereka tidak mampu mengelola reaksi negatif mereka secara konstruktif. Seperti Jo saat manuskripnya dihancurkan, mereka sering merasa putus asa dan tidak berdaya, bertanya-tanya apakah mereka dapat mengumpulkan kekuatan dan akal untuk mengulangi upaya mereka sekali lagi.

Saya menceritakan bagaimana, ketika mencoba untuk mengakomodasi permintaan ibunya untuk memaafkan Amy, sikap dingin Jo tidak bisa menutupi kebencian sementara. Dibutuhkan pengalaman hampir mati Amy, sebagian karena pengabaian Jo, untuk menyediakan tempat di mana dua wanita muda yang keras kepala dapat berdamai. Amy berjanji untuk membantu Jo menulis ulang novelnya, dan memang mereka melakukannya, menciptakan karya yang lebih unggul dari aslinya.

Saat air mata mengalir di wajah Christina yang tersenyum, saya mengalami kesulitan untuk menahan air mata saya sendiri. Wajahnya pertama-tama mengungkapkan apa yang secara post-hipnotis dia konfirmasi dengan kata-kata: bahwa metafora itu terasa "benar." Saya diam-diam berterima kasih padanya atas inspirasinya dan sumber bawah sadar saya untuk berbagi kebijaksanaan mereka.

Saya sering menggunakan cerita ini sebagai metafora dalam mencirikan sifat "orisinalitas" dan akal dalam mengembangkan pendekatan hipnosis yang efektif dan nyaman. Terkadang kita tidak tahu seberapa banyak yang kita ketahui sampai kita harus menggunakannya. Dengan kata lain, alih-alih berkonsentrasi melakukan hipnosis "dengan cara yang benar", mulailah untuk percaya bahwa keterampilan Anda sebagai terapis dan pengalaman Anda di dalam dan di luar pekerjaan akan memandu Anda pada saat yang paling Anda butuhkan. Ini bukan untuk mengatakan bahwa tidak ada keterampilan hipnosis khusus yang ingin Anda kuasai, tetapi bahwa Anda

36 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

kekhawatiran tentang teknik tidak boleh menutupi kepercayaan pada naluri klinis dan sumber daya bawah sadar Anda.

Adalah umum bahwa, ketika kita mengadopsi keterampilan baru, kita berusaha untuk meniru kata-kata dan gaya guru kita. Dalam pengajaran kami, kami telah menemukan ini menjadi benar terutama ketika terapis pertama kali belajar hipnosis. Selama bertahun-tahun saya (MD) khawatir bahwa saya tidak akan pernah menguasai bahasa dan metafora yang tampaknya dimiliki oleh Erickson, Gilligan, dan guru-guru saya yang lain. Konsekuensi yang tidak menguntungkan dari sikap seperti itu adalah bahwa hal itu mencegah saya menggunakan sumber daya terpenting saya—klien saya dan saya sendiri. Perkembangan saya sebagai seorang hipnoterapis dimulai ketika saya menugaskan tanggung jawab untuk perilaku trance kepada klien saya dan ketika saya mengambil tanggung jawab untuk bahasa, metafora, dan gaya saya sendiri. Dari perpaduan dan penenunan dua cadangan yang kaya inilah dinamika hipnosis berkembang.

Dengan cara ini, proses terapi sering seperti menari. Dua orang terhubung dan mulai bergerak ke melodi bersama mereka sendiri. Ini hanyalah cara yang fantastis untuk mengatakan bahwa ketika seorang terapis dan kliennya terlibat, ada potensi yang lebih besar untuk terjadi daripada "apa yang memenuhi telinga." Klien membawa semua kepercayaan, harapan, dan ketakutannya yang diucapkan dan tidak diucapkan, sementara terapis menyumbangkan keterampilan, kehangatan, dan pengertiannya. Selama perawatan, melalui segudang kata, postur, ekspresi wajah, dan bahkan keheningan, dua pasangan baru memulai tarian, menggabungkan gaya dan mengatur waktu langkah mereka ke melodi khas mereka sendiri.

Selama enam tahun terakhir, para penulis telah mendiskusikan banyak kasus kami satu sama lain dan telah mengajar banyak seminar bersama. Dalam prosesnya, kami menjadi cukup akrab dengan pekerjaan masing-masing dan telah menemukan bahwa kami memiliki orientasi psikoterapi yang sama dan pandangan tentang proses hipnosis. Buku ini adalah cerminan dari sejauh mana filosofi dan minat profesional kita saling terkait. Pada saat yang sama, kami telah menyadari bahwa gaya kami dalam berlatih hipnosis sangat berbeda. Perbedaan tersebut berakar pada perbedaan sejarah pribadi, selera, asosiasi, dan gaya interpersonal kita. Mengenal satu sama lain sebaik kita, bahasa dan langkah hipnosis kita secara bertahap menjadi lebih mirip. Secara bersamaan, kita juga dapat mengenali bagaimana keistimewaan klinis satu sama lain mengungkapkan lebih banyak tentang karakteristik pribadi daripada orientasi psikologis.

Praktek psikoterapi adalah salah satu profesi paling kreatif dalam seni penyembuhan. Ini adalah kombinasi unik dari keterampilan, pengetahuan, dan penggunaan diri sebagai instrumen untuk pertumbuhan. Penambahan hipnosis ke repertoar Anda dapat sangat meningkatkan potensi pemikiran dan ekspresi kreatif dalam pekerjaan terapeutik Anda. Penari yang menyempurnakan penampilannya

HUBUNGAN HIPNOTIK 37

langkah dan rutinitas akhirnya bergerak ke ritme internalnya sendiri. Kami mendorong pembaca kami untuk mengetahui dan menggunakan cara yang sama dalam praktik hipnosis.

BAGIAN 3

Perawatan Awal: Apa Klien Kami

Ajari kami tentang diri mereka sendiri

Setiap klinisi mengembangkan prosedur dan gayanya sendiri dalam mendiagnosis klien baru. Ini dapat mencakup segala sesuatu mulai dari penilaian psikometri formal hingga ketergantungan pada naluri "usus". Kami sering merujuk pada pedoman *DSM-IV* (1994) untuk diagnosis, terutama ketika diperlukan untuk menulis laporan atau mengajukan klaim asuransi. Diagnosis kami biasanya mencakup keluhan yang diajukan klien tetapi juga harus komprehensif tentang status mentalnya secara keseluruhan.

Penilaian yang akurat sangat penting, karena akan menjawab beberapa pertanyaan penting. Pertama, dan mungkin yang paling penting, apakah ini klien yang sesuai dengan bidang keahlian saya? Kedua, pada tingkat kesiapan perubahan apa klien ini memasuki perawatan? Ini akan menentukan sifat pendidikan dan intervensi klien awal kami. Akhirnya, alat klinis apa yang saya praktikkan yang paling membantu dalam meredakan gejala dan, semoga, menyelesaikan diagnosis? Seperti yang telah kita ulas sebelumnya, tindakan kita juga akan diarahkan oleh orientasi klinis dan bahkan filosofi pribadi kita.

Jelas, kesan awal kita dapat berubah saat kita belajar lebih banyak tentang seseorang dan saat dia mendapatkan kepercayaan yang cukup untuk mengungkapkan aspek yang lebih dijaga dari ceritanya. Rencana perawatan kita tidak boleh terlalu sempit dan tidak fleksibel untuk mencegah penyesuaian yang mulus terhadap informasi baru. Semakin percaya diri kita pada kesan diagnostik dan keterampilan kita sendiri, semakin efektif pengobatannya.

Kami sebelumnya telah menekankan poin bahwa, ketika kami memiliki gambaran klinis yang jelas dari klien kami dan tetap dalam luasnya keahlian kami, pengenalan hipnosis menjadi jauh lebih nyaman dan sukses. Pada titik ini, kami ingin menguraikan cara mendiagnosis klien dengan cara yang akan lebih meningkatkan kenyamanan dan kesuksesan ini. Kunci untuk mengintegrasikan hipnosis ke dalam praktik adalah melalui penerjemahan karakteristik klien kami dan fenomena hipnosis ke dalam strategi pengobatan yang efektif.

40 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Segala sesuatu yang klien kami lakukan, pikirkan, rasakan, dan bayangkan menawarkan kami terobosan berharga ke dalam proses bawah sadar mereka. Kami secara rutin membaca dan menanggapi ekspresi wajah klien kami, bahasa tubuh, dan perilaku istimewa lainnya. Film yang mereka tonton, musik yang mereka sukai, dan cara mereka berpakaian, semuanya mencerminkan dunia internal yang bertahan lama dan tahan lama. "Pesan" dari alam bawah sadar ini menawarkan informasi berharga tentang konflik internal, suasana hati, dan kesiapan untuk sugesti.

Oleh karena itu, metode diagnostik kami yang biasa tidak memadai untuk mengidentifikasi atau mengkategorikan informasi tersebut, yang sama istimewanya dengan klien kami sendiri. Ketika kita harus mulai melihat klien kita melalui "mata segar", jalur intervensi hipnosis akan muncul.

Di sini kami akan menyarankan area presentasi klien kami yang mungkin berguna dalam memulai penilaian hipnosis.

KARAKTERISTIK UMUM: WINDOWS UNTUK YANG TIDAK SADAR

Psikoterapis adalah pengamat terlatih. Kami menghabiskan bagian yang lebih baik dari satu jam dengan perhatian terfokus pada setiap nuansa kata-kata dan perilaku klien kami. Pada tingkat sadar dan tidak sadar, apakah kita menyadarinya atau tidak, kita mendengar cerita mereka dan menyerap seluk-beluk kehadiran mereka. Jika kita hanya memperhatikan keluhan mereka dan menyibukkan diri dengan kesan diagnostik eksplisit, kita akan kehilangan banyak informasi berharga yang mereka berikan.

Berikut ini adalah daftar atribut potensial dari nilai hipnosis. Dia sama sekali tidak lengkap, karena kemungkinannya hampir tidak terbatas.

Karakteristik umum

1. **Pakaian**—warna yang disukai, perhatian terhadap detail, formal/santai, ketat/longgar
2. **Kegemaran—olahraga, olah raga**, kerajinan, membaca
3. **Minat**—selera musik, binatang, perjalanan, menulis
4. **Pekerjaan**—dalam/luar ruangan, teknis, artistik, medis
5. **Selera—musik**, makanan, seni, film
6. **Fisik** ciri-ciri—atletik, demonstratif

kelebihan/kekurangan berat badan,

gaya rambut,

Carla adalah seorang akuntan untuk sebuah perusahaan telemarketing. Dia telah bekerja dengan angka untuk sebagian besar kehidupan dewasanya dan ada sedikit keraguan dia sangat

baik pada apa yang dia lakukan. Tapi itu bukan Karla. Dia adalah orang yang mencintai alam. Sebagian besar waktu luangnya dihabiskan dengan berjalan di jalur hutan lokal dan taman negara bagian. Dia memberi makan burung-burung dan mengawasi dengan tenang ketika sekelompok rusa berjalan-jalan di tempat terbuka. Mimpi-punya adalah sungai, hutan, dan sensasi cuaca hari itu. Dia membawa biskuit untuk anjing (RV) saya dan membelai rambutnya saat dia berbicara. Carla memiliki banyak masalah medis yang menciptakan ketidaknyamanan fisik yang cukup konstan dan kadang-kadang nyeri akut. Dia percaya bahwa kehendaknyalah yang memungkinkan dia untuk berfungsi dan pada akhirnya sembuh. Sejarahnya dipenuhi dengan trauma fisik dan emosional dan dia menderita gangguan identitas disosiatif.

Apa yang dikatakan ini tentang Carla dan potensi intervensi hipnosis? Pertama-tama, kita tahu bahwa riwayat trauma dan gangguan disosiatif sangat berkorelasi dengan kemampuan hipnotis. Namun karena riwayat traumanya, kami akan sangat memperhatikan batasan dan menciptakan persepsi keamanan. Oleh karena itu, induksinya harus permisif, naturalistik, dan relatif sederhana, dengan fokus awal pada penguatan ego dan saran untuk keamanan. Dia akan responsif terhadap saran langsung, tetapi harus selalu diberikan pilihan dan kontrol. Kami tahu bahwa dia akan menerima saran yang menekankan keindahan visual dan tekstur. Dia akan lebih tertarik pada gambar dari luar, satwa liar, dan iklim. Kesadarannya akan sensasi fisik akan tajam, sementara beberapa area wawasan emosional mungkin terbatas. Kita mungkin meminjam beberapa istilah dari akuntansi seperti "saldo" atau "membuat semuanya bertambah."

Kami menemukan bahwa semakin lama kami berlatih psikoterapi, semakin otomatis kami mencerminkan dan mencerminkan presentasi klien kami. Mereka membungkuk, kita membungkuk. Mereka berbicara dengan lembut, kita berbicara dengan lembut. Bahkan karakteristik umum ini menyusup ke dalam bahasa kita tanpa kesadaran. Dengan tambahan hipnosis, kami hanya menyarankan agar Anda lebih memperhatikan detail yang berguna.

MENILAI DAN MEMANFAATKAN SENSORI KEKUATAN

Masing-masing dari kita memiliki metode yang disukai untuk merangkul dunia dan menggabungkan informasi yang kita terima melalui pandangan dunia kita (Gilligan, 1987). Beberapa dari kita terutama *visual* dalam orientasi kita: kita *melihat* gambaran besar atau kita dapat *fokus* pada detail dari suatu situasi. Orang lain dari kita sangat bergantung pada sistem indera *pendengaran* kita sehingga kita *mendengar* apa yang dikatakan seseorang kepada kita atau kita dapat dengan mudah *mendengarkan* ide-ide orang lain atau *suara* dalam pikiran kita. Beberapa dari kita lebih terikat pada sistem *kinestetik* kita sehingga kita lebih *peka* terhadap perasaan orang lain, atau kita bisa

42 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

merasa nyaman dengan pengalaman baru (Gilligan, 1987; Grinder, Delozier & Bandler, 1977; Mills & Crowley, 1986).

Kami menggunakan ketiga sistem sensorik ini sampai tingkat tertentu. Biasanya, kami paling kuat dalam satu modalitas, diikuti oleh sistem pilihan kedua. Musisi, misalnya, sering kali terutama auditori, diikuti oleh kinestetik atau visual. Seseorang yang terutama visual mungkin mendengar musik klasik dan membayangkan balet yang indah. Musik adalah sekunder dari adegan yang dia ciptakan dalam pikirannya. Orang yang terutama kinestetik mungkin merasa sulit berada di tempat ramai, karena mereka lebih peka terhadap bagaimana "rasa" suatu ruang.

Identifikasi sistem sensorik utama klien akan meningkatkan komunikasi hipnosis dan pilihan citra (Gilligan, 1987; Mills & Crowley, 1986). Mencocokkan bahasa Anda dengan sistem representasi klien Anda akan memberikan kontribusi besar dalam membangun hubungan dan komunikasi hipnosis. Namun, mendengarkan dan menyesuaikan saran Anda secara akurat dengan gaya sensorik klien terkadang dapat menjadi tantangan. Misalnya, George (dari [Bab 1](#)) sangat mudah dihipnotis, mudah disugesti, dan nyaman dengan hipnosis tetapi mengalami masalah dengan citra visual yang awalnya digunakan I (RV). Ketika dibiarkan berimajinasi sendiri, dia tidak dapat melihat banyak hal selama hipnosis. Warna, gerakan, dan jalur yang saya berikan sangat sulit untuk dilihat. Mengingat bahwa George adalah seorang guru perguruan tinggi dan penulis buku teks, saya memutuskan untuk menyarankan agar dia melihat sebuah buku dan bahwa halaman-halamannya akan terbuka untuk satu buku tertentu yang akan memberikan *kata-kata* penting bagi masalahnya. Dalam membaca kata-katanya, dia bisa *mendengar* pesan yang perlu dia dengar.

Jika sulit untuk membedakan gaya representasi klien Anda, akan sangat membantu untuk memulai hipnosis dengan imajinasi yang dipandu dan menyarankan penggunaan semua indera dalam pengalaman fantasinya. Setelah itu, dengan menanyakan bagian mana dari citranya yang paling jelas, Anda biasanya akan mengukur sistemnya yang paling kuat. Dengan klien lain, kami hanya akan menyarankan "tutup mata Anda di sana di tempat khusus Anda dan rasakan lingkungan Anda ... dengan cara yang benar." Rincian pengalaman mereka akan membantu dalam mengidentifikasi sistem representasi pilihan mereka, dan informasi baru ini dapat mengarahkan Anda dalam memilih bahasa hipnosis yang sesuai.

Memahami preferensi sensorik kita sendiri adalah penting, karena tidak hanya berfungsi sebagai jalan individu kita untuk memahami informasi tetapi juga sebagai pintu gerbang untuk memasukkan pengetahuan baru. Sistem sensorik yang kita sukai berfungsi sebagai filter yang mewarnai baik informasi yang kita terima maupun apa yang kita proyeksikan ke lingkungan. Menyelaraskan preferensi sensorik Anda akan membantu Anda memahami kapan Anda

PERAWATAN AWAL: APA YANG KLIEN KAMI AJARKAN TENTANG KAMI
DIRI SENDIRI 43

mungkin kehilangan sesuatu dalam suatu interaksi. Misalnya, jika Anda cenderung berpikir dalam gambar visual dan klien Anda mengeluh bahwa Anda tidak *mendengarnya*, Anda mungkin menggunakan "bahasa" yang salah dengan mereka. Mereka mungkin menyukai pemikiran dan gagasan (pendengaran) sebagai cara untuk memahami pengalaman mereka, sementara Anda *membayangkan* apa yang mereka katakan! Dengan demikian, memahami dan mengidentifikasi sistem sensorik utama klien akan meningkatkan hubungan, komunikasi hipnotis, dan pilihan citra. Menjadi terutama visual, diikuti oleh kinestetik, saya (MD) paling mudah dapat melihat dan merasakan apa yang klien saya komunikasikan. Seringkali, klien yang paling menantang bagi saya adalah mereka yang sistem utamanya adalah pendengaran. Tanpa menyadarinya, saya bekerja dengan sangat rajin namun tidak berhasil untuk mendengar pesan mereka sehingga saya kehilangan kontak dengan sistem pelacakan saya sendiri: gambar dan perasaan saya. Karena inilah yang paling saya andalkan, mengabaikannya dapat menghadirkan hambatan untuk pemahaman yang akurat. Dengan kata lain, jangan memasuki dunia klien Anda sepenuhnya sehingga Anda kehilangan akses ke dunia Anda sendiri. Sebaliknya, berhati-hatilah untuk tidak terlalu tenggelam dalam sistem sensorik Anda sendiri sehingga Anda tidak dapat mengikuti sistem sensorik klien Anda.

Proses ini membuahkan hasil, namun bukannya tanpa kesulitan. Saat saya (MD) baru-baru ini bertemu dengan seorang wanita untuk pertama kalinya, dia menggambarkan status medisnya dengan sangat serius. Operasi kanker intrusif baru-baru ini tidak berhasil dan tumor kanker yang tidak dapat dioperasi tetap ada. Kondisinya cukup serius. Namun kata-katanya menunjukkan bahwa dia memberikan harapan untuk pemulihan dan bahwa dia melihat saya, sebagian, sebagai cara untuk meningkatkan peluangnya. Saat saya mencerminkan postur dan komunikasi wanita ini, tiba-tiba sebuah suara di kepala saya berteriak, "Kamu duduk dengan orang mati!" Karena saya terutama visual dan kinestetik, saya telah belajar bahwa suara ini biasanya muncul ketika saya kehilangan komunikasi penting dari klien saya. Saya mendengarkan kata-katanya yang mengungkapkan harapan, sementara "suara" saya menerjemahkan pesan yang sangat mengerikan.

Saya merasa bersalah memikirkan ini, seolah-olah saya sedang menjatuhkan hukuman mati pada klien ini.

Saat berkonsultasi dengan Dr. Voit tentang reaksi saya, dia menyarankan bahwa mungkin wanita ini memberi tahu saya sesuatu melalui hubungan empatik kami. Misalnya, dia secara sadar sangat ingin bertahan hidup dan mungkin saat ini tidak mampu menghadapi kemungkinan dia akan mati. Fakta situasinya dan perilaku nonverbalnya (tidak sadar) tampaknya menunjukkan bahwa situasinya tidak ada harapan. Karena kekuatan indera saya adalah visual/kinestetik, suara di kepala saya mencerminkan kemungkinan itu. Namun saya kehilangan keinginan untuk hidup yang diungkapkan oleh kata-katanya.

Meskipun reaksi awal saya mungkin terlalu dini, itu memungkinkan saya

Tabel 3.1 Bahasa Sensorik Umum

<i>Visual</i>	<i>Auditory</i>	<i>Kinesthetic</i>
see	hear	hold
get the picture	listen	touch
reflect	roar	feel
viewpoint	tune in	hurt
perspective	tune out	stuck
focus	talking	electric
glow	sound	angry
color	static	falling
brighten	dialogue	sensitive
darken	conversation	grasp
colorful	loud	smooth
watch	quiet	rough
visualize	murmur	hold onto
foggy	speaking	letting go
appears	rumble	relaxed
blur	whisper	comfortable
looks like	scream	uncomfortable
photographic	sounds to me	solid
the way I look at it	listen to me	sense
see what I mean?	tone	shivers
	hear what I mean?	do you feel what I mean?

untuk "mendengar" komunikasi nonverbal yang tidak disadari dari klien saya. Dengan menyesuaikan intuisi saya daripada menolaknya, dan akhirnya menanggapi kata-katanya juga, saya dapat menciptakan hubungan yang lebih dalam dengan klien saya serta mengembangkan ide untuk kursus yang sesuai. perlawanan.

KOMUNIKASI IDEOMOTOR

Kami ingin membuat perbedaan di sini antara komunikasi ideomotor dan teknik hipnosis dari pensinyalan ideomotor. Dengan komunikasi ideomotor kita mengacu pada cara spontan nonverbal di mana tubuh kita mengomunikasikan emosi dan/atau ide, seringkali di luar kendali kesadaran kita atau bahkan kesadaran. Sinyal ideomotor sering digunakan selama hipnosis sebagai sarana bagi terapis dan klien untuk berkomunikasi dengan alam bawah sadar klien. Kami akan memberikan penjelasan singkat

ikhtisar alat ini sebagai respons yang membantu terhadap penolakan klien di [bab 6](#). Fokus kami saat ini adalah komunikasi ideomotor.

Istilah "ideomotor" hanya mengacu pada tubuh seseorang yang mengungkapkan sesuatu yang tidak akan diungkapkan oleh kata-katanya (Erickson et al., 1981; Yapko, 1995). Melewati dan bahkan mengkhianati niat sadar, manifestasi fisik dari proses bawah sadar menentang pertahanan seseorang dan mengatakan yang sebenarnya. Terapis biasanya mendengar kata-kata klien yang mengatakan satu hal, seperti, "Oh, pernikahan saya bagus," sementara dia menggelengkan kepalanya dari sisi ke sisi yang bertentangan.

Sebuah studi menarik tentang komunikasi ideomotor dapat ditemukan dalam film David Mamet *House of Games* (1987), tentang penipuan. Seperti yang digambarkan dalam film ini, penipuan menggambarkan perilaku ideomotor ini sebagai "memberi tahu". Mereka mengamati dengan cermat korban yang mereka tuju untuk menilai apa yang "diberitahukan" mungkin memberikan emosi apa pun yang mungkin mereka manfaatkan. Mereka belajar bahwa ketika seorang pemain poker secara tidak sadar bermain dengan cincinnya, dia mungkin cemas dan, karenanya, menggertak.

Komunikasi ideomotor pada dasarnya bersifat disosiatif, karena mewakili emosi yang telah terlepas atau ditekan. Apakah kita menanggapi fenomena ini atau tidak, kita memperoleh keuntungan dalam membangun hubungan, menciptakan empati, dan menentukan arah pengobatan.

Kita dapat memanfaatkan pengetahuan ini menuju induksi trance dan menghubungkan kembali klien dengan informasi yang kuat tetapi sebelumnya tidak dapat diakses.

Kathy (RV) adalah bintang yang sedang naik daun di dunia teknologi tinggi. Dia memulai karirnya sebagai asisten administrasi tetapi menggunakan kecerdasan dan inisiatifnya untuk mengawasi desain dan pemasaran produk. Tetapi masalah muncul setiap kali dia diminta untuk memberikan demonstrasi atau ceramah kepada sekelompok besar rekan-rekannya. Kathy akan merona merah tua dari pipinya ke pangkal lehernya. Dia tidak membutuhkan cermin, karena dia bisa merasakan kehangatan darah mengalir ke kulitnya. Terlepas dari keinginannya yang sadar untuk tampil baik dan maju secara profesional, dia mengungkapkan pesan yang kontradiktif. Rasa malu dan frustrasinya menyebabkan dia menghindari dan, dengan demikian, tidak mendapat manfaat dari kebenaran yang diungkapkan tubuhnya.

Di awal hidupnya, Kathy telah belajar bahwa lebih aman tidak diperhatikan dalam rumah tangga alkoholik yang tegang. Dia dan saudara laki-lakinya tidak ingin menarik perhatian ayahnya yang kasar secara emosional atau menambah stres ibunya yang kewalahan. Sebagai orang dewasa, terlepas dari kecantikan fisik dan kepribadian yang menarik, dia menghindari sorotan yang dia jamin.

Akibatnya, kehidupan sosialnya juga menderita. Ketidaksadaran Kathy mengungkapkan keengganan terhadap perhatian yang mendustakan upaya dewasanya yang sehat.

46 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Protokol hipnotisnya akan dimulai dan diakhiri dengan komunikasi ideomotor. Kami mulai dengan fiksasi mata dan penutupan mata paksa (disosiatif) (untuk ratifikasi trans). Begitu matanya tertutup sepenuhnya, seperti yang kita duga, Kathy mulai tersipu. Pengetahuan bahwa fokus saya adalah padanya membangkitkan respons bawah sadar yang sama yang menghantuinya di tempat kerja. Alih-alih menantang bakat hipnosis ini, saya memilih untuk memanfaatkannya. Setelah memintanya untuk menghubungkan angka dengan kehangatan di wajahnya, saya bertanya apakah dia bisa menambah angka itu satu per satu. Dia menunjukkan bahwa dia punya (dengan isyarat jari). Saya kemudian bertanya apakah dia bisa kembali ke nomor aslinya. Dia melakukannya. Saya kemudian bertanya apakah dia akan membiarkan dirinya *mengurangi* angka itu dengan satu, dua angka. Dia memberi isyarat ya. Beberapa saat kemudian, saat senyum menggantikan rona merahnya, dia memberi isyarat lagi bahwa dia telah mencapai kontrol diri baru atas keterampilan bertahan hidup kuno yang ditakuti ini—keterampilan yang tidak lagi dibutuhkannya.

Komunikasi ideomotor hanyalah jendela lebih jauh ke alam bawah sadar. Pilihan Anda untuk mengomentarnya atau menggunakannya akan tergantung pada penilaian klinis Anda. Di bawah ini, kami memberikan daftar singkat pesan ideomotor umum.

Contoh Komunikasi Ideomotor

- Kemerahan
- Memucat •
- Penggelapan di sekitar mata •
- Menelan • Otot tegang • Gerakan otot tak sadar lainnya (misalnya, gerakan kaki atau kaki saat duduk) •
- Mengepalkan tangan
- Mengangguk •
- Warna kulit • Postur
- Pernapasan •
- Tenggorokan menyempit • Mulut kering
- Nada atau kualitas suara
- Gaya berjalan • Gerakan mata • Kedutan • Lidah terpeleset

PROSES PENGEMBANGAN

Setiap kali kami mengevaluasi klien kami untuk hipnosis dan mempertimbangkan bahasa dan gambar mana yang mungkin kami gunakan, usia mereka pasti ikut bermain. Kalau tidak, kita mungkin mengharapkan perlawanan yang berasal dari kebingungan atau ketidaktahuan tentang kata-kata yang kita gunakan. Namun usia tidak selalu menunjukkan tingkat kematangan klien di area tertentu. Untuk alasan itu, kami percaya penting untuk menilai klien kami untuk tahap perkembangan fungsional mereka. Tanpa pertimbangan seperti itu, kita mungkin menghadapi agenda tak terduga dan tidak disadari yang bertentangan dengan tujuan pengobatan kita.

Anda mungkin hanya bertanya pada diri sendiri, "Pada usia berapa perilaku klien ini tampaknya paling tepat?" Kita akrab dengan orang dewasa yang menggunakan temperamen anak kecil atau yang disibukkan dengan drama interpersonal dan membutuhkan perhatian seorang remaja. Dalam merancang tujuan terapeutik apa pun, kita tahu bahwa kita harus menjadikan usia perkembangan ini sebagai titik intervensi kita.

Jack adalah pria dewasa yang sangat khawatir dan terlalu bertanggung jawab dalam tubuh anak laki-laki berusia 15 tahun. Dia dibawa ke kantor saya oleh ibunya karena sakit kepala migrain parah yang menyebabkan dia bolos sekolah. Namun, dengan alis yang berkerut sebelum waktunya, Jack bersedia memberi tahu saya (RV) bahwa ada lebih banyak hal dalam pikirannya. Setelah perceraian orang tuanya dan kesulitan keuangan berikutnya, dia sudah mempersiapkan masa depan. Dia merasa terdorong untuk berprestasi di sekolah menengah, untuk lulus dari perguruan tinggi yang bagus, dan pada akhirnya untuk menafkahi ibu dan saudara perempuannya. Meskipun dia menyukai golf, dia jarang meluangkan waktu untuk rekreasi seperti itu.

Sementara itu, ibu Jack berusaha meyakinkannya bahwa mereka akan selamat dan tidak perlu khawatir. Ini jatuh di telinga tuli (Jack cukup visual dan kinestetik), karena dia telah memikul tanggung jawab orang dewasa ini.

Kita perlu mengatasi kedua keadaan ego yang bersaing ini dan kebutuhan perkembangan mereka: remaja yang muda, suka bermain, dan pria dewasa sebelum waktunya dalam keluarga.

Saya memintanya untuk membayangkan dirinya di lapangan golf pada hari yang indah dengan angin sepoi-sepoi. Adegan itu ditata dengan sangat rinci saat dia mengarahkan bidikannya ke arah hijau yang subur dan landai. Saya menyarankan dia memiliki handuk dingin di lehernya dan dia merasakan angin sejuk yang bertiup. Tujuannya adalah untuk menenangkannya sambil memfasilitasi kelegaan dari sakit kepalanya.

Sambil sesekali memeriksa pilihan klubnya dan pembacaan sempurna dari pukulan yang akan dia buat, saya membuat saran tentang bagaimana dia dapat melayani kebutuhan keluarganya dengan baik: bahwa dia harus menjadi anak yang sehat dan bahagia, bahwa dia harus memberikan tubuh dan pikirannya waktu untuk tumbuh dengan hidup di

48 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

hadir, dan bahwa dia harus membayangkan dirinya sebagai orang dewasa ketika dia kuat dan siap untuk menjadi yang terbaik. Setiap kali kami mengunjungi diri masa depan ini, kami kemudian akan kembali ke lapangan golf, angin sepoi-sepoi, dan kebebasannya yang sesuai usia untuk menjadi dirinya sendiri. Sakit kepala Jack segera lega. Kami telah merekam sesi ini sehingga dia dapat mendengarkannya setiap kali dia merasakan gejala sakit kepala yang pertama.

Ini adalah situasi di mana seorang anak telah mengasumsikan keadaan ego orang dewasa. Konflik-konfliknya sebagian besar disadari dan mudah diakses. Carla, klien disosiatif saya (RV) yang disebutkan sebelumnya, menyajikan gambaran yang jauh berbeda. Dalam kasusnya, saya merawat seorang wanita dewasa tetapi dengan beberapa keadaan ego anak dan remaja, yang semuanya benar-benar terpisah atau sering ketakutan dan tidak percaya. Salah satunya bernama Shelley.

Carla adalah wanita yang kompeten dan berpendidikan. Shelley tidak bersalah dan pemalu. Carla cenderung demonstratif secara fisik dan bahkan penuh kasih sayang.

Shelley takut sentuhan. Carla ingin maju, memiliki hubungan, dan percaya. Shelley terjebak dalam waktu dan takut pada laki-laki.

Agar pengobatan berhasil, saya harus menghormati dan memenuhi kedua kebutuhan mereka. Saya perlu berbicara secara terbuka dengan Carla sambil memupuk kepercayaan Shelley kepada saya. Pada akhirnya, kami akan bekerja untuk membangun dialog di antara mereka sehingga Carla dapat menyediakan pertumbuhan dan perkembangan Shelley, yang mengarah pada integrasi total.

Idealnya, pertumbuhan dan perkembangan normal mengalir dengan lancar dan berurutan sepanjang hidup seseorang. Satu tugas berhasil diselesaikan dan energi kita dialihkan ke tugas berikutnya. Namun, trauma, kehilangan, penyakit, dan sejumlah peristiwa lain dapat mengganggu perkembangan dan menghambat pematangan. Aspek-aspek tertentu dari fungsi individu tetap pada waktunya dan mengganggu fungsi yang sesuai dengan usia. Klien kami mungkin memiliki kesadaran yang sadar akan konflik yang belum terselesaikan ini, tetapi peluang mereka untuk penyelesaian tampaknya telah berlalu.

Analogi lain dengan cara alam bawah sadar mengalami waktu mungkin adalah mimpi kita, di mana masa lalu, sekarang, dan masa depan sering kali terjatuh menjadi beberapa plot surrealis. Selain itu, dalam mimpi, keadaan aneh ini akan sering tampak logis. Begitulah sifat alam bawah sadar, di mana kita adalah semua orang yang pernah kita miliki dan, dalam beberapa hal, semua orang yang kita harapkan.

Untuk alasan ini, kami percaya hipnosis menjadi intervensi pilihan ketika masalah perkembangan menjadi fokus terapi. Dengan akses ke realitas terdistorsi dari ketidaksadaran, kita dapat *menghilangkan* hambatan sejarah untuk kemajuan, seperti menghilangkan bekuan darah untuk meningkatkan sirkulasi. Dalam dua contoh klinis yang dikutip di atas, kita dapat melihat bagaimana klien-klien ini dalam beberapa hal bingung tentang di mana mereka berada pada waktunya.

Jack telah berkembang ke tanggung jawab di luar kapasitasnya, sementara Carla dapat menyelinap ke persona sebelumnya tergantung pada tekanan psikologis yang dia temui.

Melalui hipnosis, kita dapat membantu pikiran sadar dan bawah sadar untuk bekerja sama dalam melayani klien. Dengan Jack, kami mengeksternalisasi kekhawatiran orang dewasanya yang tidak masuk akal, mengungkapkan kapasitas ibunya untuk mengatasinya, dan mengizinkannya kembali ke tanggung jawab dan aktivitas yang sesuai dengan usianya. Carla sedang dalam proses membangun jembatan yang lebih baik di antara keadaan-keadaan ego dan belajar memercayai ego pengontrol orang dewasa sehingga mereka semua berfungsi lebih efektif di masa sekarang.

Sidney Rosen, MD, dalam kata pengantar buku Erickson and Rossi *The February Man: Evolving Consciousness and Identity in Hypnotherapy* (1989), membuat pengamatan yang cerdas dan relevan ini: "Dia [Erickson] menyuruh 'anak' memerankan kembali dan menyesuaikan dengan pengalaman traumatis dan, melalui diskusi, membimbingnya melalui proses pendidikan ulang. Hasilnya, anak tersebut memiliki pengalaman baru untuk menambah ingatannya—pengalaman positif dengan orang dewasa yang penuh perhatian dan pengertian. 'Pengalaman regresi korektif' ini, sebagaimana saya menyebutnya, memberikan efek jangka panjang pada pasien, bahkan setelah dia kembali ke dirinya yang dewasa."

MELIHAT GEJALA SEBAGAI SOLUSI

Ketidaksadaran adalah aspek kepribadian yang sangat kreatif namun polos. Ini terus bekerja untuk menemukan cara penyembuhan fisik, melindungi ego, dan membantu kita untuk bertahan hidup dan beradaptasi sepanjang hidup.

Cara-cara di mana kita belajar untuk menyesuaikan diri dengan kesulitan pada awalnya dapat menjadi produktif. Namun, adaptasi ini menjadi bermasalah ketika ketergantungan pada mereka menjadi terlalu umum dan / atau ketika mereka menyebabkan kesulitan dalam fungsi klien. Dengan kata lain, solusi menjadi gejala. Karena alam bawah sadar lebih suka mengabadikan apa yang "berhasil", gejala itu sendiri diabadikan dan menjadi solusi sendiri.

Sebagai psikoterapis kita harus memahami bahwa gejala tidak dimaksudkan untuk menyebabkan klien menderita, seaneh kedengarannya. Salah satu hal yang menakutkan tentang gejala adalah betapa indahnya gejala itu dapat mencerminkan konflik asli maupun upaya bawah sadar untuk memperbaikinya. Contohnya adalah kekasih yang ditolak cintanya yang menjauhkan diri dari hubungan untuk menghindari cedera ulang atau orang tua yang kehilangan seorang anak dan menjadi sangat tidak dapat bergerak secara emosional sehingga mereka tidak dapat merasakan sakit atau senang. Psikoterapi dan hipnosis yang efektif merangkul gejala dengan cara ini dan bekerja untuk menggantikan "solusi" ini di tingkat bawah sadar.

50 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Terkadang sulit untuk menafsirkan gejala dengan cara ini. Kita tahu bahwa kecemasan berfungsi sebagai alarm untuk memperingatkan ancaman yang dirasakan atau internal. Tidak jarang orang yang takut keintiman menjadi kelebihan berat badan. Anak-anak yang trauma bertahan hidup dengan belajar memisahkan. Depresi sering menimbulkan simpati dan perhatian yang besar. Perilaku menentang seorang remaja bisa menjadi ekspresi kemarahan atau kebutuhan perkembangan untuk menjauhkan diri dari orang tuanya. Namun mengapa seorang anak laki-laki berusia 10 tahun mulai mengompol? Apa keuntungan dari mengunyah kuku atau mencabuti rambut sendiri?

Sebagai terapis, kita tidak selalu perlu memahami solusi yang terkubur dalam suatu gejala. Untuk benar-benar memahami dan mengatasi sifat penolakan klien, kita hanya perlu berasumsi bahwa solusi tersebut melekat dalam perilaku disfungsional dan memberikan rasa hormat yang dituntutnya. Kita selanjutnya dapat berasumsi bahwa alam bawah sadar, dalam upayanya untuk menyembuhkan semua luka, akan menerima perilaku alternatif yang lebih sehat ketika ditawarkan dan terbukti efektif.

Anda akan ingat bahwa George telah mengunjungi banyak psikoterapis, internis, ahli homeopati, dan ahli gizi sebelum dia menelepon saya, namun gejalanya tetap ada. Adalah naif untuk berpikir bahwa tidak satu pun dari para profesional ini yang mampu membantu meringankan tekanan lambungnya dan menumbuhkan keengganan terhadap makanan. Sebaliknya, mereka menemukan sejauh mana gejala George merupakan solusi yang kuat dan tangguh. Tapi untuk masalah yang mana? Jawabannya ditemukan dalam keluarga asalnya. Makanan telah menjadi sarana utama kontrol dan mata uang cinta ibunya. Ikatan ganda yang dibuat untuk George ini membutuhkan solusi, entah menjadi tanpa disadari terjatuh dan dikompromikan oleh cinta bersyarat atau memberontak melawan kendali. Dalam memilih yang terakhir, dia mulai menolak masakan ibunya, pertama secara sukarela, dan kemudian dengan mengembangkan reaksi fisiologis terhadap makanan. Dia menjadi sangat kurus dan akhirnya dirawat di rumah sakit karena depresi dan anoreksia.

Pada saat George memasuki kantor saya, akar dan tujuan penderitaannya tidak lagi disadari olehnya. Namun gejalanya masih mencari solusi yang sama: memiliki kendali, mandiri, dan mendapat perhatian. Akibatnya, dia secara sadar menciptakan hambatan yang tidak diinginkan terhadap bantuan dan dukungan yang sangat dia butuhkan. Maka, solusi alternatifnya ada tiga: mengembangkan wawasan sadar, membangun kekuatan dan kapasitas egonya untuk memelihara diri sendiri, dan meredakan gejala lambungnya menuju keinginan yang lebih besar untuk makan. Hipnosis sangat membantu dalam mencari solusi alternatif ini.

BAB 4

Fenomena Hipnotis dan Ketidaksadaran Proses

MENGAKSES FENOMENA TANPA SADAR

Pada titik ini, kami berharap pembaca kami mulai lebih memperhatikan perilaku klien mereka daripada diri mereka sendiri. Ada banyak informasi yang tersedia dengan melihat banyak dari apa yang klien pikirkan, rasakan, katakan, dan lakukan sebagai relevan dan berguna dalam perencanaan perawatan hipnosis.

Kesadaran yang lebih luas dari perilaku dan pergeseran tanggung jawab menetapkan dasar untuk kecemasan kinerja secara signifikan lebih sedikit dan titik awal yang lebih alami untuk hipnosis.

Dalam [bab 3](#) kami mengarahkan perhatian Anda secara khusus pada cara menerjemahkan karakteristik dan perilaku sehari-hari ke dalam bahasa yang kondusif untuk hipnosis. Kami sekarang ingin menafsirkan substansi fungsi individu yang sehat dan maladaptif sebagai manifestasi dari proses bawah sadarnya yang dominan. Klien kami memasuki perawatan yang menunjukkan melalui perilaku keadaan terjaga mereka banyak dari fenomena hipnosis yang sama yang biasa dimanfaatkan untuk induksi trance.

Gejala berkembang ketika "bakat" ini menjadi terbiasa dan bermasalah. Saat kita mulai mengenali cara individu mengekspresikan bakat tersebut melalui tindakan, pikiran, dan perasaan mereka, cahaya baru diberikan pada seluruh perkembangan hipnosis. Ketika klien dilihat dengan cara ini, profil unik mereka dari fenomena hipnosis menyarankan saluran alami yang melaluinya untuk memulai induksi trance dan perencanaan perawatan hipnosis.

Pembaca akan mengenali fenomena ini sebagai sarana umum untuk meratifikasi trans atau untuk membantu ketidaksadaran untuk mengurangi rasa sakit emosional atau fisik. Keadaan normatif mereka sama akrabnya tetapi belum diidentifikasi seperti itu. Misalnya, sementara kita dapat membantu seseorang untuk mengalami kemunduran usia, banyak orang berfungsi dalam keadaan kemunduran usia yang konstan. Beberapa orang dewasa mungkin digambarkan sebagai orang yang suka bermain dan

52 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

orang lain sebagai belum dewasa. Keduanya adalah contoh regresi usia sehari-hari. Demikian juga, kami menemukan klien yang tidak dapat mengingat detail sesi sebelumnya. Mereka mengalami amnesia, mungkin tidak hanya untuk terapi mereka tetapi juga untuk detail penting lainnya dalam hidup mereka.

Kami mendorong Anda untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan keterampilan ini alih-alih mengabaikan kehadirannya atau, lebih buruk lagi, mencoba menghilangkannya. Seorang klien yang berjuang dengan bekas luka pelecehan masa kanak-kanak mungkin berfungsi dalam keadaan regresi usia dan disosiasi yang konstan. Daripada melihat gejala-gejala ini sebagai disfungsi sepenuhnya, kami mungkin memfasilitasi regresi usia ke waktu sebelum pelecehan, ketika klien mungkin memiliki lebih banyak ingatan tentang keselamatan dan keamanan. Selain itu, kita dapat menggunakan bakat disosiatifnya untuk mengisolasi ingatan atau rasa sakit emosional. Gejala yang sama yang berfungsi sebagai "solusi" disfungsi juga memberikan jalan menuju yang lebih sehat.

Marjorie, perawat rumah sakit yang disebutkan sebelumnya, sering salah menempatkan buku janjinya. Lebih penting lagi, dia juga akan kehilangan kartu janji temunya, yang secara lebih langsung membawa kecenderungan amnesianya ke dalam terapi. Meskipun melupakan trauma yang dialaminya sebagai seorang anak mungkin berguna untuk kelangsungan hidupnya, dalam kehidupannya sekarang hal itu membuatnya merasa frustrasi dan tidak kompeten. Melalui hipnosis, kami dapat menggunakan gejala ini untuk membantunya melupakan lupa, sehingga juga menggunakan gejala sebagai bagian dari solusi. Dengan kata lain, Marjorie sudah memiliki "keterampilan" melupakan. Alih-alih memerangi kecenderungan itu, kami menggunakannya, secara paradoks, untuk mengurangi penggunaannya yang berlebihan.

Selama trance, saya bertanya kepadanya dalam keadaan tidak sadar apakah mungkin untuk lebih efisien dengan kemampuannya untuk melupakan. Sinyal ideomotor menunjukkan bahwa ini dapat diterima. Dengan menggunakan "aposisi dari lawan" (Erickson et al., 1976), saya berkata, "Anda tahu bagaimana melupakan dan Anda juga tahu bagaimana melupakan melupakan. Itu benar, bukan?" Respons ideomotor menunjukkan "ya." "Dan sekarang Anda bisa belajar bagaimana melupakan hanya hal-hal yang perlu dilupakan dari masa lalu, dan bisa melupakan melupakan hal-hal sekarang yang ingin Anda ketahui sekarang." Respons ideomotor lagi adalah "ya." "Dan ini baik-baik saja, bukan? Untuk mengingat apa yang berguna dan bermanfaat untuk diketahui dari kehidupan Anda saat ini dan untuk mengingat untuk melupakan hanya hal-hal yang menyakitkan dan tidak perlu dari masa lalu?" Ideomotor lain "ya." "Dan pikiran bawah sadar Anda tahu bagaimana melindungi Anda sehingga ketika berguna untuk mengingat hal-hal di masa sekarang, pikiran bawah sadar dan sadar Anda bisa setuju untuk mengingatnya. Dan itu juga tidak apa-apa, bukan?"

FENOMENA HYPNOTIC DAN PROSES TANPA SADAR 53

Fenomena Hipnotis

Sebanyak kami berharap kami telah menemukan hubungan antara perilaku keadaan terjaga dan fenomena hipnosis, kami hanya menghubungkan pengamatan dan temuan dari banyak guru dan praktisi lain. Saat menulis tentang prinsip pemanfaatan dan pendekatan naturalistik untuk hipnosis, Erickson (1958) menulis, "...perilaku pasien yang ditampilkan menjadi bantuan yang pasti dan bagian aktual dalam menginduksi trans, bukan penghalang yang mungkin (hal. 3)." Ide-ide ini telah dikembangkan lebih lanjut oleh Brent Geary, PhD (2001a), Stephen Gilligan, PhD (1987), John Edgette, PsyD, dan Janet Sasson Edgette, PsyD (1995), antara lain. Kami sangat menyarankan pembaca kami untuk lebih mengenal dan memahami fenomena hipnosis melalui seminar dan tulisan para guru ini untuk melengkapi informasi yang ditawarkan di sini. Namun, kami percaya bahwa teks ini agak unik dalam upayanya untuk menerjemahkan fenomena hipnosis yang ada dalam perilaku simptomatik sebagai sarana untuk lebih mudah mengakses bakat hipnosis klien kami.

Berikut ini adalah daftar, dengan deskripsi singkat, fenomena hipnotis yang umum terjadi yang hadir dalam perilaku simptomatik dan bagaimana mereka dapat dibangkitkan selama pengalaman trance untuk tujuan terapeutik.

Regresi usia dalam kehidupan sehari-hari akan menggambarkan cara hidup seseorang di masa lalu. Fenomena ini mungkin dimanifestasikan sebagai ketidakdewasaan sederhana, atau separah keasyikan atau imobilitas emosional yang disebabkan oleh trauma sebelumnya. Dalam hipnosis, itu adalah kemampuan klien untuk mengalami peristiwa dari waktu sebelumnya dalam hidup mereka. Penghidupan kembali pengalaman dalam hipnosis diklasifikasikan sebagai regresi parsial atau keseluruhan (Hammond, 1990). "Sebagian" menunjukkan bahwa klien mempertahankan rasa dirinya sebagai orang dewasa saat mengingat peristiwa, sedangkan "penuh" menunjukkan bahwa klien merasa dirinya benar-benar seusia yang dia ingat. Dalam hipnosis, regresi usia dapat digunakan dalam berbagai cara. Ini mungkin diperkenalkan untuk membantu klien mengingat peristiwa yang telah secara sadar dilupakan atau ditekan. Ini dapat digunakan untuk memfasilitasi kontrol rasa sakit, membawa klien kembali ke waktu sebelum cedera atau sakit.

Demikian juga, hipnosis dapat digunakan untuk mengakses kemampuan yang terlupakan atau untuk mengembalikan klien ke keadaan ego yang lebih fungsional yang ada sebelum mengalami sebuah trauma.

Perkembangan usia pada dasarnya adalah kebalikan dari regresi. Khas seseorang dengan usia lanjut yang kronis akan menjadi ketakutan tentang masa depan atauantisipasi penolakan. Dengan menggunakan fenomena ini dalam hipnosis, klien didorong untuk membayangkan dirinya di masa depan.

54 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Biasanya, tujuan intervensi semacam itu adalah untuk membebaskan klien dari pandangannya yang terbatas tentang masa kini. Untuk klien yang berjuang dengan kontrol kebiasaan seperti makan berlebihan atau merokok, terapis mungkin menyarankan bahwa dia bisa melihat dirinya di masa depan merasakan, bertindak, dan berpikir dengan cara yang mendukung perubahan yang dia inginkan.

Setelah bertahun-tahun menekan atau menghindari rasa sakit emosional, baik karena pembelajaran atau kebutuhan, beberapa individu menjadi tidak mampu untuk menanggapi kehidupan dengan rentang yang sama seperti yang lain. Faktanya, pria, yang telah lama disosialisasikan agar terlihat kuat dan tabah, dicirikan memiliki alexithymia normatif (Levant, 2001). Sebagai fenomena hipnosis, *anestesi* adalah kemampuan untuk memblokir pengalaman rasa sakit fisik atau emosional. Meskipun hal ini kadang-kadang dapat berfungsi sebagai titik awal untuk memperkenalkan kembali kepekaan yang sesuai, ini tentu akan menjadi keterampilan yang dapat kita akses untuk pengelolaan ketidaknyamanan akut atau kronis. Selama pembedahan atau prosedur gigi, hipnoanestesi terkadang merupakan satu-satunya intervensi yang digunakan oleh klien. Literatur menunjukkan bahwa, paling banyak, hanya seperlima dari populasi umum yang mampu membuat anestesi yang cukup untuk digunakan sebagai anestesi tunggal selama prosedur medis (Hammond, 1990). Lebih umum, hipnoanestesi dikombinasikan dengan anestesi farmakologis. Dalam psikoterapi, klien yang secara emosional sangat sensitif atau memiliki batasan yang terlalu permeabel dapat mengambil manfaat dari pembelajaran untuk menciptakan tingkat anestesi emosional.

Meskipun tampaknya tidak ada fenomena hipnotis yang teridentifikasi untuk menggambarkan antitesis anestesi, kita dapat mempertimbangkan istilah medis *hypersthesia*, yang berkonotasi dengan kepekaan yang meningkat terhadap sentuhan fisik. Dalam istilah psikologis, kita menghadapi individu yang menderita *hipersensitivitas* emosional (Geary, 2001b). Mereka telah dikondisikan untuk bereaksi dengan kemarahan, kesedihan, atau penarikan diri terhadap provokasi kecil sekalipun. Hal ini sering terjadi pada pasangan dan keluarga yang mentah dari konflik. Orang lain yang mengalami hipersensitivitas adalah mereka yang dalam pemulihan awal dari alkohol atau ketergantungan obat yang, tidak lagi mati rasa oleh pengobatan sendiri, akan mundur dari rangsangan sehari-hari dengan kelezatan akut. *Amnesia* adalah hilangnya memori sepenuhnya dari suatu peristiwa atau identitas seseorang.

Sebagai fenomena hipnosis yang terjadi secara alami, seseorang mungkin menekan ingatan atau belajar menyaring masa lalu dengan cara yang menguntungkan atau bermasalah. Sebagai alat dalam hipnosis, amnesia mungkin diciptakan untuk mengurangi dampak dari situasi traumatis atau memungkinkan klien untuk melupakan sesuatu yang terjadi dalam pengalaman hipnosis sampai dia siap untuk menanganinya.

Misalnya, terkadang saat seseorang mengintegrasikan materi baru, kami dapat menyarankan bahwa klien hanya akan mengingat hal-hal yang saat ini dia ingat

perlu diketahui saat ini. Amnesia atau ingatan selektif digunakan dalam kasus ini untuk menghindari kewalahan pada klien.

Hypermnnesia, di sisi lain, adalah kemampuan untuk mengingat representasi masa lalu dengan sangat rinci. Orang yang cenderung menyimpan dendam mungkin menggambarkan fenomena ini dalam kehidupan normal. Ini mungkin digunakan dalam hipnosis untuk meningkatkan memori, mungkin memungkinkan klien untuk mengingat detail yang bermanfaat dengan lebih jelas atau pengalaman subjektif mereka tentang suatu peristiwa. Misalnya, dalam forensik, subjek mungkin didorong untuk "memperbesar" aspek tertentu dari memori, seperti nomor plat atau detail wajah seseorang.

Karena trance sendiri dianggap oleh banyak orang sebagai keadaan *disosiasi*, ini mungkin merupakan fenomena hipnotis yang paling umum terjadi secara alami. "Hipnosis jalan raya" yang dijelaskan sebelumnya sering dikutip sebagai contoh perpecahan kesadaran ini. Klien trauma kami sering mengalami disosiasi spontan atau keluar dari terapi, karena mereka mungkin kehilangan waktu atau rasa tempat atau diri mereka sendiri. Untuk individu-individu ini, hipnosis mungkin memanfaatkan bakat mereka untuk disosiasi untuk memfasilitasi deep trance dan bekerja menuju penyambungan kembali dan integrasi akhirnya. Jika tidak, bakat alami ini dapat diakses dengan sengaja untuk membantu klien lebih efektif menjauhkan diri dari pengalaman menyakitkan. Misalnya, ini dapat digunakan untuk membantu klien mengurangi tekanan fisik atau emosional dengan melepaskan diri dari pengalaman.

Di sisi lain, banyak klien kami telah menjadi budak perasaan mereka. Mereka menderita siang dan malam, tidak dapat memisahkan diri dari keasyikan dan keterjeratan dengan luka-luka mereka. Sekali lagi, ini bukan fenomena hipnosis yang teridentifikasi. Namun, Geary (2001b) telah menciptakan istilah *asosiasi* untuk mengidentifikasi keadaan kewalahan dengan afek, kognisi, dan/atau ingatan yang menyakitkan ini. Misalnya, seseorang yang diliputi kesedihan atau hilang dalam kemarahan yang membabi buta sedang mengalami fenomena pergaulan. Seperti fenomena hipnosis lainnya, asosiasi adalah bentuk perhatian terfokus dan dapat digunakan untuk induksi hipnosis. Ingat, ini *adalah* tujuan awal dari hipnoterapis, belum tentu relaksasi.

Secara psikologis, klien kami mungkin mengalami *katalepsi emosional*, di mana mereka merasa "terjebak" dan tidak dapat melanjutkan hidup mereka. Seorang klien yang mengalami depresi, dengan perenungan yang menyertainya, keputusan, dan keputusan, menggambarkan katalepsi emosional.

Dalam hipnosis, katalepsi adalah kemampuan untuk mempertahankan postur tubuh tertentu dengan nyaman untuk waktu yang lama. Pengangkatan lengan adalah cara umum untuk menginduksi katalepsi dalam hipnosis untuk tujuan ratifikasi trance.

Klien sering kagum pada kemampuan mereka untuk tetap berada dalam posisi tertentu

56 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

posisi tanpa rasa tidak nyaman. Saya (MD) menggambarkan hal ini secara dramatis selama kunjungan saya dengan Dr. Erickson. Dia meminta saya mengambil barang yang dia jatuhkan. Saat saya menyerahkannya kepadanya, dia menempatkan saya dalam katalepsi seluruh tubuh.

Dengan sebagian besar berat badan saya bertumpu pada satu kaki, saya mendapati diri saya membeku di tengah langkah.

Yang lain menjalani hidup dalam perubahan dan kebingungan yang konstan, merasa hampir tidak mungkin untuk tetap fokus pada satu hal. Ini adalah klien yang terus-menerus menebak-nebak diri sendiri atau merasa sulit untuk memprioritaskan tujuan langsung atau jangka panjang mereka. Meskipun mungkin pada awalnya tampak ahli dalam "multitasking", mereka jarang menyelesaikan satu tujuan sebelum menjadi terganggu oleh hal lain. Sekali lagi, Brent Geary (2001b) menggambarkan keadaan ini sebagai *fleksibilitas* atau *gerakan*. Kami mengakses bakat ini dengan menghipnotis melibatkan dan menggerakkan klien ini dalam perjalanan multimodal yang berubah dengan cepat melalui rangsangan eksternal dan internal, hanya untuk mengarahkan mereka ke arah kontrol dan pengendalian diri.

Distorsi waktu mengacu pada kecenderungan untuk mengalami waktu lebih lama (perluasan waktu) atau lebih pendek (kondensasi waktu) daripada yang sebenarnya. Hampir setiap orang memiliki pengalaman duduk dalam kuliah yang membosankan, merasa seolah-olah waktu tidak ada habisnya. Sebaliknya, ketika kita asyik dengan suatu pengalaman, waktu seolah-olah berlalu begitu saja. Klien yang tidak pernah merasa memiliki cukup waktu mengalami kondensasi waktu, sedangkan klien yang merasa waktu tidak dapat berlalu cukup cepat mengalami perluasan waktu. Dalam hipnosis, klien sering mengalami distorsi waktu bahkan tanpa disaranakan. Itu terjadi secara alami. Sebagai intervensi hipnosis, perluasan waktu dapat digunakan untuk menunjukkan bahwa, saat dalam hipnosis, klien akan memiliki semua waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan pengalaman. Kondensasi waktu sering digunakan dengan kontrol nyeri. Ketika saya (MD) bekerja dengan klien yang harus berbaring telungkup di sandaran kepala saat dia pulih dari operasi mata, saya menyarankan kondensasi waktu untuk meminimalkan kebosanan. Dia kemudian menyatakan, "Saya tidak tahu cara kerjanya, tetapi rasanya waktu berlalu dengan sangat cepat."

Halusinasi positif dan negatif juga merupakan fenomena hipnosis yang umum. Halusinasi positif terjadi ketika kita melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Saat mengunjungi Maine pada suatu musim panas, saya (MD) percaya ada anjing laut yang berenang di pelabuhan. Saya yakin bahwa saya "melihat" wajah lucu anjing laut (halusinasi positif). Dengan bantuan kamera yang dilengkapi lensa zoom, saya dapat melihat bahwa segel ini hanyalah pelampung yang terombang-ambing. Kami masih bercanda tentang anjing laut yang kami "lihat" musim panas itu. Dalam bentuknya yang lebih patologis, orang yang secara irasional takut bahwa orang lain berencana untuk menyakitinya sedang mengalami halusinasi positif.

Ketika seseorang tidak melihat sesuatu yang ada, ini disebut sebagai halusinasi negatif. Dalam bentuknya yang jinak, seseorang mungkin

terus-menerus mengabaikan barang yang hilang, hanya untuk akhirnya "melihatnya" di tempat yang jelas (halusinasi negatif). Penyangkalan emosional adalah kegagalan untuk mengakui sesuatu yang ada karena mungkin dianggap terlalu menyedihkan; ini bisa dianggap sebagai bentuk halusinasi negatif. Klien yang terjebak dalam siklus hubungan yang kasar biasanya terlibat dalam halusinasi negatif. Mereka gagal mengenali tingkat keparahan dan/atau konsistensi dari pengalaman kasar mereka.

Pemanfaatan gejala klien untuk pemulihan mereka diilustrasikan dengan baik dalam pengobatan oleh Dr. Erickson dari klien dengan nyeri tungkai hantu (Erickson et al., 1976). Erickson menyarankan kepada pasien bahwa jika ia dapat mengalami nyeri tungkai hantu (halusinasi positif) di kakinya (hilang), ia juga dapat mengalami kenikmatan tungkai hantu. Dengan mengembangkan keterampilan yang sudah dimiliki pasien, Erickson mampu meringankan gejala negatif dengan menawarkan contoh tandingan dari fenomena yang sama.

Selain itu, Erickson percaya bahwa perubahan paling baik dapat dimulai dengan menargetkan aspek kecil dari suatu gejala (Haley, 1973). Tujuannya adalah untuk menciptakan gerakan dan momentum menuju perubahan, seperti menggulingkan urutan pertama dari domino. Mereka jatuh agak lambat dengan beberapa ubin pertama, tetapi mengumpulkan tenaga saat aksi berlanjut. Ini adalah bagaimana hipnosis dapat memulai perubahan. Ketika Marjorie mulai mengingat detail penting dalam kehidupan sehari-harinya, dia tidak dapat mempertahankan penyangkalan yang dia gunakan mengenai ketidakbahagiaannya saat ini. Hal ini menyebabkan perubahan perilaku lain yang membantu meningkatkan rasa kemanjurannya

Dengan mengidentifikasi dan memanfaatkan kemampuan hipnosis alami klien Anda, seperti yang saya lakukan dengan amnesia Marjorie, Anda tidak hanya mencocokkan solusi dengan gejalanya, tetapi juga melewati hambatan yang dapat dihadapi dengan menantang gejala secara langsung. Saya mencapai ini dengan Marjorie dengan menyarankan bahwa dia "lupakan tentang melupakan." Dia tidak hanya dapat menggunakan keterampilan yang sudah dimilikinya, tetapi dia juga dapat melakukannya dengan cara yang membuatnya merasa diberdayakan untuk membuat perubahan lain. Perlu dicatat bahwa dia tidak diinstruksikan untuk mengubah gejalanya, hanya cara dia menggunakannya. Dalam pendekatan ini, kami juga menggambarkan kepada klien kebijaksanaan dan kecakapan yang mendasari gejala mereka. Gejala bukanlah kejadian acak; sebaliknya, mereka sering kali menjadi metafora yang indah untuk tantangan hidup klien. Dengan mengidentifikasi dan memanfaatkan mereka, kami menunjukkan rasa hormat untuk klien kami dan kecerdikan bawah sadar mereka dengan cara yang sering diabaikan dalam pendekatan terapi tradisional.

Pemanfaatan bakat hipnosis juga dapat memfasilitasi hasil tertentu dalam self-hypnosis. Beberapa tahun yang lalu, saya (RV) harus menjalani

58 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

MRI bahu saya yang cedera. Karena tidak menyukai ruang tertutup untuk waktu yang lama, saya takut akan cobaan itu. Lebih khusus lagi, saya mengantisipasi (pertumbuhan usia) bahwa saya tidak akan bisa tetap tenang sepanjang keabadian (setengah jam) saya akan terjebak dalam mesin ini (perpanjangan waktu). Saya tahu akan ada suara-suara yang mungkin mengejutkan saya (hipertesia) dan bahwa saya tidak akan bisa tetap diam dan tenang (takut katalepsi). Mengingat kekuatan harapan saya, saya memutuskan untuk tidak menghindari pemicu stres ini, tetapi memanfaatkannya dalam pengalaman hipnosis diri.

Saya membawa diri saya ke pantai Carolina Utara favorit saya dan *menantikan* hari yang *panjang dan santai sambil berbaring* di bawah sinar matahari. Saya *memperhatikan* AC MRI yang telah menjadi angin laut yang sejuk. Suara perawat dan suara keras menjadi gangguan menjengkelkan tapi *akrab* dari keluarga kasar di belakang saya. Mengingat situasi yang kurang sempurna, saya menciptakan fantasi yang kurang sempurna dengan memanfaatkan fenomena hipnosis utama saya (pertumbuhan usia, hiperstesia, dan katalepsi) pada saat itu.

[Tabel 4.1](#) menunjukkan adanya fenomena hipnosis dalam fungsi normal, bermasalah, dan patologis.

KEDALAMAN DAN LUAS TRANCE

Kedalaman Trans

Para ilmuwan dalam profesi kami hampir pasti akan mengeluh pada saran bahwa kedalaman trance tidak selalu penting. Kami memahami bahwa ciri-ciri dari berbagai kedalaman trance telah dipelajari dan didokumentasikan dengan baik (Watkins, 1987; Weitzenhoffer, 1989). Alat telah dikembangkan untuk menunjukkan kemampuan hipnotis individu dan diajarkan di sebagian besar pelatihan hipnosis awal (Shor & Orne, 1962; Spiegel & Spiegel, 1978; Weitzenhoffer & Hilgard, 1959). Pengukuran tersebut tentu akan membantu dalam penelitian tentang bagaimana efektivitas hipnosis dalam berbagai pengaturan dan situasi akan terkait dengan bakat subjek yang terlibat. Secara klinis, kedalaman trance yang lebih besar mungkin membantu dalam mengakses pengalaman hidup awal atau memfasilitasi perubahan dalam sistem kepercayaan yang mengakar kuat.

Secara teoritis, semakin dalam trance, semakin banyak proses bawah sadar yang dapat diakses oleh sugesti (Erickson et al., 1976; Weitzenhoffer, 1989).

Tabel 4.1

<i>Hypnotic phenomenon</i>	<i>Normal behavior</i>	<i>Problematic behavior</i>	<i>Dysfunctional behavior</i>
Age regression	Playfulness	Impulsiveness	Dependence
	Curiosity	Temper	Immaturity
Age progression	Foresight	Worry	Immobilizing fear
	Fantasizing	Procrastination	Avoidance
Amnesia	Misplacing	Forgetfulness	Repressed memories
	Tip of the tongue		
Hypermnnesia	Good memory	Grudges	Abreaction
	Attention to detail	Rumination	Obsessive ritual
Anesthesia	High pain tolerance	Emotionally closed	Depression
Hypersensitivity (hypersthesia)	Emotionally sensitive	Defensiveness	Emotionally overwhelmed
	Rumination	Vigilance	Paranoia
		Feeling slighted	
Time condensation	Time flying by	Chronic lateness	Loss of time
Time expansion	Time passing by slowly	Feeling a bad situation will never end	Hopelessness
			Despair
Dissociation	Avoiding feelings	Emotional numbing	Multiple personality disorders
			Eating disorders
Association	Preoccupation	Emotionally or cognitively flooded	Flashbacks
			Immobilized
Catalepsy	Frustration	Feeling "stuck"	Rigidly avoiding change
Flexibility	Flighty	Continually distracted	Hysteria
	Indecisive	Lacking foresight	

Memfasilitasi Kedalaman Trans

Kemungkinan, bagaimanapun, kekhawatiran tentang menciptakan kedalaman trance yang lebih besar

60 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

hanya akan meningkatkan kecemasan yang tidak perlu bagi hipnoterapis. Jika deep trance diasumsikan menjadi tanggung jawab dokter dan indikasi keberhasilan hipnosis, terapis mungkin menjadi terhambat untuk mengembangkan keterampilan mereka. Ketika Anda telah belajar membaca dan memanfaatkan fenomena fisiologis, emosional, dan hipnotis yang dapat diprediksi, Anda akan menemukan bahwa kedalaman trance lebih mudah difasilitasi oleh kekuatan pengamatan Anda sendiri. Saat Anda mengenali dan menggabungkan bakat unik klien Anda sebagai bagian dari induksi Anda, penyerapan mereka akan menjadi lebih besar.

Banyak hipnoterapis pemula bertahan dengan saran untuk relaksasi sebagai sarana untuk memperdalam trance. Namun, keasyikan ini seringkali terbukti kontraproduktif dengan klien tertentu, karena ia menetapkan premis yang bertentangan dengan apa yang kita ketahui tentang trance. Ini bukan untuk mengatakan bahwa relaksasi dan gambaran yang menenangkan tidak bermanfaat dalam banyak protokol hipnosis. Namun jika seseorang yang hanya mengemudi di lalu lintas dapat mengalami trans, maka relaksasi jelas tidak sedikit pun diperlukan untuk menjadi sangat terhipnotis. Penghidupan kembali ingatan traumatis yang menyakitkan selama abreaksi akan membangkitkan kondisi yang merupakan kebalikan dari relaksasi. Dalam pengobatan kami kadang-kadang akan menyarankan gejala kecemasan untuk menunjukkan bakat bawah sadar klien, hanya untuk kemudian mengurangi intensitas gejalanya. Kita dapat melihat bagaimana harapan tersebut benar-benar tidak realistis dalam bekerja dengan anak-anak, yang akan sering gelisah, menggaruk, dan bahkan berbicara selama deep trance yang

Kebanyakan hipnoterapis berusaha untuk memfasilitasi kedalaman trance melalui saran untuk meningkatkan penyerapan. Kami "melampirkan" relaksasi yang lebih dalam untuk mengambil napas, menghitung angka, berjalan menuruni tangga, atau melihat awan lewat. Hampir semua pengalaman dapat digunakan sebagai lampiran untuk pendalaman trance yang progresif. Dengan metode ini, pendalaman trance yang progresif dapat difasilitasi oleh segudang keterikatan yang mungkin dibuat oleh terapis atau dibentuk dari citra yang diketahui disukai oleh klien. Ini adalah metode pendalaman yang sangat umum dan telah menjadi landasan dari banyak induksi hipnosis tradisional. Namun, ini bisa dialami sebagai sedikit buatan, karena klien harus menggabungkan citra yang disarankan oleh terapis untuk memperdalam pengalaman trance-nya sendiri. Sebaliknya, pendekatan naturalistik yang memanfaatkan perilaku dan pengalaman nonverbal klien mencerminkan kemampuan hipnosis intrinsiknya dan dengan demikian dapat terasa lebih alami dan spontan.

Poin ini disoroti oleh kami selama pertemuan pertama penulis, ketika kami berdua menghadiri lokakarya Konsultasi Individual ASCH. Marc Oster, PsyD, menyarankan agar saya (MD) mendemonstrasikan induksi naturalistik untuk kepentingan peserta lain yang kurang akrab dengan pendekatan ini. Masing-masing dari mereka melaporkan perasaan bahwa

FENOMENA HIPNOTIS DAN PROSES TANPA SADAR 61

keadaan trance lebih jelas, alami, dan dramatis daripada pengalaman trance yang biasa mereka alami.

Kedalaman Trans

Meskipun kami tidak ingin bertentangan dengan diri kami sendiri atau mendorong kecemasan kinerja pada pembaca kami, kami akan lalai jika kami tidak meninjau kedalaman trans yang dapat dikenali (Hammond, 1988).

Trans hipnoid (ringan). Klien mulai terlihat seolah-olah dia dalam keadaan di luar relaksasi. Klien berhubungan baik dengan terapis dan merasakan rasa aman. Keadaan ini ditandai dengan kelopak mata yang berkibar, ketidakmampuan untuk membuka mata, napas dalam, lambat, dan relaksasi fisik serta perasaan lesu otot. Dia mungkin terlihat tertidur, tetapi karena postur dan responsnya terhadap saran terapis, dia tidak tertidur. Kita mungkin akrab dengan tingkat trans ini sebagai perasaan yang kita miliki ketika kita melamun. Orientasi realitas umum kita diredam dan jauh karena pernapasan kita melambat dan gerakan terbatas. Klien kami yang berpengalaman secara hipnotis terkadang memasuki tingkat trance ini sebelum pengenalan teknik induksi formal.

Trans sedang. Keadaan ini tidak mudah dilihat tanpa menggunakan tes khusus untuk mengevaluasi keberadaannya. Tes ini mungkin termasuk kemampuan klien untuk menghasilkan fenomena seperti anestesi sarung tangan, amnesia parsial, atau halusinasi. Klien cenderung menyadari lingkungan fisik mereka tetapi tidak lagi dipaksa untuk merespon.

Trans dalam (somnambulisme). Dalam keadaan trance ini, seperti dalam tidur, kesadaran refleksi diri tidak ada. Tes hipnotis dapat menunjukkan somnambulisme dengan menilai kemampuan klien untuk membuka matanya tanpa mempengaruhi trans atau mengalami anestesi yang luas, regresi usia, dan/atau bibir pucat.

Kesurupan penuh (stupor). Kedalaman trance ini kemungkinan besar jarang terjadi dalam praktik hipnosis Anda sehari-hari. Klien Anda kehilangan kesadarannya akan waktu, tubuh, dan dunia luar. Detak jantung dan pernapasannya menurun drastis saat pikiran dan tubuh terputus dari kebutuhan apa pun untuk tetap waspada atau terangsang atau pikiran atau tindakan spontan.

Kedalaman melalui Luasnya

Dalam upaya untuk mengidentifikasi proses di mana kita memanfaatkan proses bawah sadar menuju fasilitasi kedalaman trance, kami menyarankan konsep *luasnya* pengalaman trance. Pada bagian sebelumnya, kami membahas fenomena hipnosis yang tersirat dari presentasi klien kami. Ini

62 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

"bakat" istimewa membangun titik awal untuk hipnosis yang, ketika diakses, akan berkontribusi pada penyerapan terfokus yang lebih luas dan pemanfaatan ketidaksadaran seseorang.

Pertimbangkan Matthew, asisten peneliti berusia 30 tahun yang mengeluhkan kecemasan umum, hipersensitivitas terhadap kritik, dan kehidupan yang lumpuh karena keduanya. Secara hipnotis, ia dapat digambarkan sebagai cataleptic, hipersensitif (Geary, 2001b), dan mengalami halusinasi positif dan kondensasi waktu. Dengan kebutuhan yang berlebihan untuk kontrol, dia juga akan sangat resisten namun cukup termotivasi untuk lega. Dengan profil ini, saya (RV) memilih induksi langsung untuk memanfaatkan antusiasmenya, tetapi dengan bahasa yang membingungkan dan permisif untuk menghindari penolakan yang disadari.

Fokusnya dalam hipnosis, bagaimanapun, adalah fenomena hipnosis yang sudah ada. Saya dengan aman memperkirakan ketegangan otot-ototnya, pikirannya yang berpacu secara mengganggu, rasa kedekatan sementara, dan pengalaman afektif yang membeku. Tidak sulit untuk menyerapnya dalam pengalamannya sendiri, dan dia dengan mudah dibawa ke tingkat trance yang sedang. Saya memperkirakan bahwa, ketika dia terus mengikuti pikiran-pikiran ini dan memperhatikan ketegangan di bahu dan wajahnya, dia akan merasa lebih mudah untuk maju ke trans yang lebih dalam. Dia "diizinkan" untuk meningkatkan gejala-gejala ini sedikit sebagai sarana untuk mempertahankan kontrol dan meratifikasi pengalaman transnya. Begitu dia "menerima tanggung jawab" atas pengalamannya, saya kemudian dapat membimbingnya secara bertahap ke dalam keadaan santai yang nyaman ("dapat diterima oleh Anda saat ini," tentu saja).

Dengan tidak memiliki tanggung jawab atas kedalaman transnya dan dengan melibatkannya dalam fenomena hipnotisnya sendiri, saya, pada dasarnya, memanfaatkan "keluasan" transnya untuk menciptakan kedalaman. Begitu dia mendapatkan kepercayaan diri dalam keterampilannya memasuki trance dan memahami bahwa tidak ada penyerahan kendalinya sendiri, kami dapat memulai pekerjaan hipnosis lebih lanjut dengan cara yang lebih percaya dan kooperatif.

Kami percaya bahwa keluasan trance dapat dihasilkan secara lebih alami melalui pemanfaatan yang akurat dari fenomena alam dan hipnosis. Premisnya, sekali lagi, adalah bahwa klien kami sudah menampilkan keterampilan hipnosis yang khas. Matthew sering dalam keadaan katalepsi, hypersthesia, halusinasi positif, dan kondensasi waktu dan memiliki kebutuhan yang berlebihan untuk kontrol. Niat saya adalah untuk memanfaatkan "keterampilan" ini dengan menyerap dia di dalamnya. Seandainya saya berusaha untuk melibatkan dia dalam relaksasi langsung atau metafora untuk keselamatan, saya akan bekerja melawan kecenderungan dan kedalaman trance akan lebih sulit untuk dicapai.

Sebaliknya, kami membantunya memasuki trance melalui pintu yang sudah sedikit terbuka. Dia siap dan bersedia menjadi hypervigilant, tegang,

dan cemas. Mencerminkan kecenderungan ini dalam induksi memungkinkan klien merasa aman, karena saya hanya memintanya untuk melakukan apa yang sudah dia lakukan. Dengan kata lain, masuk ke trans merasa kongruen dengan pengalamannya sebagai lawan sesuatu yang terasa asing atau dipaksakan. Dengan metode ini, seseorang mencapai manfaat tambahan dari ratifikasi trance dan peningkatan kepercayaan dalam hubungan hipnosis.

Dalam pengalaman klinis kami, kami menemukan bahwa pengalaman subjektif trance berbeda ketika diinduksi oleh naturalistik daripada teknik direktif. Laporan klien menunjukkan bahwa pendekatan trans naturalistik terasa lebih kongruen. Kami percaya ini meningkatkan rasa kepemilikan klien atas pengalaman hipnosis. Pengalaman trance direktif dapat dialami sebagai sedikit asing, dengan klien merasa lebih dari tuntutan untuk melakukan dengan cara tertentu yang mungkin tidak alami bagi mereka. Meskipun kedua metode tersebut efektif, jalur menuju kedalaman trance dalam dua gaya ini menempuh jalur yang sedikit berbeda.

"Luasnya" Trans

Seperti yang telah kami tunjukkan sebelumnya, ada tingkat kedalaman trance yang umumnya dikenali melalui pengamatan serta penilaian formal. Kami mengusulkan bahwa mungkin juga ada tahapan atau tingkat "keluasan" trance. Mereka dimaksudkan untuk menangkap kontinum subjektif yang berasal dari proses bawah sadar klien yang ada. Keluasan trans yang lebih besar kemudian dicapai melalui peningkatan derajat penyerapan dan fokus. Levelnya

adalah:

"Bakat hipnotis bawah sadar." Ini menggambarkan fenomena hipnotis istimewa di mana seorang individu memasuki keadaan trance yang terjadi secara teratur. Ini adalah manifestasi keadaan terjaga dari fenomena hipnosis yang merupakan karakteristik dari fungsi yang sehat dan tidak sehat. Misalnya, ketika kita tenggelam dalam suatu tugas, kita secara alami menggunakan disosiasi atau mengalami halusinasi negatif, yaitu mengabaikan rangsangan yang mengganggu. Sebaliknya, ketika orang yang cemas menjadi asyik dengan jantungnya yang berdebar kencang dan sesak napas, ia sebenarnya dalam keadaan trans (hipermnesia). Orang yang depresi diliputi oleh malam yang tampaknya tak berujung dan, dalam arti tertentu, kesurupan (perluasan waktu).

"Menyerap diri sendiri." Melalui terapi, pemanfaatan naturalistik bakat diprediksi dan pengalaman subjektif, individu memasuki trans saat ia menetapkan fokus dan penyerapan ke dalam bakat prasadarnya. Jadi, ketika kami meminta klien kami untuk memperhatikan apa yang terjadi saat ini, baik itu ritme pernapasan mereka atau pikiran mereka yang berpacu,

64 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

kami menggunakan pengalaman subjektif mereka sebagai sarana untuk melibatkan mereka secara hipnotis. Dengan demikian, fenomena yang terjadi secara alami ini dapat menjadi jalan untuk mencapai pengalaman trance yang "lebih luas". Kami hanya membimbing mereka dalam mengambil langkah-langkah tambahan di sepanjang jalan menuju tingkat keterlibatan hipnosis yang lebih besar.

"Penyerahan diri." Individu menyerah pada pengalaman trance yang lebih dalam melalui rekonsiliasi bawah sadar antara adaptif, resistensi protektif diri dan fenomena hipnotis yang dikenalnya dengan aman. Dengan menekankan kesesuaian antara apa yang sudah dia alami dan apa yang mungkin atau mungkin terjadi, klien dapat melanjutkan pengalaman trance-nya. Pada tingkat luas ini, pertahanannya diminimalkan, sehingga memungkinkannya untuk mencapai tingkat sugesti dan perhatian yang cukup terhadap pengalaman trance.

"Sinkronisasi hipnosis." Klien menjadi lebih terserap dalam proses bawah sadarnya dan dapat mengakses dan mempengaruhi manifestasi fenomena hipnosis yang sehat atau maladaptif. Ini adalah tingkat keluasan trans di mana pekerjaan internal yang sangat dalam menjadi mungkin. Ketika individu menjadi tenggelam dalam pengalaman hipnosis, batas-batas kesadaran dan imajinasi memudar. Klien tidak lagi terikat oleh batas khas pemikiran logis sebagai "logika trance" (Erickson et al., 1976) dan kemungkinan membuka potensi untuk perubahan yang pendekatan logis tidak dapat memungkinkan.

Pembaca kami mungkin menyimpulkan bahwa perbedaan antara kedalaman trance dan luasnya hanya semantik. Sebenarnya, kita mungkin setuju. Kedua istilah tersebut, bagaimanapun, adalah konstruksi hipotetis yang diciptakan untuk menggambarkan pengalaman subjektif. Perbedaannya kurang berkaitan dengan pengalaman trans yang sebenarnya daripada dengan cara mengakses pengalaman itu. Kami hanya ingin mengingatkan Anda bahwa klien Anda memiliki kemampuan hipnosis bawaan yang dapat digunakan dan ditekankan untuk induksi trance.

Pandangan ini mengharuskan Anda untuk mempertajam keterampilan pengamatan Anda, pengetahuan Anda tentang fisiologi manusia, dan keakraban Anda dengan klien Anda. Hadiah Anda adalah bahwa induksi hipnosis dan pemanfaatan trance akan menjadi lebih lancar dan mudah. Selanjutnya, akan ada apresiasi yang lebih besar untuk potensi klien dan harapan yang lebih realistis untuk peran hipnotis.

BAB 5

Perencanaan Perawatan: Mengakses Alami *Kesurupan*

BAHASA HYPNOTIC INDUKSI

Ketika saya (RV) mengawasi Joan selama latihan hipnoterapi kelompok kecil, dia tersandung kata-katanya, menoleh ke saya, dan berbisik, "Saya pikir saya butuh bantuan di sini." Kliennya nyaman di trans, tidak memperhatikan dia panik samping saya. Setelah mengamati pekerjaannya yang tampaknya berhasil sejauh ini, saya hanya berkata, "Tidak, Anda tidak." Dia tampak terkejut pada awalnya dan kemudian melanjutkan.

Sampai saat itu, saya kurang memperhatikan kata-katanya. Apa yang mengejutkan saya tentang induksi adalah aliran anggun lengan dan tangannya. Dia seperti konduktor orkestra yang terpikat oleh adagio yang indah. Tanpa dia sadari, gerakannya telah menjadi titik fokus bahasa hipnotisnya, bukan kata-katanya. Bahkan setelah mata subjeknya tertutup, dia terus "berbicara" dengan caranya sendiri yang unik. Setelah diberi izin untuk mengandalkan kekuatannya, dia santai dan kepercayaan dirinya mulai berkembang.

Terlalu banyak hipnoterapis, baik pemula maupun lanjutan, menjadi terlalu peduli dengan kata-kata. Mereka melembutkan suara mereka dan berjuang untuk "membuat" klien mereka rileks. Dengan mengambil tanggung jawab penuh untuk tugas yang mustahil seperti itu, mereka menjadi sibuk dan sadar diri dengan kata-kata mereka. Meskipun ada cara yang direkomendasikan untuk menyusun bahasa hipnosis terhadap aplikasi tertentu, ini hanya pedoman yang harus disesuaikan dengan gaya komunikasi seseorang. Benar-benar tidak ada satu jalur yang disukai untuk induksi trance. Seperti seorang penari yang memperhatikan kakinya sendiri, seorang hipnoterapis yang fokus pada penampilannya sendiri kemungkinan besar akan tersandung dirinya dalam upaya untuk berbicara dengan cara yang "benar". Dengan melakukan itu, dia menjadi buta terhadap sumber sebenarnya dari bahasa hipnosis efektif yang duduk di seberangnya.

66 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Bahkan untuk klien yang sebelumnya telah dihipnotis, setiap pengalaman trance adalah unik. Sampai dia mengenal kliennya dengan baik, seorang psikoterapis akan lebih sukses dengan mendekati hipnosis sebagai eksperimen tanpa harapan yang ditetapkan. Dengan kata-katanya sendiri, dia mencerminkan status fisik, emosional, dan kognitif kliennya saat ini sebagai titik masuk. Dengan praktik pencerminan dan umpan balik yang akurat, tidak ada upaya untuk mengubah aspek apa pun dari presentasi ini. Dia berbicara kebenaran yang dia saksikan dan orang-orang yang dia tahu tentang fungsi manusia. Ketika tidak yakin apa yang harus dikatakan selanjutnya, dia menggunakan keheningan dan mempromosikan beberapa pilihan tidak sadar yang mungkin dibuat oleh kliennya. Pertanyaan yang mungkin Anda tanyakan pada diri sendiri pada saat ini bukanlah, "Apakah saya menggunakan bahasa yang benar?", tetapi "Apakah saya membantu klien saya untuk menciptakan penyerapan terfokus internal?" Yang terakhir, dengan kemungkinan penambahan pengalaman ratifikasi trans, adalah satu-satunya tujuan induksi hipnosis. Bahkan kemungkinan kebingungan yang disebabkan oleh keheningan yang berkepanjangan atau frasa yang salah diucapkan dapat berkontribusi.

Jika ragu, kembalikan bola ke klien Anda di tempatnya.

Mengingat apa yang kami ketahui tentang kemampuan klien kami untuk memproyeksikan makna dan mendistorsi pesan (halusinasi positif), kami memberikan tanggung jawab untuk bahasa yang benar kepada mereka. Misalnya, perhatikan kata-kata Joseph Barber, PhD (Hammond & Cheek, 1988), ketika dia berkata, "Dan karena saya tidak tahu persis hal-hal yang perlu Anda dengar sekarang, saya harap Anda mau mendengarkannya. pikiran bawah sadar Anda, karena Anda memiliki kemampuan untuk secara otomatis membuat kata-kata yang perlu Anda dengar—kemampuan untuk secara otomatis mendengar kata-kata yang paling Anda inginkan."

Memilih Jalan

Mungkin akan membantu untuk menganggap induksi hipnosis lebih sebagai percakapan daripada monolog. Klien Anda berbicara kepada Anda melalui berbagai aspek presentasinya, dan Anda kemudian menanggapi semua informasi ini melalui kata-kata, nada, postur, dan kecepatan. Bahkan dengan induksi yang lebih formal dan langsung, Anda dapat meningkatkan pengalaman trans bersama dengan membiarkan kata-kata Anda disesuaikan dengan apa yang Anda terima dari orang sebelum Anda.

Kami percaya perbedaan antara induksi naturalistik, tidak langsung, dan langsung sebagian besar buatan. Ada dapat dan harus menjadi elemen dari ketiganya dimasukkan ke dalam bahasa Anda, dengan penekanan ditentukan oleh perbedaan klien individu. Bahasa pemanfaatan akan mempromosikan ikatan bawah sadar antara Anda dan klien Anda dan melewati perlawanan.

Bahasa yang tidak langsung dan permisif memastikan kesuksesan dan membangun momentum menuju ratifikasi trans dan perasaan pemberdayaan. Ini berhasil

PERENCANAAN PENGOBATAN: MENGAKSES TRANS ALAMI 67

benih saran bermanfaat yang dapat melewati perlawanan sadar sambil membantu klien untuk memiliki akses lebih langsung ke sumber daya bawah sadarnya. Bahasa langsung, digunakan secara selektif, memperkuat pengaruh hipnoterapis, yang nantinya akan meningkatkan sugesti pascahipnotis.

Klien yang sangat termotivasi dan percaya mungkin terbukti lebih mudah disugesti dan dengan demikian akan mendapat manfaat dari gaya hipnotis yang lebih terarah dan berwibawa. Seperti halnya Joan, semua ini disatukan oleh kepribadian dan gaya Anda.

Dalam [bab 4](#) kita membahas terjemahan dari perilaku normal dan simptomatik ke dalam istilah fenomena hipnosis. Kami menganggap perilaku ini sebagai petunjuk untuk mengetahui dari mana harus memulai dan apa yang harus dikatakan. Anda pada dasarnya akan "mengikuti gandum," sehingga untuk berbicara. Misalnya, I (RV) secara rutin menggunakan induksi yang menampilkan disosiasi (lengan levitasi, Chaisson, magnet tangan) dengan klien yang perilakunya menunjukkan disosiasi (makan kompulsif, gangguan identitas disosiatif).

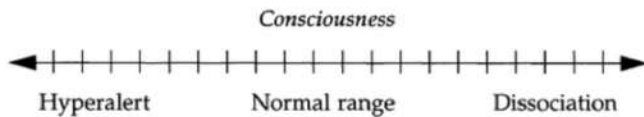
Saya akan melibatkan klien yang cemas (pertumbuhan usia, hiperamnesia) dalam fantasi yang agak hingar-bingar tentang gambaran masa depan dan masa lalu yang berubah dengan cepat sambil meminta perhatian pada ketegangan dan kontrol otot. Apakah ini mendorong relaksasi? Tidak. Apakah itu mengarahkan klien saya ke dalam penyerapan yang terfokus? Ya.

Klien cemas dengan sesak napas dan dada berdebar-debar dalam keadaan trance. Klien disosiatif berada di trans saat dia mengalami kembali keadaan ego masa kanak-kanak (Edgette & Edgette, 1995; Gilligan, 1987; Lankton & Lankton, 1983). Korban luka bakar di ruang gawat darurat, diliputi rasa sakit dan ketakutan yang terus-menerus, berada dalam keadaan kesurupan (Hammond, 1990). Seseorang tidak harus santai untuk mengalami trans. Itu bukan tujuan awal Anda.

Tujuan Anda adalah untuk membantu klien Anda dalam mencapai keadaan penyerapan terfokus. Itulah tujuan induksi. Dari titik itu, Anda kemudian dapat mengarahkannya ke penahanan dan pengalaman yang jelas tentang peningkatan kekuatan dan kontrol.

Dalam istilah yang lebih luas, kita mungkin mempertimbangkan keadaan kesadaran di mana trance paling sering terjadi. Jika kita percaya kesadaran itu

68 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

**Gambar 5.1**

terletak pada kontinum, maka keadaan trance mungkin akan terjadi di kedua ujungnya (lihat [Gambar 5.1](#) di bawah).

Di satu ujung kontinum ini akan menjadi hyperalertness, dengan disosiasi di ujung lainnya. Di tengah adalah keadaan terjaga yang lebih biasa yang mencerminkan kewaspadaan terhadap beberapa aspek pengalaman seseorang dan keterpisahan dari orang lain. Apakah seseorang hiperalert dan mengalami (kecemasan, kemarahan, kinerja) atau benar-benar terlepas dan dipisahkan dari dunia luar (lamunan, datar secara emosional), dia berada dalam keadaan pra-hipnotis yang sangat terserap. Kami dapat membimbing klien kami ke trance dengan memahami dan memanfaatkan kecenderungan normal mereka menuju salah satu ekstrem. Dengan kata lain, jika dia adalah tipe orang yang pikirannya cenderung mengembara atau melepaskan diri dari lingkungannya, kami akan menawarkan citra yang mendorong pelepasan. Misalnya, "Saat Anda mendengar suara saya, Anda juga dapat mengetahui bahwa tidak ada yang harus Anda lakukan saat ini; tempat untuk pergi, tempat untuk menjadi, hanya waktu untuk menjadi; melepaskan apa pun yang tidak perlu" Sebaliknya, jika ia lebih cenderung memasuki kondisi trance melalui kewaspadaan berlebihan atau kecemasan, Anda akan mendorong perhatiannya bahkan pada gejala-gejala yang ingin ia hilangkan, misalnya jantung berdebar-debar atau intelektualisasinya yang tak ada habisnya. dan obsesi.

Ingatlah bahwa induksi hipnosis tidak hanya dimaksudkan untuk menciptakan trans, tetapi juga untuk mengkonfirmasi kemampuan klien Anda untuk memanfaatkan ketidaksadarannya untuk pertumbuhan dan penyembuhan. Pengesahan trance, demikian sebutannya, melibatkan demonstrasi fenomena hipnosis dengan tujuan membuat klien Anda menjadi orang percaya (Weitzenhoffer, 1989). Selama demonstrasi lokakarya lanjutan, subjek sukarelawan (RV) saya meminta bantuan untuk mengendalikan nafsu makan. Dia gemuk dan melaporkan bahwa masalahnya adalah sering "makan tanpa sadar." Ketika ditanya jenis induksi apa yang ingin dia tunjukkan, dia meminta levitasi lengan.

Mengetahui bahwa gangguan makannya mencerminkan bakat untuk disosiasi dan bahwa preferensi yang dinyatakannya akan memengaruhi harapannya secara positif, saya setuju dan pengangkatannya berhasil. Langkah saya selanjutnya adalah menggunakan bakat subjek saya untuk memperkuat kepercayaan dirinya. Disarankan bahwa, ketika balon kehilangan udara dan lengannya jatuh dengan lembut ke pangkuannya, pikiran bawah sadarnya

PERENCANAAN PENGOBATAN: MENGAKSES TRANS ALAMI 69

akan menemukan cara untuk memecahkan dilemanya dan bahwa kesadarannya akan rasa lapar dan kenyang akan membuat koreksi permanen. Ketika lengan terangkat atau mata tertutup tanpa sadar, kekuatan alam bawah sadar telah divalidasi dan banyak hambatan untuk pekerjaan dan perubahan hipnosis di masa depan telah berkurang.

PEMANFAATAN ALAMI

Ketika saya (RV) meninggalkan teater setelah melihat film *Magnolia* (1999), saya berkata dengan keras kepada siapa pun secara khusus, "Apa-apaan itu?" segera diikuti oleh, "Wow, itu hebat!" Setelah beberapa kali menonton, saya tidak yakin saya sepenuhnya memahami film ini, tetapi film ini telah menjadi salah satu favorit saya. Saya ingat ketika, sebagai hipnoterapis pemula, saya mendengar penggunaan bahasa sebagai hal yang membingungkan dan menyenangkan. Rasanya seperti mendengar kata-kata indah dari puisi klasik, yang maknanya tetap sulit dipahami. Dalam pengalaman hipnosis pertama saya bertahun-tahun yang lalu, saya dibawa ke trans yang dalam dan damai sementara tidak tahu bagaimana hal ini telah dicapai. Kemudian, di kelas awal saya, kami mempelajari metode hipnosis "buku masak": pertama, pilihan induksi yang agak mekanis, kemudian bahasa yang mendalam, dan akhirnya beberapa saran pascahipnotis langsung. Dengan pengecualian penekanan pada bahasa permisif, kami diberi kesan berbeda bahwa kami bertanggung jawab atas trans klien kami. Saya telah mempelajari keterampilannya, tetapi belum mempelajari bahasanya.

Apa yang membuat bahasa naturalistik tampak begitu sulit untuk dipahami adalah bahwa ia tampak begitu spontan dan jinak. Saya takut bahwa ini adalah keterampilan yang hanya dapat dikuasai oleh mereka yang telah tenggelam dalam hipnosis selama berabad-abad. Sepertinya tidak ada teknik, tidak ada ritme yang seragam, tidak ada tepi, dan tidak ada naskah. Ketakutan saya terutama didasarkan pada premis palsu pemula tentang siapa yang bertanggung jawab atas trance. Bukan terapis yang harus menemukan kata-kata yang tepat. Terapis menempatkan fokusnya pada kliennya, yang akan membimbingnya ke kata-kata yang tepat. Seperti halnya hubungan antara musisi dan gitarnya, instrumenlah yang mengeluarkan suara tetapi pemainlah yang harus belajar bagaimana membangkitkan jangkauan dan kedalaman suara yang dapat diciptakan oleh instrumennya.

Induksi naturalistik mengacu pada pemilihan bahasa yang tepat untuk mengakses, mengamati, dan memanfaatkan perilaku sukarela dan tidak sukarela klien, resistensi adaptif, dan proses bawah sadar. Apa yang dulunya sulit dipahami tentang bahasa ini menjadi sangat jelas. Kata-kata yang tampak begitu sederhana—untuk mengomentari perubahan postur, menelan, bernapas, atau pemindaian singkat tentang apa yang saya tahu benar tentang fokus internal—sangat kuat jika didengar dengan waktu dan penyampaian yang tepat.

70 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Salah satu nilai penting untuk bahasa naturalistik adalah kemampuannya untuk melewati pemikiran sadar dan perlawanan. Dengan mengamati dan memprediksi fakta yang tak terbantahkan tentang fungsi manusia dan perilaku istimewa klien Anda, perlawanan terkikis dan perhatian serta minat klien pada kata-kata Anda meningkat. Karena itu adalah pernyataan fakta yang tak terbantahkan, "truisme" perilaku manusia ini tidak dapat ditolak oleh alam bawah sadar. Perasaan pengakuan dan pengertian memungkinkan ketakutan dan ketidakpercayaan melunak. Pintu mulai terbuka.

Kita bisa mendapatkan keuntungan yang lebih besar lagi dengan mengatakan kebenaran yang juga mencerminkan gaya indra utama orang tersebut. Berikut ini adalah beberapa contoh:

Visual

- "Sepanjang hidup Anda, Anda telah melihat beberapa hal dan tidak melihat beberapa hal yang dapat Anda lihat jika Anda memperhatikannya." • "Saat Anda fokus pada titik itu, cahaya di sekitarnya dapat berubah dan bervariasi dari waktu ke waktu..."

pendengaran

- "Ketika Anda mendengar suara saya, suara pikiran Anda sendiri akan masuk dan keluar..."
- "Kadang-kadang Anda akan mendengar kata-kata saya dan kadang-kadang Anda mungkin mendengar suara-suara di sekitarmu."

Kinestetik

- "Anda dapat merasakan tangan Anda beristirahat dengan nyaman di pangkuan Anda." • "Pernapasan Anda akan berlanjut dalam ritme alaminya sendiri, sama seperti setiap hembusan napas, Anda dapat melepaskan lebih banyak dan lebih banyak ketegangan yang tidak perlu..."

Di bawah ini adalah keunggulan induksi naturalistik yang dapat membantu dalam membingkai saran. Daftar ini secara inheren tidak lengkap karena potensi kebenaran atau perilaku yang dapat diamati hampir tidak ada habisnya.

Elemen Induksi Naturalistik

- Pengamatan dan prediksi proses tubuh yang terlihat— eksternal

Bernafas dan mondar-mandir

PERENCANAAN PENGOBATAN: MENGAKSES TRANS ALAMI 71

Berkedip dan berkibar
menelan
nada wajah
Perubahan warna kulit
Ketegangan otot

- Observasi dan prediksi kemungkinan proses tubuh— internal

Pernapasan—laju, suara, rasa
Detak jantung, nadi
"Mata dalam"
Ringan/berat
Apa yang bisa "dilihat" dengan mata tertutup
Area ketegangan dan relaksasi

- Observasi dan prediksi aktivitas mental normal

Dialog internal
Perhatian pada suara eksternal
Mendengarkan/tidak mendengarkan
Memegang/melepaskan

- Menciptakan fokus internal

Bagaimana mereka mengantisipasi pengalaman trans menjadi
Meningat saat-saat ketika mereka mungkin mengalami trance
Saran untuk pengalaman indrawi dari tempat atau orang yang sudah dikenal
Ketegangan dan relaksasi otot progresif

- Perhatian pada kekuatan dan minat indera

Menggunakan bahasa visual, pendengaran, atau sentuhan yang mencerminkan kekuatan klien. Saran untuk citra yang mencerminkan pekerjaan dan aktivitas pilihan klien. Jika semua ini masih terdengar terlalu rumit, sebenarnya tidak. Tetapi ada satu pengalaman sensorik yang Anda yakini dialami klien Anda: napasnya. Erickson percaya bahwa mencocokkan pernapasan klien Anda dengan pernapasan Anda sendiri dapat memfasilitasi hubungan baik serta induksi trance. Kami percaya bahwa, dengan menyesuaikan saran Anda dengan inhalasi dan pernafasan klien, mereka akan tampak lebih seperti bagian dari proses alami.

72 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

BAHASA TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG

Bahasa Tidak Langsung

Penggunaan bahasa yang permisif dan tidak langsung menarik kebutuhan bawaan dan keinginan untuk menjadi arsitek dari keberadaan kita sendiri. Sejak usia muda kita mengekang diberitahu apa yang harus dilakukan atau dipaksa melakukan apa pun, bahkan untuk "kebaikan kita sendiri." Dalam memilih, kita mengarahkan kehendak kita dan mengarahkan jalan kita. Saran hipnosis, dengan kesalahpahaman umum yang melibatkan hilangnya kontrol, hampir selalu mengundang perlawanan. Penggunaan bahasa tidak langsung dan permisif membantu menghindari penolakan ini. Penggunaannya memungkinkan klien untuk memilih tidak hanya apakah dia akan merespons, tetapi *bagaimana caranya*. Terapis menawarkan klien sejumlah alternatif melalui saran yang ambigu. Klien diberi kebebasan untuk menolak salah satu alternatif, sambil merenungkan atau memilih yang lain. Karena saya (RV) sering mengutip ucapan Yogi Berra kepada klien saya, "Kalau sampai di pertigaan jalan, ambil saja!" (Berra, Kaplan, & Kaplan, 2001).

Bahasa permisif terasa "lembut" di telinga dan jiwa. Hal ini, pada dasarnya, juga lebih menghormati klien karena mengasumsikan bahwa klien akan memilih dengan cara yang sesuai dengan perkembangannya. Alih-alih diberi tahu, "Anda akan...", klien secara akurat merasakan bahwa dia bertanggung jawab dengan kata-kata seperti "mungkin", "Anda mungkin", "mungkin", dan, tentu saja, "Saya benar-benar tidak tahu." Kata-kata ini mendorong ketidaksadaran klien untuk mencari jawabannya sendiri daripada mengandalkan terapis untuk menjadi ahlinya.

Berikut ini adalah daftar ciri khas gaya induksi permisif dan tidak langsung.

Elemen Induksi Tidak Langsung

- Bahasa permisif • Bahasa disosiatif • Memprediksi yang tak terelakkan (truisms) • Abstrak hipnoproyektif
- Membuka sugesti pasca-hipnotis • Teknik kebingungan untuk melewati pikiran sadar, misalnya sadar/ikatan ganda yang tidak disadari
- Mondar-mandir dan memimpin • Penggunaan metafora • Arahan paradoks • Penggunaan praanggapan

Bahasa Langsung

Kami mengusulkan bahwa setiap induksi hipnosis harus mencakup bahasa naturalistik dan permisif, untuk alasan yang disebutkan di atas. Namun, penggunaan gaya yang lebih otoritatif terkadang lebih disukai, seperti ketika bekerja dengan klien yang sangat terhipnotis, percaya, atau termotivasi. Demikian pula, klien yang berada di tengah krisis medis, seperti korban luka bakar atau kecelakaan, sangat termotivasi, mudah diakses, dan menemukan landasan saran langsung. Sugesti langsung yang kuat dan meningkatkan ego bahkan dapat membantu mendorong klien yang depresi keluar dari kelembaman kataleptiknya atau untuk menahan individu yang tersesat dalam rawa emosi dan pikiran yang saling bertentangan.

Karena bahasa langsung menawarkan potensi respons konstruktif yang lebih cepat, kesempatan untuk menggunakannya tidak boleh dilewatkan.

Jennifer, seorang wanita muda yang baru menikah, datang ke perawatan karena dia tidak responsif secara seksual kepada suaminya. Baik dia dan pasangannya menafsirkan ini sebagai arti bahwa dia tidak menganggapnya diinginkan. Namun Jennifer mengklaim bahwa keinginan itu bukan masalahnya. Sebaliknya, dia percaya bahwa kesulitannya dengan gairah berakar pada masa kecilnya ketika dia diajari bahwa, untuk tetap "murni", dia tidak bisa membiarkan dirinya menikmati dirinya sendiri secara seksual. Percaya bahwa Jennifer membutuhkan izin untuk menjadi responsif, saya (MD) membuat kesalahan dengan menggunakan bahasa permisif dalam pekerjaan trans awal kami. Sebagai mantan supervisor pernah memperingatkan saya, "Ketika Anda salah, klien Anda akan memberitahu Anda satu atau lain cara, berulang-ulang jika perlu, apa yang mereka butuhkan." Ketika Jennifer keluar dari trans, dia memprotes, "Tapi kamu tidak memberitahuku apa yang harus dilakukan!" Dia mengharapkan dan menginginkan saran langsung untuk mengatasi arahan internalnya yang sudah lama ada sejak masa kanak-kanak.

Jennifer adalah contoh yang baik dari klien yang menawarkan sedikit penolakan terhadap saran langsung. Karena saya tidak secara akurat menilai harapannya untuk hipnosis dan kepercayaan langsung pada saya, saya salah membaca peran yang dia harapkan akan saya ambil. Dia menginginkan seorang ahli yang tegas tetapi memelihara untuk menggantikan sistem kepercayaan yang sudah usang dengan sistem kepercayaan yang lebih konsisten dengan tahap perkembangan dewasanya. Dalam beberapa sesi singkat dengan "dokter", Jennifer mengatasi gangguan gairah seksualnya.

Kepercayaan dan harapan positif yang diperlukan untuk menggunakan sugesti langsung dapat segera hadir atau dikembangkan melalui metode membangun hubungan baik dan ratifikasi trans. Idealnya, semua klien akan responsif terhadap gaya otoritatif sehingga hipnoterapis dapat memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap perubahan positif. Oleh karena itu, setiap dan

74 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

semua upaya untuk memupuk hubungan hipnotis yang solid dan kooperatif akan dihargai dengan efisiensi dan kesuksesan yang lebih besar.

Berikut ini adalah beberapa keunggulan dari induksi langsung:

Elemen Induksi Langsung

- Bahasa otoritatif • Prediksi konkret fenomena hipnotis • Sederhana, afirmasi deklaratif
- Pemberian resep solusi • Cenderung lebih dramatis
- meratifikasi trans • Berguna dalam menilai efektivitas saran pasca-hipnotis • Paling efektif dengan klien yang:

- percaya/resistensi rendah • termotivasi • memiliki harapan positif untuk hipnosis • sangat terhipnotis • dalam keadaan mendesak

PERSIAPAN UNTUK PEKERJAAN HYPNOTIC: "TO SCRIPT ATAU TIDAK UNTUK SCRIPT"

Kita dapat berasumsi bahwa sebagian besar penulis adalah pembaca yang rajin. Musisi dan komposer mempelajari dan meniru karya-karya pendahulu dan sezaman mereka. Penari diajari gerakan yang dinamai sesuai dengan koreografer hebat. Lalu, mengapa psikoterapis tidak mengambil manfaat dari bahasa yang berharga dan inovatif yang ditemukan dalam naskah hipnosis? Kami sangat menganjurkan Anda untuk membaca dan membaca ulang skrip orang lain bahkan jika Anda memutuskan untuk tidak menggunakannya dalam pengobatan. Ketika Anda memilih untuk membacanya dalam terapi, Anda dapat melakukannya secara diam-diam atau sepenuhnya terbuka. Metode (RV) saya adalah melakukan salah satu induksi formal yang telah saya pelajari di pelatihan dasar dan, ketika mata klien saya tertutup, saya akan mengambil kacamata dan naskah saya dari meja saya dan fasih lilin dengan bahan pinjaman. Di lain waktu, saya hanya akan memberi tahu klien saya bahwa saya memiliki "prosedur khusus yang akan sangat membantu" baginya dan membaca dari skrip secara terbuka.

Saya (RV) memberi tahu satu klien yang sangat tegang dan khawatir bahwa saya memiliki naskah yang sangat menarik dan lucu dan menawarkan untuk membaginya dengannya. Saya mengacu pada halaman bahasa yang membingungkan yang saya terima dari Norma dan Phil Barretta pada lokakarya baru-baru ini. Seperti aku

PERENCANAAN PENGOBATAN: MENGAKSES TRANS ALAMI 75

perlahan membaca untuknya, dia menjadi sangat diam dan matanya mulai bergetar. Tanpa ragu, saya meluncurkan saran tentang kontrol, keamanan, dan kedamaian. Di sesi-sesi berikutnya, dia terkadang meminta saya untuk "mencoba" lebih banyak bahasa yang menarik ini. Jadi, dari kata-kata orang lain, intervensi hipnosis yang sukses lahir.

Meskipun skrip akan membantu Anda belajar dan memperoleh tingkat kepercayaan diri tertentu dengan bahasa hipnosis, kami menyarankan agar Anda pada akhirnya mengintegrasikan kata-kata orang lain ke dalam gaya dan kekuatan pengamatan Anda sendiri. Ketika saya (MD) pertama kali membaca *Hypnotic Realities* (1976), oleh Erickson, Rossi, dan Rossi, saya bertanya-tanya apakah saya akan pernah sepenuhnya memahami, apalagi menerapkan, apa yang dibicarakan oleh para legenda ini. Namun, setelah beberapa kali membaca, saya mulai menghafal seluruh bagian dari induksi Erickson untuk digunakan sebagai skrip. Bagaimanapun, mereka dipenuhi dengan nugget permisif dan tidak langsung ahli yang cocok untuk hampir semua klien. Banyak dari kata-kata mereka telah masuk ke dalam bahasa hipnosis saya yang biasa dan tentu saja menjadi inspirasi dalam membantu saya untuk mendapatkan kepercayaan pada ide dan bakat saya sendiri untuk observasi.

Menulis skrip "disesuaikan" untuk klien tertentu dapat berguna dalam memenuhi kebutuhan individu mereka. Karakteristik unik mereka, kekuatan sensorik, dan potensi resistensi dapat lebih mudah ditangani. Latihan ini juga akan memfasilitasi keakraban dan kenyamanan dengan hipnotis dengan metaforanya sendiri.

Cliff adalah seorang mahasiswa pascasarjana yang ditabrak oleh seorang pengemudi mabuk dan menjadi lumpuh pada usia 17 tahun. Dia memulai terapi ketika dia tidak dapat menyelesaikan disertasinya. Terikat kursi roda untuk sebagian besar hidupnya, dia telah mengejar pendidikan melawan rintangan yang luar biasa. Cliff membenci kecacatannya dan merasa itu merampas kehidupan normalnya. Dia merasa malu membutuhkan kursi roda dan marah pada siapa pun yang mencoba membantunya atau yang berkomentar tentang penyakitnya. Kebenciannya sangat besar. Menjadi sangat cerdas dan verbal, sarkasme Cliff bisa menjadi sangat tajam, membuat penerima tidak bisa berkata-kata. Saya (MD) sering menemukan diri saya bersimpati dengan yang belum tahu yang mungkin masuk tanpa izin ke ruang psikologis Cliff.

Cliff tampak sama frustrasinya dengan kebuntuan disertasinya seperti halnya dia dengan kecacatannya. Dalam kedua kasus, dia terjebak (atau "kataleptik"). Sadar bahwa rasa frustrasinya sangat besar dan bahwa dia telah memasuki terapi dengan enggan seperti dia menggunakan kursi rodanya, saya tahu bahwa saya harus melanjutkan dengan hati-hati dengan Cliff. Dia, seperti banyak orang cacat, menghadapi frustrasi fisik yang luar biasa setiap hari dalam hidupnya. Saya merasa bahwa saya harus berhati-hati untuk tidak mempermalukannya dengan kegagalan lebih lanjut (halusinasi negatif), sementara juga tidak menjadi lumpuh atau terintimidasi oleh potensi volatilitasnya.

76 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Saya menyadari bahwa Cliff dalam ikatan ganda. Dia takut, jika dia menyelesaikan disertasinya dan melanjutkan hidupnya, pria yang telah mengubah hidupnya secara parah entah bagaimana akan dibenarkan. Cliff percaya bahwa kesuksesannya akan "melepaskan isak tangis karena telah menyakitiku." Namun, ketidakmampuan untuk menyelesaikan disertasinya akan terus memperkuat musuhnyanya juga dan akan melanggengkan perannya sebagai korban yang tak berdaya.

Saya merasa bahwa saya harus sangat jelas tentang apa yang ingin saya sarankan kepada Cliff, karena saya dapat dengan mudah membuat kesalahan di satu sisi atau sisi lain dari dilemanya. Melakukannya dapat dengan mudah membangkitkan kemarahan dan/atau ketidakpercayaan yang akan menyebabkan penolakan terhadap semua saran. Saya memilih untuk menulis naskah untuk pekerjaan hipnosis kami sebagai cara untuk menavigasi melalui kompleksitas dan potensi bahaya terapeutik dari situasi Cliff. Saya memutuskan untuk membangun naskah saya di atas model mondar-mandir dan memimpin dengan tujuan menetapkan "ya" sebagai dasar untuk menerima ide-ide baru. Dengan Cliff, sangat penting untuk memasuki ruang emosionalnya dengan "berjalan" dengan kemarahan dan kebenciannya yang intens (hipertesia, regresi usia) yang berkontribusi pada penguatan emosionalnya (catalepsy). Selanjutnya, perlu untuk "memimpin" dengan menyarankan alternatif yang akan menghasilkan gerakan maju dan penyembuhan. Naskah Cliff mencakup pernyataan berikut:

"Dan kamu tahu bagaimana merasa kecewa ..." (berjalan mondar-mandir)

"Kamu tahu pengalaman bertanya-tanya apakah ada yang lebih baik ..." (berjalan mondar-mandir)

"Terkadang Anda melihat beberapa pilihan untuk kebahagiaan..." (berjalan mondar-mandir)

"Dan Anda benar-benar tidak tahu kapan atau bagaimana salah satu atau semua pengalaman itu akan berubah di masa depan..." (memimpin)

"Anda benar-benar bertanya-tanya bagaimana pikiran atau roh Anda akan membantu Anda untuk—menjadi bebas dengan segala cara yang mungkin terbuka untuk Anda ..." (terkemuka)

"Kamu benar-benar tidak tahu kapan kamu akan mengamankan pijakan di masa depanmu sendiri ..." (memimpin)

"Atau bagaimana Anda akan mendapatkan kembali energi dan kecerdasan Anda ... untuk meninggalkan 'isak' itu dalam debu ..." (memimpin)

Cliff terjebak di antara keinginannya untuk memiliki kehidupan yang berharga dan keinginan balas dendamnya untuk menghukum orang yang telah menyakitinya. Jadi skrip saya perlu menangkap dan memvalidasi kedua aspek ini dengan hati-hati. Dalam memilih untuk menggunakan mondar-mandir dan saran terkemuka, saya bisa mencerminkan nada emosional klien serta konflik paradoks yang melekat dalam dilemanya. Jelas, saran langkah saya mencerminkan apa yang sudah ada untuk Cliff, sementara saran utama saya menyiratkan arah ke mana dia mungkin bergerak. Manfaat tambahan dari mengakomodasi klien saya

PERENCANAAN PENGOBATAN: MENGAKSES TRANS ALAMI 77

paradoksnya adalah melepaskan nada emosional yang telah melumpukannya. Keuntungan mempersiapkan naskahnya adalah untuk memasukkan semua yang ingin saya katakan sambil menghindari potensi perlawanan yang diciptakan oleh kesulitannya.

BAHASA MENDALAM DAN ISYARAT NONVERBAL

Dalam film hitam-putih 1931 *Svengali*, John Barrymore menghidupkan versi karakter judul yang sangat menyeramkan. Saat dia mencondongkan tubuh lebih dekat ke seorang wanita muda yang tidak bersalah, dia dengan menakutkan memerintahkan, "Kamu pergi lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam, Lichen." Dengan kehadiran yang menakutkan dan mengancam, matanya bersinar merah tua saat dia berbisik, "Kamu hanya akan memikirkan Svengali, Svengali!" Terpesona oleh kekuatannya, dia bernafas, "Svengali ..." Dalam kemenangan, dia mendesis, "Yessss! Svengali!"

Penggambaran stereotip otoriter hipnosis ini memperkuat mitos bahwa kedalaman trance berkorelasi dengan pengalaman hipnosis yang optimal dan bahwa subjek berada di bawah kendali penghipnotis. Kami percaya bahwa kedalaman seringkali tidak diperlukan dalam mencapai tujuan hipnoterapis kami.

Daripada mencari kedalaman yang lebih dalam, kami lebih memilih untuk memanfaatkan luasnya bakat hipnosis individu yang unik yang disajikan klien.

Pencapaian "keluasan" trans yang lebih besar merupakan perpanjangan dari bahasa hipnosis yang sama seperti yang digunakan dalam proses induksi. Alih-alih memikirkan pendalaman sebagai tahap kedua hipnosis, kami lebih suka menganggap hipnosis sebagai rangkaian luas dan kedalaman. Setelah klien Anda menunjukkan perilaku trance, Anda hanya terus menyarankan penyerapan yang lebih besar dalam pengalaman. Kami mempelajari teknik seperti berjalan menuruni tangga (memperhatikan tekstur karpet dan serat kayu pegangan tangga) atau naik lift "turun...turun". Nilai dalam latihan ini adalah bahwa mereka terus memfasilitasi fokus dan penyerapan yang lebih besar dalam pengalaman trance.

Saran untuk penyerapan dan kedalaman yang lebih besar juga dapat dilampirkan pada pengalaman internal atau eksternal klien. Hampir semua stimulus dapat digunakan untuk tujuan ini. Misalnya, saya (RV) secara rutin menyarankan kepada klien saya bahwa "suara atau gangguan apa pun yang mungkin terjadi hanya akan membawa Anda lebih dalam ke pengalaman yang menyenangkan ini." Paling sering, lebih baik untuk melampirkan fokus internal klien, dan kedalaman berikutnya, ke gambar yang akrab dan nyaman baginya.

Misalnya, John, seorang klien yang depresi, memasuki terapi karena gejala fisiknya dikesampingkan karena berdasarkan fisik. Gejala fisiknya yang paling menyedihkan, rasa sakit di sekitar jantungnya, tampaknya

78 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

metafora untuk sakit hati yang dia rasakan atas kehilangan pernikahannya. Tidak sulit untuk melihat bahwa sistem sensorik utama John adalah taktil. Dia tidak bisa membantu tetapi "merasakan" hal-hal secara maksimal. Demikian pula, John adalah penggemar bersepeda dan sangat menyadari bahwa dalam perjalanan panjangnya ia dapat melepaskan diri dari rasa sakit fisik.

Bakat John untuk menjadi sensitif taktil serta kemampuannya untuk menciptakan disosiasi fisik yang menyenangkan dimanfaatkan untuk meningkatkan pengalaman trance-nya. John sudah berjuang dengan kedalaman depresi; dia tidak perlu masuk lebih dalam! Saran saya berfokus pada "melepaskan" dan membiarkan dirinya menciptakan kembali disosiasi yang menyenangkan dari rasa sakit emosional dengan "melangkah lebih jauh" ke dalam pengalaman trance-nya.

Demikian juga, John telah belajar mengatur pernapasannya untuk mempertahankan aktivitas yang membuat stres selama bersepeda. Saat dalam keadaan trance, napasnya yang melambat disamakan dengan melambat dan lebih menoleransi stres karena kehilangan. Pola pernapasan yang lebih lambat adalah tipikal dari banyak pengalaman trance dan dapat digunakan baik untuk meningkatkan pengalaman trance itu sendiri maupun untuk klien yang kewalahan dengan kecemasan atau depresi sebagai isyarat untuk memperlambat dan mengambil satu hal pada satu waktu.

BAB 6

Perencanaan Perawatan: Resistensi dan Metafora

MENGELOLA DAN MEMANFAATKAN KETAHANAN: MENGGANGGU SET KAKU / SADAR

Perlawanan pada dasarnya adaptif, perilaku melindungi diri (Lankton & Lankton, 1983; Yapko, 1995). Ini mewakili upaya untuk menangkal ancaman terhadap realitas yang sudah dikenal terlepas dari seberapa tidak sehatnya hal itu. Akibatnya, pertahanan ini biasanya menghadirkan penghalang bawah sadar yang paling tahan lama dan ulet untuk berubah. Psikoterapis takut akan penolakan karena hal itu berpotensi menggagalkan upaya mereka dan mengancam perasaan kompetensi mereka. Sementara itu, klien kami tanpa disadari terperangkap dalam bentuk penjara psikologis yang enggan mereka tinggalkan.

Seperti halnya gejala, resistensi adalah solusi. Memang, perlawanan biasanya merupakan manifestasi dari fenomena hipnosis yang dominan dan upaya untuk mempertahankannya. Oleh karena itu, dengan perencanaan perawatan hipnotis yang tepat, aspek resistensi yang tidak disadari ini dapat diakses dan digunakan sebagai strategi perawatan daripada menjadi penghalang untuk berubah. Jadi kami mendorong Anda untuk tidak menghindari atau menentang perlawanan tetapi untuk menghormati dan merangkul pembelaan klien Anda yang tidak bersalah.

Sebagai seorang hipnoterapis, Anda akan menghadapi dua jenis atau lapisan resistensi. Yang pertama, yang mungkin paling ditakuti oleh pemula, hanya melibatkan klien secara aktif atau pasif menolak penggunaan atau induksi hipnosis. Yang kedua, yang dihadapi semua terapis, adalah preferensi klien untuk keamanan perilaku maladaptif atas ketidakpastian dan kecemasan perubahan. Untuk tujuan perencanaan perawatan kami menyarankan bahwa mereka adalah satu dan sama. Banyak klien yang takut kehilangan kendali juga cenderung takut menggunakan hipnosis.

Mereka mungkin menganggapnya sebagai pengendalian pikiran atau berharap bahwa mereka akan merasakan atau mengatakan sesuatu yang tidak terduga.

80 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Jelas, penjelasan tentang keamanan hipnosis mungkin tidak akan menghilangkan resistensi adaptif klien. Meskipun demikian, penting untuk memberikan pendidikan dasar tentang hipnosis. Dengan meluangkan waktu untuk mempersiapkan klien Anda, Anda akan memiliki kesempatan untuk menilai kedalaman dan sifat penolakan klien. Menggunakan contoh sehari-hari yang telah kita soroti sebelumnya dapat menjadi titik awal yang baik. Anda dapat menggambarkan contoh kesurupan sebagai fenomena yang terjadi secara alami, seperti saat mereka pertama kali bangun di pagi hari, merasa sangat santai di bawah selimut yang nyaman. Jika klien menjawab, "Itu tidak pernah terjadi pada saya! Saya selalu bangun dan langsung bangun dari tempat tidur!", Anda dapat yakin bahwa Anda menghadapi perlawanan yang signifikan. Dalam situasi seperti itu, Anda dapat terus menjelaskan trans di mana fokusnya melibatkan kontrol daripada relaksasi. Anda mungkin bertanya kepada klien apakah dia tipe orang yang bisa berpikir begitu dalam tentang sesuatu sehingga dia bisa menutup diri dari dunia luar. Dengan memberikan contoh fenomena hipnosis, dalam hal ini disosiasi sukarela, dia mungkin akan menemukan gagasan hipnosis menjadi kurang mengancam.

Penilaian tingkat resistensi klien Anda juga akan berharga dalam menentukan intervensi hipnotis mana yang paling berguna, dan juga mendasar dalam menentukan bagaimana kemungkinan perubahan terapi akan terjadi. Rencana perawatan secara keseluruhan perlu memasukkan intervensi yang dialami klien sebagai kehendak, jika tidak disengaja.

Seperti yang telah kami tunjukkan dalam bab sebelumnya, penggunaan bahasa permisif lebih disukai ketika mencoba mengganggu persepsi klien yang sadar dan biasanya kaku. Mampu memilih di antara alternatif daripada harus menerima atau menolak satu saran langsung menempatkan klien bertanggung jawab atas pengalamannya. Demikian juga, klien biasanya merasa frustrasi dengan dilema apa pun yang mereka hadapi. Keteladanan pilihan melalui bahasa permisif dapat menanamkan kerjasama dan harapan. Contoh khas dari ini adalah teknik yang disebut sebagai "mencakup semua kemungkinan" (Yapko, 1995). Misalnya, Anda dapat memprediksi, "Mungkin Anda akan memasuki trance dengan cepat, atau mungkin lebih lambat, atau dengan cara lain yang terasa paling alami bagi Anda." Intinya, Anda memberikan sejumlah alternatif yang membuat sulit untuk tidak merespons ke arah yang Anda sarankan.

Dua teknik yang sangat kuat dalam mengganggu proses pemikiran yang kaku adalah *pembingkai ulang* (Bandler & Grinder, 1979; Watzlawick et al., 1974) dan penggunaan *praanggapan* (Haley, 1973). Reframing pada hakikatnya adalah interpretasi suatu masalah dengan mengidentifikasi aspek-aspek positifnya. Apa yang bisa positif tentang nyeri kronis atau kehilangan yang signifikan? Seringkali keberhasilan pembingkai ulang terletak pada kemampuan untuk membidik bagian-bagian dari keseluruhan dan menemukan di bagian-bagian itu sesuatu yang positif atau produktif. Dengan demikian

PERENCANAAN PENGOBATAN: RESISTENSI DAN METAPHOR 81

dengan klien nyeri kronis, nyeri dapat dibingkai ulang sebagai sistem sinyal tubuh, mengingatkan klien akan penyakit fisik. Namun, sinyal ini mungkin disetel pada volume yang lebih besar atau lebih konstan daripada yang dibutuhkan orang tersebut. Dalam hal ini, hipnosis dapat digunakan untuk menurunkan sinyal ke tingkat yang lebih mudah diatur. Meskipun metode ini kadang-kadang terasa seperti Anda sedang melakukan senam mental, Anda akan mengubah makna gejala klien menjadi secara paradoks menawarkan solusi menang-menang. Pilihannya adalah melanjutkan genggamannya yang erat pada apa yang telah dibingkai ulang sebagai gejala positif atau memilih jalan lain sama sekali.

Jangan kaget jika klien secara spontan masuk ke trans mini ketika Anda telah berhasil membingkai ulang negatif menjadi positif. Sangat menyenangkan melihat klien terguncang keluar dari kerangka acuannya yang tetap dan, dengan mata terbuka lebar dan mulut ternganga, berkata, "Saya tidak pernah memikirkannya seperti itu." Pembingkai ulang cenderung menetralkan aspek-aspek berbahaya dari suatu gejala sambil juga membantu klien untuk mengidentifikasi dan mengatasi segi-segi dilema mereka yang sebelumnya tampak tidak dapat dikendalikan. Mungkin cara lain untuk mengatakan ini adalah bahwa pembingkai ulang yang baik akan membalikkan pandangan mereka tentang gejala tersebut. Itu tidak akan pernah dirasakan dengan cara yang sama lagi.

Salah satu pengenalan awal saya (MD) untuk pembingkai ulang datang dalam beberapa baris pertama *Terapi Keluarga dan Keluarga*, oleh Salvador Minuchin (1974), di mana dia menggambarkan momen-momen awal sesi terapi keluarga rawat inap:

Minuchin: Apa masalahnya?

Mr Smith: Saya pikir itu masalah saya.

Minuchin: Jangan terlalu yakin. Jangan pernah begitu yakin.

Tn. Smith: Yah... saya yang ada di rumah sakit dan segalanya.

Minuchin: Ya, tetap saja itu tidak memberitahuku itu masalahmu.

Alih-alih menjawab pertanyaan Minuchin tentang apa masalahnya, Tn.

Smith menampilkan *dirinya* sebagai masalahnya. Citra dirinya sebagai manusia yang tidak kompeten dan tidak efektif menjadi jelas. Ini adalah pria yang, setelah tiga kali dirawat di rumah sakit, terancam menjadi pasien profesional.

Minuchin mengabaikan hal-hal khusus dari keadaannya dan sebaliknya menantang kerangka acuan yang biasa digunakan Mr. Smith, menunjukkan bahwa dia mungkin memiliki gagasan yang salah tentang dirinya dan situasinya.

Pembingkai ulang dapat sangat berguna dengan klien yang resisten yang takut kehilangan kendali selama hipnosis. Mereka adalah, seperti yang kami identifikasi sebelumnya, orang-orang yang akan menyangkal pernah memiliki jenis umum trance sehari-hari. Dengan membingkai ulang kebutuhan mereka akan kontrol dan menanamkan praanggapan positif yang mengambil kendali, Anda dapat membangun landasan bagi keberhasilan dan

82 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

kerja trans kolaboratif. Praanggapan adalah bentuk sugesti tidak langsung yang berbicara secara simultan kepada alam sadar dan alam bawah sadar. Pikiran sadar diarahkan ke detail penasaran seperti kapan, bagaimana, atau di mana perubahan akan terjadi, sementara alam bawah sadar mendengar saran yang tertanam bahwa perubahan akan terjadi. Misalnya, Anda dapat mengatakan, *"Anda memiliki kendali atas pengalaman Anda (reframe of resistance) sehingga hipnosis akan sempurna untuk Anda (sugesti). Anda memutuskan (membingkai ulang resistensi) seberapa nyaman Anda bisa menjadi (praanggapan) selama pengalaman itu. Dan Anda tidak akan membiarkan diri Anda (reframe of resistance) masuk ke trance terlalu cepat"* (praanggapan).

Meskipun kami menyoroti penggunaan pembungkai ulang dan pengandaian dengan klien yang resisten, ini adalah intervensi yang harus digunakan dengan murah hati dengan semua klien. Orang biasanya melakukan terapi karena mereka menderita semacam penglihatan terowongan. Seperti kuda yang memakai penutup mata, mereka mungkin dapat berjalan dengan susah payah melalui kehidupan sehari-hari mereka, tetapi mereka kehilangan banyak pemandangan dan banyak rute alternatif yang potensial. Pembungkai ulang dan pengandaian adalah cara yang lembut dan efektif untuk menghilangkan penutup mata dan membiarkan klien melihat lebih banyak kemungkinan.

Mary Anne percaya bahwa tidak ada sesuatu pun dalam hidupnya yang berjalan dengan baik. Selain kesulitan di tempat kerja dan ketidakmampuannya untuk mengembangkan keterikatan romantis yang bertahan lama, dia sekarang menghadapi prospek face-lift kedua. Operasi pertamanya tidak berhasil jika tidak traumatis, dan dia panik karena harus menjalani prosedur yang sangat menyakitkan ini lagi. Dia tampak tertekan, dengan afek datar dan nada vokal yang beku. Ekspresi wajahnya sama tidak responsifnya, kecuali senyum sesekali yang tampak tulus dan dipaksakan. Saya (MD) menemukan membangun hubungan dengan dia melelahkan, karena butuh beberapa sesi bagi saya untuk menyesuaikan diri dengan presentasinya yang tidak hidup dan terpisah.

Selama masa kecilnya, Mary Anne diberi tanggung jawab jauh melampaui usia dan kapasitasnya. Dia memasuki usia dewasa dengan harapan hidup akan penuh dengan beban yang mungkin tidak dapat dia tangani. Tanggapannya adalah merasa menjadi korban dan takut menjadi kewalahan dan tidak bisa bergerak. Dia terus-menerus menguatkan dirinya secara fisik dan emosional sebagai cara untuk mempersiapkan kekecewaan berikutnya. Jadi, bahkan ketika dia akan mempertaruhkan kebahagiaan, dia akan tetap tegang dan waspada.

Untuk membuat masalah lebih menantang, dia percaya bahwa dia tidak bisa dihipnotis. Mengapa itu mungkin terjadi ketika tidak ada hal lain yang berhasil untuknya?

Alih-alih mencoba meyakinkannya bahwa dia bisa, saya menyarankan dia memiliki bakat khusus yang akan membantu kami menggunakan hipnosis, meskipun (tentu saja) kami tidak yakin itu akan berhasil. saya bertanya

PERENCANAAN PENGOBATAN: RESISTENSI DAN METAPHOR 83

jika dia pernah menjadi begitu khawatir tentang sesuatu sehingga dia kehilangan jejak apa yang dia lakukan. Mengetahui ini sebagai kejadian khas disosiasi keadaan bangun, saya dapat memprediksi bahwa dia akan memastikan bahwa ini terjadi sepanjang waktu. Dengan membingkai ulang ini satu langkah lebih jauh, saya menambahkan bahwa tidak semua orang dapat berkonsentrasi dengan sangat baik. Faktanya, saya mengatakan kepadanya, bakat untuk konsentrasi terfokus ini adalah salah satu ciri subjek hipnosis yang baik.

Induksi hipnosis saya perlu menunjukkan kepada Mary Anne bahwa dia sepenuhnya memegang kendali dan bahwa ketidaksadarannya dapat membuat pilihannya sendiri. Setelah membingkai ulang kenegatifannya yang kaku sebagai bakat hipnosis, saya juga ingin menonjolkan kemampuan ini melalui bahasa induksi saya. Oleh karena itu, saya memutuskan untuk menggunakan teknik fiksasi mata yang dapat memvalidasi kontrolnya dan memanfaatkan resistensi adaptifnya. Untuk memperdalam transnya dan tidak mengganggu pengalamannya, saya ingin melibatkan kecenderungannya untuk terobsesi. Jadi, saya menyarankan agar dia mempertanyakan beberapa pernyataan saya dan bahwa beberapa pertanyaan ini mungkin tampak lebih penting daripada hal-hal yang saya katakan kepadanya. Saya meyakinkannya bahwa saat dia memasuki trans (praanggapan), dia bisa *terus memikirkan* pertanyaan-pertanyaan itu. Saya juga menunjukkan bahwa, karena kemampuannya untuk berkonsentrasi berkembang dengan sangat baik (reframe), kemampuannya untuk berkonsentrasi akan secara otomatis fokus (pengandaian) pada apa pun yang akan membantunya.

Dengan "mengikuti perlawanan", Mary Anne mampu mencapai trans yang sangat menyenangkan, dan sebagian besar perlawanannya di masa depan akan berkurang. Setelah reorientasi, dia berkata, "Wow! Saya tidak pernah berpikir itu akan berhasil! Apa aku benar-benar terhipnotis?" Saya bertanya apakah dia telah mengikuti arahan tentang mengkritik saran saya dan dia menjawab, "Tentu saja. Yah, saya pikir saya melakukannya, setidaknya untuk sementara waktu. "

Mary Anne menelepon saya setelah menjalani prosedur pengencangan wajah. Dia cekikikan ketika dia menceritakan bagaimana selama operasi, ahli bedahnya berulang kali bertanya apakah dia baik-baik saja. Meskipun tidak ada jumlah Valium yang tampaknya dapat meredakan kecemasannya selama prosedur pertama, kali ini dia tetap tenang, yang mengejutkan dan mengkhawatirkan ahli bedahnya.

Dengan memanfaatkan dan mengubah penolakan menjadi validasi sukses bakat hipnosis, Anda dapat membantu klien Anda dalam dua cara. Pertama, mereka belajar bahwa, terlepas dari keraguan dan ketakutan mereka, mereka dapat dihipnotis. Kedua, mereka akan memiliki pengalaman trance-ratifying yang akan meningkatkan ego dan meyakinkan bagi terapis dan klien.

Erickson (Erickson et al., 1976) sering dikutip mengatakan, "Bagaimana Anda tahu apa yang Anda tahu bahwa Anda tidak tahu Anda tahu?" Itu

84 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

penemuan diri yang dimungkinkan melalui hipnosis dapat membangun dorongan yang kuat untuk perubahan di masa depan.

Telah dilaporkan bahwa Erickson akan menghipnotis klien dan memproyeksikan mereka ke masa depan setelah perawatan mereka berhasil diselesaikan (Erickson, 1954). Klien akan memberi tahu dia hal-hal apa yang telah dilakukan Erickson untuk membantu mewujudkan perubahan. Erickson kemudian menggunakan informasi ini sebagai dasar untuk rencana perawatannya. Setelah Anda mendapatkan beberapa kredibilitas dengan klien resisten dan melalui pengalaman trance yang sukses, Anda mungkin ingin menggunakan variasi teknik ini.

Misalnya, selama trance, klien Anda dapat menemukan dirinya yang lebih bijaksana, lebih berpengalaman 80 tahun yang dapat memberikan pandangan ke depan dan bimbingan yang berharga. Keuntungan dari intervensi ini ada tiga. Pertama, klien, bukan Anda, yang menasihati dirinya sendiri tentang apa yang bisa dia lakukan untuk berubah. Kedua, itu mengandaikan bahwa klien telah berkembang dalam kehidupan ke tahap kebijaksanaan. Dalam kedua cara, Anda menanamkan harapan dan memberikan peningkatan ego. Terakhir, proyeksi seperti itu ke masa depan dapat mengungkapkan informasi yang berguna untuk mencapai arah perubahan yang valid dan egosintonis.

METAFOR DAN BYPASS HIPNOTIS RESISTENSI SADAR

Penggunaan cerita dan metafora untuk mengajar dan menyembuhkan sama tuanya dengan peradaban (Campbell, 1949). Efektivitas mereka berakar pada kapasitas mereka untuk melewati pemeriksaan sadar atau logis sambil menangani kekhawatiran orang tersebut pada tingkat yang tidak disadari. Seseorang tidak harus bergantung pada literatur klasik untuk menemukan metafora. Itu dapat ditemukan dalam budaya populer, humor, musik, dan anekdot pribadi atau klinis. Mereka dapat dibaca dari buku, dikutip dari ingatan, atau dibuat-buat. Orisinalitas dan imitasi sama-sama efektif.

Di awal pelatihan saya, saya (MD) bingung dengan penggunaan metafora dalam hipnosis. Berdasarkan pengalaman saya sampai saat itu, saya percaya bahwa saya perlu secara spontan membangun cerita yang rumit dan sarat saran dengan hasil klinis yang mendalam. Kecemasan saya meningkat setelah saya belajar selama beberapa hari dengan Milton Erickson. Meskipun dia terikat di kursi roda, bersuara lembut, dan sebagian besar lumpuh di satu sisi, cerita Erickson sangat menawan. Kira-kira satu jam memasuki sesi hari pertama, saya menjadi lelah dan mengantuk. Aku bergeser, mencoret-coret, dan menguap, tetapi terus kehilangan arah. Akhirnya, saya menyadari, "Kamu bodoh, inilah yang seharusnya kamu lakukan: masuk ke trance." Dan aku melakukannya. Erickson telah menyemai saran selama ini untuk hasil ini. Kemudahan yang dia dapat membujuk murid-murid dan kliennya ke trans, hanya dengan

PERENCANAAN PENGOBATAN: RESISTENSI DAN METAFOR 85

bercerita, membuatku kagum. Jadi, saya terus khawatir apakah saya akan mampu membuat cerita dengan kefasihan dan kehalusan yang saya coba terlalu keras.

Ironisnya, yang paling membantu adalah serial PBS 1988 *Joseph Campbell and the Power of Myth* (1988), di mana Bill Moyers mewawancarai pakar mitos dan budaya dunia ini. Antusiasme Campbell untuk materi pelajaran itu menular. Dia menceritakan kisah demi kisah, mulai dari budaya Yunani dan India kuno, hingga penduduk asli Amerika, hingga legenda modern kita seperti *Star Wars* (1977). Dia mengutip banyak contoh yang beragam ini untuk menggambarkan bagaimana orang menggunakan cerita untuk memahami dunia mereka. Dia menggambarkan bagaimana orang tidak dapat secara logis menjelaskan misteri kehidupan, dan dengan demikian menggunakan metafora, cerita atau puisi sebagai sarana untuk memahami apa yang tampaknya tidak dapat dijelaskan. Sangat menarik untuk mendengar bagaimana Campbell menemukan contoh cerita dari begitu banyak budaya dan era yang berbeda yang menggambarkan dilema manusia mengenai pilihan. Seperti yang dia katakan, ada dua pilihan dasar dalam hidup: "jalur tangan kanan", yang merupakan jalan praktis yang digerakkan oleh logika, atau "jalur kidal", yang merupakan jalan yang lebih berisiko. Yang terakhir ini juga apa yang Campbell sebut "mengikuti kebahagiaan Anda," karena mengambil jalan ini menghasilkan imbalannya sendiri.

Mitos kami penuh dengan cerita tentang mereka yang mengambil "jalan kidal," atau memulai apa yang juga disebut "perjalanan pahlawan" Pahlawan, apakah Luke Skywalker dari *Star Wars*, Pocahontas, atau Gandhi, biasanya umum orang yang menemukan dirinya didorong ke dunia yang aneh. Pahlawan tidak hanya harus menemukan cara untuk bertahan hidup, tetapi juga mereka ditantang untuk menang atas peluang yang luar biasa. Seperti Arthur dengan pedang di batu, mereka tidak tahu bahwa perjalanan yang mengubah hidup akan segera terjadi terjadi.

Tidak sulit untuk memahami bagaimana tema-tema ini berlaku untuk psikoterapi. Biasanya sesuatu yang kritis telah terjadi yang mengakibatkan klien mencari terapi. Mungkin dia kehilangan pekerjaan atau suaminya. Mungkin dia adalah seseorang dengan penyakit serius, atau yang merasa gagal sebagai orang tua, atau yang berjuang dengan tembakau, alkohol, atau makanan yang berlebihan. Mungkin, itu hanya seseorang yang telah mengambil "jalan kanan" dan diganggu oleh kebosanan atau depresi. Dia tahu sesuatu harus berubah, namun mungkin tidak menyadari bahwa dialah yang harus berubah.

Apakah ancaman itu internal atau eksternal, klien kami harus mengambil tindakan dan mungkin merasa takut atau bingung tentang bagaimana mengatasi dan mengatasi dilema mereka saat ini. Untuk menjadi sukses, mereka mungkin harus melanggar beberapa aturan atau tabu untuk berhasil. Atau seperti sang pahlawan, mereka mungkin perlu berpikir dan bertindak "di luar kotak" dan mulai menyusuri jalan yang tidak benar.

86 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Artinya, cara kerja normal mereka yang didasarkan pada sosialisasi dan struktur pertahanan yang sudah ketinggalan zaman membutuhkan penyesuaian jika bukan perombakan besar-besaran. Singkatnya, mereka harus menjadi pahlawan dari cerita mereka sendiri. Ini adalah cara yang fantastis untuk menggambarkan pekerjaan terapi, dan peran penting yang dimainkan klien dalam pemulihannya sendiri.

Alasan kita menyukai cerita adalah karena cerita itu berbicara kepada alam bawah sadar kita. Mereka universal. Ketika kita mendengar sebuah cerita, dilema itu sepertinya bukan tentang kita, melainkan tentang orang lain. Dengan demikian, kita dapat bersantai dan mendengarkan. Dengan kata lain, sebuah cerita memungkinkan kita untuk berpikir bahwa kita adalah pendengar yang pasif, bukan seseorang yang menerima pesan. Kami terhibur, sementara pelajaran potensial dari cerita meresap ke dalam dan mulai meresap di alam bawah sadar kami.

Cerita tidak perlu rumit. Kecemasan kinerja tentang kebutuhan menjadi Hemingway atau Erickson menghambat kreativitas alami yang dapat muncul antara klien dan terapis selama sesi terapi. Sebaliknya, metafora terapeutik dapat menjadi anekdot tentang sesuatu yang agak sepele yang menyampaikan suatu maksud. Klien (MD) saya telah terbiasa dengan pertanyaan saya, "Apakah saya menceritakan kisah tentang...?" Misalnya, salah satu anekdot favorit saya adalah tentang saat ibu saya mengalami infeksi di dasar kuku jarinya ketika saya masih kecil.

Saya menjelaskan kepada klien bahwa tidak ada pengobatan rumahan atau intervensi medis yang memiliki efek yang bertahan lama. Kemudian, suatu hari, saat mencuci piring, serpihan kaca muncul dari luka yang terinfeksi. Ibuku lupa memecahkan gelas minum beberapa minggu sebelumnya. Sepotong gelas tersangkut di jarinya, menyebabkan masalah. Cerita biasanya berakhir dengan sesuatu seperti, "Baru setelah benda menyakitkan itu dilepaskan, jari itu menjadi utuh kembali."

Saya (RV), di sisi lain, akan sering menggunakan lirik lagu atau kalimat yang lucu untuk menegaskan maksud saya. Saya juga membuat referensi ke cerita klien lain. Contoh-contoh ini kadang-kadang mungkin merupakan bab-bab pribadi yang tersamar dari kehidupan saya sendiri. Ketika subjeknya tidak terlalu terbuka (atau memalukan), saya bahkan mungkin mengungkapkan situasi yang telah saya hadapi dan kelola dengan sukses atau gagal. Annie, seorang gadis berusia 11 tahun, bereaksi negatif terhadap saran saya bahwa ibunya perlu mulai menerapkan konsekuensi logis untuk mengendalikan perilakunya. Saya memberi tahu Annie tentang bagaimana saya melatih anjing saya Shamus (selalu ada di kantor saya) untuk menjadi hewan peliharaan yang baik. Saya memberi tahu dia bagaimana dia dilatih terlebih dahulu sehingga dia akan belajar "memegangnya" sampai dia diizinkan pergi ke luar untuk urusan penting. Ketika saya bisa memercayainya, dia naik ke pagar dalam ruangan. Saat dia semakin belajar mengelola kebebasan tanpa merusak tempat tidur atau mainannya, saya memperbesar ruangnya. Ketika perilakunya

PERENCANAAN PENGOBATAN: RESISTENSI DAN METAFOR 87

mundur dan dia menunjukkan ketidakmampuan untuk menangani kebebasan sebanyak ini, saya akan membuat ruang lebih kecil. Setiap kali dia menunjukkan kepada saya bahwa saya bisa mempercayainya, dia diberi lebih banyak ruang. Setiap minggu setelah cerita, Annie akan bertanya kepada saya apakah Shamus baik-baik saja dan apakah "kamarnya" semakin besar. Dia menghentikan perlawanannya terhadap upaya ibunya dan mulai bekerja keras untuk mendapatkan kepercayaan yang pantas dia dapatkan.

Akar dan Konstruksi Metafora

Seperti yang telah kami katakan, metafora memiliki banyak bentuk. Ya, itu bisa berupa dongeng atau legenda yang membawa kedalaman dan dampak yang luar biasa. Itu juga bisa berupa lirik, lelucon, atau anekdot. Kami percaya bahwa salah satu alasan utama orang tertarik pada film, musik, atau buku tertentu adalah bahwa pesan di balik kualitas permukaan cerita mereka membawa arti khusus bagi orang yang bereaksi. Bahkan melodi dan foto membawa tema yang dapat membangkitkan air mata atau kegembiraan.

Ada dua unsur penting untuk perkembangan spontan metafora. Pertama dan jelas, Anda harus memahami makna tak terucapkan dan subteks eksistensial dari kebutuhan klien Anda. Anda ingin cerita "informal" ini sesuai dengan formasi gejala klien Anda dan menawarkan alternatif baru. Ingatlah bahwa tujuan metafora adalah membantu klien Anda melihat kesulitan dan solusi potensialnya dengan "mata baru". Kedua, Anda perlu memiliki akses dan memanfaatkan asosiasi Anda sendiri. Selain memiliki pemahaman yang cukup tentang kebutuhan klien Anda, sebenarnya ada sedikit potensi bahaya jika Anda mengikuti naluri Anda. Jika Anda duduk dengan klien Anda, bebas mengasosiasikan apa yang Anda lihat dan dengar, dan Anda menemukan bahwa Anda secara bersamaan memikirkan sesuatu yang lain, kemungkinan Anda memiliki metafora dalam pembuatan. Anda hanya akan menempatkan asosiasi ini ke dalam bentuk yang sesuai dan dapat dimengerti oleh pendengar Anda. Aku tidak berencana membicarakan pelatihan Shamus; itu baru terpikir olehku.

Kami baru-baru ini menonton wawancara dengan Julianne Moore di episode *Inside the Actor's Studio* (2002). Anda yang akrab dengan program ini tahu bahwa wawancaranya mendalam dan jujur.

Ms. Moore membuat kami berdua terkesan dengan mengatakan bahwa hal tersulit baginya untuk belajar tentang akting adalah memercayai dirinya sendiri. Dia mengatakan bahwa selama bertahun-tahun dia tidak dapat memahami apa yang dimaksud profesornya dengan ini. Sekarang dia melakukannya, dia telah memberikan beberapa penggambaran layar terbaik dari wanita rumit yang terlihat belakangan ini. Seperti benih di taman, Anda tidak dapat memaksakan kreativitas atau sumber daya bawah sadar Anda untuk berkembang, tetapi Anda dapat menciptakan kondisi yang optimal untuk hal ini terjadi. Ini berarti berada di

88 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

momen dan memperhatikan apa yang ada dalam interaksi, tidak fokus untuk melakukannya dengan baik.

Saya (MD) merawat Alice secara intermiten selama beberapa tahun. Perkembangan emosinya mengagumkan dan saya merasa terhormat bisa bekerja dengannya. Selama satu musim semi baru-baru ini, kami bekerja bersama hanya secara sporadis. Meski usianya baru 52 tahun, efek pengobatan kemoterapi 25 tahun sebelumnya akhirnya menyusulnya. Beberapa bulan dalam episode perawatan ini, dia mengetahui bahwa kondisinya fatal. Saat kami pergi, Alice mempersiapkan dirinya dan orang-orang yang dicintainya untuk kematiannya.

Beberapa sesi terakhir kami diadakan di rumahnya. Saat saya berkendara ke tempat yang ternyata menjadi sesi terakhir kami, saya dipenuhi dengan ketakutan. Saya tahu bahwa Alice mencari saya untuk bantuan dalam menghadapi kematian dan telah meminta agar kami menggunakan hipnosis untuk meredakan ketakutannya tentang kematian. Setelah kehilangan ayah saya hanya beberapa bulan sebelumnya karena serangkaian gejala yang sangat mirip, saya takut kesedihan saya untuk mereka berdua akan menguasai saya dan saya akan mengecewakan Alice ketika dia sangat membutuhkan saya. Berjalan ke pintunya, aku mengingatkan diriku sendiri, "Ini tentang Alice, bukan kamu."

Ketakutan saya tidak berdasar, dalam arti bahwa Alice memberi kami bahan yang kami butuhkan. Dia bilang dia tahu sudah waktunya dia pergi. Tidak hanya kondisinya yang semakin memburuk, dia juga telah menerima "pesan" dari neneknya. Menjadi orang Yahudi, Alice telah menyalakan lilin Sabat malam sebelumnya. Sudah menjadi kebiasaan mereka untuk membiarkan lilin menyala di tempat yang aman bahkan setelah mereka pergi tidur. Selama tidurnya, Alice memimpikan neneknya, yang berkata, "Waktumu untuk menyalakan lilin sudah berakhir." Alice percaya neneknya sedang menunggunya, tapi dia takut keluarga dan teman-temannya belum siap untuk pergi. Apa yang bisa dia lakukan untuk membantu mereka dan dirinya sendiri menghadapi perpisahan ini?

Saat Alice masuk dan keluar dari trans, saya dapat menceritakan berbagai hal yang telah saya pelajari tentang masalah ini selama penyakit dan kematian ayah saya. Seperti ayahku, Alice mengalami kesulitan menerima bantuan. Saya tahu bahwa, ketika kondisinya memburuk, dia akan menjadi semakin lemah. Ayah saya, yang selalu menjadi penjaga, dengan ramah menerima bantuan kami bahkan dengan fungsi yang paling dasar. Merupakan suatu kehormatan untuk dapat memberi ayah saya jenis perawatan yang dia butuhkan. Alice terkejut bahwa ini adalah salah satu hal yang membuat kematian ayahku lebih bisa diterima olehku. Saya mengatakan kepadanya bahwa itu membantu saya untuk merasa seolah-olah saya telah melakukan apa yang saya bisa untuk membuat perjalanannya lebih baik. Kami tidak dapat menghentikan penyakitnya atau fakta bahwa dia akan pergi, tetapi kami dapat menjadikannya sebagai perpisahan terbaik. Alice meninggal dua minggu kemudian.

PERENCANAAN PENGOBATAN: RESISTENSI DAN METAFOR 89

Selama kunjungan terakhir itu, Alice, mengetahui warisan Irlandia saya yang kuat, memberi saya pin yang dia beli di Irlandia. Pin itu adalah lukisan kecil situs Kapel Raja Cormac. Alice tidak tahu bahwa nama ayahku adalah Cormac.

Meskipun membuat metafora mungkin tampak seperti 99 persen inspirasi, ada beberapa panduan yang akan membantu membuatnya efektif. Semakin Anda membenamkan diri dalam cerita, semakin mudah untuk membiarkan cerita Anda sendiri muncul. Sekali lagi, apa pun bidang minat Anda, apakah itu olahraga, berkebun, terjun payung, memasak, atau kerajinan, ini bisa menjadi dasar cerita Anda. Cerita adalah pesannya; isinya adalah balutan jendela.

Joseph Campbell membantu George Lucas dalam menciptakan alur cerita untuk trilogi awal *Star Wars*. Perkembangan Luke Skywalker adalah contoh luar biasa dari perjalanan sang pahlawan. Berikut ini adalah elemen kunci (diadaptasi dari Campbell & Moyers, 1988; dan Pearson, 1991) dalam menciptakan kisah terapeutik yang efektif, dengan kisah Luke sebagai model kami.

1. **Tema.** Tema harus sesuai dengan dilema khusus klien agar efektif. Jadi, membayangkan klien Anda sebagai karakter utama sepak bola, berkebun, atau kisah kuliner Anda, Anda dapat memunculkan konflik yang mencerminkan masalah klien Anda atau tantangan yang dia hadapi. Luke, tipikal remaja, gelisah. Dia telah mengembangkan keterampilan tertentu, seperti melakukan tindakan aeronautika yang berani dengan speeder-nya, tetapi merasa terjebak dan dibatasi oleh keadaannya. Dia ingin berpetualang, tetapi merasa berkewajiban untuk keluarganya. Sebuah krisis terjadi di mana keluarganya hancur, dan dia berangkat untuk membalaskan dendam mereka dan belajar tentang "Kekuatan."
2. **Pembantu.** Setiap pahlawan terkadang membutuhkan bantuan. Jadi, penolong dalam bentuk orang-orang nyata yang membawa atribut klien atau sumber daya bawah sadar perlu diwakili. Bahkan jika pahlawan Anda harus menghadapi tantangan sendirian, para pembantu mempersiapkannya untuk perjalanan ke tempat yang tidak diketahui ini. Obi-Wan, R2D2, C3PO, dan Hans Solo adalah pembantu awal Luke. Mereka mencerminkan aspek yang berbeda dari keseluruhan orang. Beberapa di antaranya adalah: kebijaksanaan (Obi-Wan), kemampuan teknis (R2D2), pembelajaran buku dan kehati-hatian (C3PO), dan humor dan kecerdasan jalanan (Han Solo). Ketika Putri Leia bergabung dengan mereka, dia menjadi pintu menuju dunia baru.
3. **Tantangan dan kesuksesan.** Pahlawan akan ditantang, mungkin dengan peluang yang tampaknya tidak ada duanya. Namun, melalui akal-nya sendiri dan dengan bantuan yang diberikan oleh asistennya, dia berhasil. Luke harus memasuki perut binatang itu dan menyelamatkan sang putri. Dia

90 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

menggabungkan kebijaksanaan gurunya yang telah binasa. Dengan para pembantunya dan sumber daya bawah sadarnya sendiri, Luke tidak hanya menyelamatkan sang putri, tetapi juga menghancurkan kejahatan yang mengancam dunia mereka.

4. **Identitas baru.** Dengan menghadapi tantangan, pahlawan melampaui kapasitasnya yang diketahui. Dia menemukan sumber daya dan kekuatan yang dia tidak tahu dia miliki. Pandangannya tentang dirinya juga harus berkembang, karena dia tidak lagi berada di dunia lamanya. Dia telah memasuki dimensi baru. Luke bukan lagi laki-laki. Mempercayai instingnya, dia telah berhasil di mana orang lain gagal. Dia menjadi seorang pria.
5. **Keutuhan dan penegasan.** Pahlawan mengatasi rasa takut dan dengan demikian menjadi lebih terintegrasi secara keseluruhan. Keutuhan ini diakui dan dirayakan oleh dirinya sendiri, dan seringkali seluruh komunitasnya. Di adegan terakhir, seluruh komunitas Republik Baru berkumpul untuk menghormati Luke dan teman-temannya. Dia diakui telah menghadapi iblis yang mengancam dunianya.

Meskipun menyusun cerita terapeutik mungkin tampak menakutkan, seperti yang disarankan Obi-Wan, "Gunakan Kekuatan, Luke," atau dengan kata lain, berikan kendali bebas bawah sadar Anda. Potongan-potongan akan jatuh ke tempatnya. Sebuah cerita, bagaimanapun, hanya sebagai penerimaannya. Saat Anda menggunakan metafora dengan klien Anda, Anda akan dapat mengetahui apakah Anda mencapai sasaran dengan tanggapan nonverbal mereka. Jika Anda menceritakan metafora dengan klien yang tidak dalam kondisi trans formal, kemungkinan besar Anda akan melihat tanda-tanda persetujuan nonverbal, seperti anggukan kepala, pernapasan yang melambat, atau kontak mata yang intens. Jika klien dalam keadaan trance, Anda mungkin melihat beberapa perilaku nonverbal yang sama, atau mungkin tampak seolah-olah dia sedang memasuki trance lebih jauh. Dengan kata lain, pastikan Anda tetap berhubungan baik dengan klien Anda saat Anda menggunakan metafora.

Terlepas dari sumber inspirasi Anda, kami mendorong Anda untuk mengikutinya. Selama pesan dari cerita atau referensi Anda penuh harapan dan benar, kecil kemungkinannya untuk menyebabkan kerugian dan kemungkinan yang masuk akal untuk melakukan banyak kebaikan. Setelah mendengar metafora, tidak jarang klien berkomentar, "Ya, itu mengingatkan saya pada saat ...," yang merupakan tanda yang agak pasti bahwa Anda telah melibatkan ketidaksadarannya dalam makna cerita.

Kadang-kadang, klien Anda akan memberi tahu Anda di mana kesalahan Anda. Di awal pekerjaan hipnosis saya (RV) dengan Carla, dia menggambarkan "tempat amannya" sebagai tepi sungai di mana dia akan duduk di rumput dan melihat ke tanaman hijau subur di sisi lain. Alirannya cukup dangkal sehingga bebatuan terlihat sampai ke seberang. Kehadiran bebatuan ini membuat saya penasaran, dan saya pikir mungkin mereka ada di sana untuk suatu tujuan. Dalam sesi hipnosis berikutnya, saya menyarankan dia

PERENCANAAN PENGOBATAN: RESISTENSI DAN METAPHOR 91

bisa berdiri dan mulai berjalan, dari satu batu ke batu berikutnya, ke sisi lain. Ekspresi bermasalah muncul di wajahnya, dan saya bertanya apakah dia ingin memberi tahu saya apa yang terjadi. Arus sungai telah meningkat ke titik di mana arus sekarang menutupi bebatuan. Dia bisa

tidak menyeberang.

Karena setiap detail fantasinya adalah proyeksi dirinya sendiri, ada pesan baru di sini, bagian baru dari dirinya terungkap. Carla memberitahuku bahwa dia tidak siap untuk menyeberangi sungai. Dalam retrospeksi, ini adalah indikasi pertama gangguan disosiatifnya. Carla ingin menyeberang, tetapi bagian lain dari dirinya tidak. Kami sekarang menggunakan metafora ini sebagai semacam tujuan. Suatu hari semua bagian dirinya akan siap untuk melihat dan merasakan sisi lain, bersama-sama.

Kadang-kadang, metafora akan diberikan langsung kepada Anda. Jeremy dirujuk ke saya (RV) oleh dokter anak untuk trikotilomania, gangguan kecemasan yang menampilkan penarikan rambut linglung. Sumber kecemasan Jeremy terutama adalah ayah militernya, yang sama-sama otoriter dalam pekerjaan dan kehidupan keluarganya. Pelecehan verbal dan perilaku mengancam membuat semua orang tegang, terutama anak-anaknya.

Selama satu sesi dengan Jeremy yang berusia 10 tahun, ibunya menceritakan sesuatu yang dia katakan kepadanya setelah sesi terakhir kami. Dia telah mengatakan kepadanya bahwa dia merasa bahwa dia berada di "Y di jalan."

Pilihannya adalah mengambil "jembatan reyot" untuk menghadapi ayahnya atau "kembali ke rawa" untuk menerima perintah dan menoleransi pelecehan. Ini adalah anak laki-laki dewasa yang luar biasa yang ketenangan dan wawasannya jauh melampaui usianya. Dengan bantuan imajinasinya, kami memiliki titik awal kami untuk hipnosis dan kemungkinan sejumlah metafora. Pengungkapan Jeremy menunjukkan bahwa fokus utama adalah pada penguatan ego untuk membantunya memilih jalan mana yang benar-benar ingin dia ikuti.

SINYAL IDEOMOTOR: PERCAKAPAN DENGAN MEREKA PIKIRAN TANPA KESADARAN

Asumsi utama kami dalam menggunakan hipnosis adalah bahwa alam bawah sadar adalah pengaruh yang kuat dalam setiap aspek fungsi klien dan bahwa kami ingin melakukan kontak dengan potensi ini untuk beberapa keuntungan terapeutik. Dari tingkat terdalam manajemen tubuh, retensi memori, dan represi, sebagian besar tindakan berada di bawah kesadaran. Seperti fenomena hipnotis lainnya, perilaku ideomotor adalah ekspresi alami dari proses bawah sadar melalui perilaku fisiologis yang dapat diamati (merona, anggukan kepala, dll.) (Yapko, 2003). Dalam pengobatan, kita belajar membaca

92 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

dan menafsirkan ekspresi ini sebagai sarana untuk memahami kebutuhan dan emosi asli klien. Kami juga memulai komunikasi dengan ketidaksadaran klien dengan menyarankan sarana "berbicara" melalui pesan-pesan tidak sadar yang diidentifikasi secara khusus. Dengan menggunakan isyarat jari, pendulum, dan metode lainnya, kita dengan lembut dan hati-hati "mempertanyakan" alam bawah sadar tanpa mengotori isinya dengan informasi baru.

Meskipun Erickson dikreditkan sebagai orang pertama yang mengembangkan pensinyalan ideomotor, ia membatasi penggunaannya seolah-olah untuk induksi dan pendalaman dan sebagai teknik ratifikasi trance (Weitzenhoffer, 1989). Sejak itu mendapatkan popularitas besar untuk eksplorasi dan reintegrasi bawah sadar, berkat kontribusi dari David Cheek, Cory Hammond, dan lainnya (Rossi & Cheek, 1988; Hammond & Cheek, 1988). Cakupan kami tentang teknik ini dimaksudkan untuk singkat, sambil menyoroti bagaimana itu bisa menjadi alat yang sangat efektif dalam melewati resistensi. Kami merekomendasikan membaca lebih lanjut oleh penulis di atas dan/atau menghadiri lokakarya di mana penggunaannya didemonstrasikan dan dipraktikkan oleh para peserta.

Manusia memiliki kecenderungan untuk berperilaku dengan cara yang merugikan diri sendiri. Mereka mengatakan bahwa mereka menginginkan satu hal hanya agar keinginan mereka dirusak oleh motivasi bawah sadar yang tidak kooperatif dan bertentangan. Begitulah sifat perlawanan. Dalam kasus ini, kita mungkin menyelidiki sumber kontradiksi ini dan melewati perlawanan sadar dengan mencari bantuan dari ketidaksadaran secara lebih langsung. Sementara penggunaan metafora juga dapat melayani fungsi ini, pensinyalan ideomotor melibatkan interaksi klien-terapis yang lebih aktif dan langsung.

Mungkin metode pensinyalan ideomotor yang paling umum adalah teknik di mana ketidaksadaran klien diminta untuk menunjuk jari yang berbeda untuk menjawab pertanyaan. Pertama, disarankan kepada klien yang terhipnotis agar berulang kali memikirkan kata "ya". Terapis meminta agar alam bawah sadar memilih satu jari untuk diangkat di tangan mereka yang tidak dominan untuk menandakan respons "ya". Prosedur ini diikuti dengan jawaban "Tidak", dan juga, "Saya tidak tahu/tidak mau menjawab." Jika klien cemas atau tidak sabar, ia mungkin mencoba "membantu" dengan mengangkat jarinya secara sadar. Gerakan cepat atau kuat ini memanjakan asal-usul sadarnya sambil menghambat respons bawah sadar yang lebih otentik. Jika ini masalahnya, Anda mungkin dengan hormat mengakui partisipasi yang disengaja dari pikiran sadar dan sekali lagi menyarankan agar alam bawah sadar meluangkan waktu untuk "membiarkan" jari yang benar terangkat dengan lembut. Anda biasanya akan mengenali respons jari bawah sadar yang dicirikan oleh gerakannya yang halus dan terkadang tidak terlihat.

Jika jawabannya sulit untuk dipahami, Anda mungkin hanya menyarankan itu

PERENCANAAN PENGOBATAN: RESISTENSI DAN METAFOR 93

jari yang merespons dengan lembut akan mengangkat sedikit lebih dalam untuk membuat niatnya lebih jelas.

Sementara isyarat jari mungkin merupakan sarana komunikasi ideomotor yang paling mudah, keterikatan perilaku pada jawaban bawah sadar dapat mengambil banyak bentuk. Hipnoterapis dapat berkreasi dalam memanfaatkan gerakan ideomotor idiosinkratis klien dengan memberikan makna pada gerakan tersebut. I (MD) pertama kali diperkenalkan pada pensinyalan ideomotor sebagai subjek demonstrasi dengan Dr. Cheek. Permintaan saya adalah agar dia membantu saya mengatasi ketidaknyamanan fisik tertentu yang saya alami. Menyadari bahwa saya telah gelisah dengan cincin saya, dia menawarkan saran pasca-hipnotis bahwa, setiap kali rasa sakit saya kembali, bahwa ketidaksadaran saya secara otomatis akan mengingatkan saya untuk memutar cincin untuk "membalikkan rasa sakit."

Pilihan sinyal juga dapat berasal dari perilaku ideomotor spontan klien Anda. Misalnya, Julie (MD) menderita depresi kronis yang sebagian disebabkan oleh disosiasi dari perasaan marah dan frustrasi egodistoniknya. Dia secara irasional takut menyinggung orang lain dan menghindari konfrontasi bila memungkinkan, sehingga mengharuskan dia menyetujui tuntutan dan menekan keinginannya yang sebenarnya.

Saat menjelajahi masalah ini dalam keadaan trance, saya memintanya dalam keadaan tidak sadar untuk memberi sinyal setiap kali dia merasa tidak nyaman dengan permintaan saya. Beberapa menit berlalu sebelum hidungnya mulai berkedut. Dia tersenyum lebar, berkata, "Astaga, hidungku gatal! Ini benar-benar gatal!" Setelah dia membuat hubungan ini, hidung Julie akan gatal setiap kali bawah sadarnya ingin berkata, "Tidak."

Sinyal ideomotor dapat digunakan dalam beberapa cara selama hipnosis. Misalnya, Anda dapat menginstruksikan klien untuk memberi sinyal dengan respons "ya" ketika mereka telah mencapai tingkat trance yang nyaman, ketika mereka telah menyelesaikan pekerjaan hipnosis seperti mimpi bawah sadar, atau ketika mereka siap untuk saran berikutnya. . Aplikasi ini hanya menyediakan klien dan bawah sadarnya dengan cara berkomunikasi yang nyaman dan tidak mengganggu.

Untuk tujuan kami, kami ingin menekankan bahwa pensinyalan ideomotor memungkinkan kami untuk menguraikan dasar-dasar hambatan misterius untuk kemajuan. Karena perlawanan adalah upaya bawah sadar untuk melindungi diri sendiri, penting untuk menghormati niat sesat ini bahkan ketika Anda berusaha untuk mengubah ekspresinya secara terapeutik. Melalui penggunaan sinyal ideomotor, kita diizinkan untuk menyelidiki kebutuhan akan perlindungan diri tanpa benar-benar menantanginya. Setelah kami mendapatkan wawasan baru mengenai perilaku resisten, kami dapat lebih akurat mengejar solusi alternatif. Jika penghalang ini melibatkan kenangan yang luar biasa dan sarat emosional, kami kemudian menggunakan

94 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

memberi sinyal untuk membantu kita mempercepat intervensi dan memantau kesiapan bawah sadar melalui umpan balik langsung dari alam bawah sadar.

Untuk hipnoterapis yang gelisah, pensinyalan ideomotor menawarkan solusi untuk banyak situasi yang lebih sulit yang akan dia hadapi. Ini memungkinkan dia untuk dengan hati-hati melanjutkan dengan korban trauma yang berpotensi rapuh atau mudah berubah. Ini menawarkan metode di mana perilaku kontraproduktif yang membingungkan dapat dipahami. Ketakutan terbesar bagi psikoterapis mana pun adalah kegagalan, namun kegagalan dalam pengobatan sering kali mewakili keberhasilan untuk kebutuhan dan motivasi yang tidak disadari. Pensinyalan ideomotor dapat mengarah pada penjelasan dan alternatif untuk resistensi adaptif.

BAB 7

Perencanaan Perawatan: Langkah Dasar

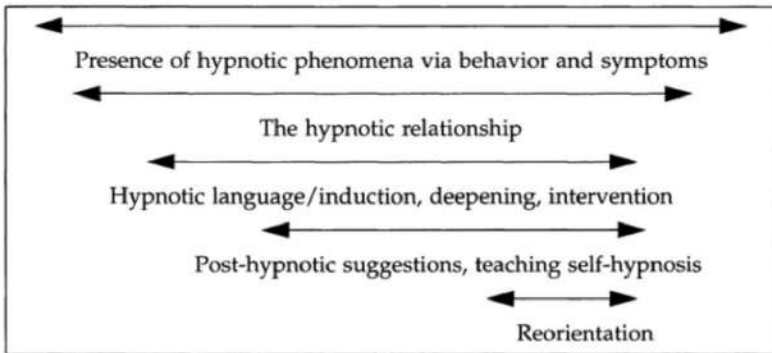
Dalam proses penulisan buku ini, kami menemukan diri kami dalam suatu ikatan. Merupakan kebiasaan dengan karya sepanjang ini untuk memecah subjek menjadi beberapa bab yang masing-masing mencakup beberapa elemen kunci dari pesannya. Kami telah melakukan upaya untuk melakukan hal itu. Namun, kami tidak ingin melanggengkan atau mempromosikan kesalahpahaman bahwa hipnosis adalah urutan tahapan atau teknik yang tidak terkait, satu demi satu. Kami bahkan tidak ingin menyarankan bahwa hipnosis dimulai dengan induksi dan berakhir dengan reorientasi.

Intinya, kami berharap, saat Anda mengintegrasikan hipnosis ke dalam latihan Anda, Anda akan mulai *berpikir secara hipnotis* di seluruh pekerjaan Anda dan dengan semua klien. Kami telah bercita-cita untuk memperjelas bagaimana klien mengekspresikan fenomena hipnosis melalui gejala mereka; bagaimana fenomena ini dapat digunakan sebagai pintu menuju induksi trance; dan akhirnya, bagaimana perubahan dan/atau perluasan fenomena ini melalui hipnosis dapat menyebabkan perubahan yang langgeng. Saat Anda mulai memahami peran trance alami dan bahasa hipnosis selama perawatan, kenyamanan Anda dengan prosesnya akan meningkat. Dalam prosesnya, klien mengetahui bahwa dia memiliki banyak kekuatan dan sumber daya, beberapa di antaranya telah lama dianggapnya sebagai kewajiban.

Jadi, ketika kita berbicara tentang hubungan hipnosis, kita tidak hanya menggambarkan periode waktu di mana terapis dan klien menggunakan trance formal. Idealnya, hipnosis dimulai ketika terapis pertama kali berbicara dengan calon klien, dan idealnya, itu tidak berakhir sama sekali. Dari kontak pertama, seorang ahli hipnoterapi belajar tentang kliennya, memberikan kepastian dan informasi, dan membangun dasar untuk hubungan hipnosis. Kami berharap dan mengharapakan bahwa, ketika pengobatan telah berakhir, klien akan belajar bagaimana mengakses dan menggunakan kekuatan bawah sadarnya sendiri dengan lebih sengaja dan lebih konstruktif.

Jadi, alih-alih melihat hipnosis secara bertahap, yang menunjukkan proses linier, kami menyarankan agar hipnosis terjadi berlapis-*lapis*. Jadi setiap lapisan adalah

96 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

**Gambar 7.1**

terpisah di dalam dan dari dirinya sendiri dan secara bersamaan menyatu dengan, dan dipengaruhi oleh, lapisan-lapisan lainnya. Terapis memanfaatkan bakat unik individu dalam melakukan sesi hipnosis yang mencerminkan dan melengkapi bakat tersebut. Kekuatan hipnosis klien akan menjadi titik fokus dengan pengenalan pengobatan dan akan digunakan untuk induksi dan pengobatan trance, dan ekspresi dan komposisi mereka mungkin akan diubah secara konstruktif.

Gambar 7.1 adalah representasi grafis dari bagaimana ini mungkin terlihat: Diagram ini menyoroti fakta bahwa klien masuk dan meninggalkan pertemuannya dengan Anda menunjukkan bakat hipnosis yang sudah ada sebelumnya. Meskipun bakat-bakat ini sebelumnya berfungsi untuk melindungi dan menghambat pertumbuhannya, klien dapat menyimpulkan terapi dengan bakat-bakat yang sama ini secara utuh, tetapi diubah dan diarahkan kembali ke arah pertumbuhan. Hubungan hipnosis dan penggunaan bahasa hipnosis oleh terapis dimulai sebelum induksi dan berlanjut selama perawatan. Induksi, pendalaman, dan penerapan lebih lanjut dari trance hanya membangun hubungan ini selama sesi hipnosis.

Barbara, seorang mahasiswa kedokteran tahun ketiga, dirujuk oleh dokternya untuk manajemen nyeri. Selama setahun terakhir, kram selama siklus menstruasi telah mengakibatkan dia kehilangan sebagian besar tahun sekolahnya. Tes medis telah mengungkapkan tidak ada proses patologis untuk menjelaskan tingkat keparahan ketidaknyamanannya. Dia sekarang dalam masa percobaan dan takut dia akan dikeluarkan jika nilainya tidak segera membaik. Meskipun dia telah diberi resep pereda nyeri, ini tidak banyak membantu meringankan penderitaannya. Faktanya, Barbara memasuki kantor (MD) saya dengan sedikit membungkuk, memegang perutnya dan terlihat beberapa tahun lebih tua dari usianya yang 24 tahun. Selama wawancara pertama

meringis kesakitan dan gelisah di kursinya, mencoba mencari cara yang nyaman untuk duduk.

Barbara marah pada rasa sakitnya, mengeluh, "Ini menghancurkan hidupku!" Sadar bahwa kami baru saja mulai mengenal dan memahami satu sama lain, saya dengan hati-hati menyarankan, "Saya berani bertaruh bahwa rasa sakit Anda justru sebaliknya." Awalnya Barbara tampak kaget (istilah lain untuk trans sesaat), dan berkata dengan marah, "Kamu pikir aku menginginkan rasa sakit ini? Apakah Anda pikir saya mengada-ada?" Saya menjawab, "Tidak, tentu saja tidak. Saya hanya berpikir tubuh Anda sedang mencoba untuk memberitahu Anda sesuatu. Kami hanya belum mengerti apa pesannya."

Sejarah Barbara mengungkapkan bahwa dia dibesarkan dalam keluarga yang cukup perfeksionis di mana hanya adik perempuannya yang terbelakang yang dikecualikan untuk menjadi luar biasa. Dia tidak hanya lulus dari perguruan tinggi dengan jurusan ganda setelah hanya tiga setengah tahun, tetapi dia juga diterima di sekolah kedokteran yang bergengsi. Meski begitu, gangguan yang disebabkan oleh rasa sakit ini dalam hidupnya membuatnya marah sekaligus kalah.

Dalam mengikuti paradigma "lapisan hipnosis" yang disarankan sebelumnya, kita mulai dengan melihat Barbara dalam istilah yang akan membantu dalam perencanaan perawatan. Jelas bahwa Barbara memasuki perawatan yang menunjukkan sejumlah bakat hipnosis dan bahwa, karena dia tiba di sesi dengan rasa sakit yang nyata, menghindari fakta itu atau mencoba meminimalkannya hanya akan menciptakan ketegangan dan perlawanan, bukan rasa nyaman. Hubungan hipnotis difasilitasi dengan merefleksikan kembali kepada klien fenomena yang sangat hipnosis yang mungkin mendukung gejalanya. Penyertaan mereka dalam induksi mengkomunikasikan kepada klien dan bawah sadarnya suatu hubungan empatik yang melampaui kata-kata.

Oleh karena itu, bakat ini dimanfaatkan bersama Barbara sebagai dasar bahasa hipnosis yang tepat serta dalam mencapai induksi dan pendalaman.

Pertama-tama, Barbara sangat emosional, merasa frustrasi karena ketidakmampuannya untuk keluar dari pola rasa sakit dan frustrasinya saat ini. Dia dilumpuhkan oleh konflik dan solusi sejak masa kanak-kanak (regresi usia), membatasi pilihan dan harapannya tentang dirinya sendiri. Hypersthesia terbukti baik secara emosional dan fisik melalui hipersensitivitasnya terhadap kritik yang dirasakan dan keasyikan dengan rasa sakit fisik. Demikian juga, ketika dia kesakitan, waktu terasa tidak ada habisnya, sehingga distorsi waktu juga terlihat jelas. Kekuatan sensorik Barbara akan menjadi pertimbangan juga. Seperti yang ditunjukkan oleh gejalanya, dia sangat kinestetik, jadi bahasa dan citra kita akan menghormati dan menggabungkan preferensi seperti itu.

98 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Saya mampu membangun empati yang akurat dengan mengenali dan bergabung dengan motivasi Barbara untuk merasa lebih baik secara fisik dan lebih kompeten. Saya melakukan ini dengan membingkai ulang gejalanya menjadi komunikasi dari tubuhnya, bukan penyabot rencana hidupnya yang tidak masuk akal. Saya mengarahkan kewaspadaan fisiknya untuk mengidentifikasi area tubuhnya yang mengalami sedikit ketidaknyamanan atau kenyamanan yang sebenarnya.

Seperti yang disarankan oleh model berlapis, induksi saya hanyalah kelanjutan dari bahasa ini. Barbara diminta untuk fokus pada ketidaknyamanannya dan, khususnya, memperhatikan berbagai cara ekspresinya. Misalnya, pada waktu yang berbeda, mungkin terasa seperti sensasi ditusuk, gelombang ketidaknyamanan yang tumpul, atau dia bahkan mungkin merasakan kehangatan tertentu dalam ketidaknyamanan tersebut. Untuk mencerminkan perluasan waktu dan distorsi kognitif dari regresi usia, saya menyarankan bahwa "Ketika Anda memperhatikan berbagai cara di mana ketidaknyamanan itu mengekspresikan dirinya, Anda mungkin juga bertanya-tanya kapan itu akan berakhir? Seberapa cepat Anda bisa merasa lebih baik lagi?" Mungkin bermanfaat untuk mengingatkan pembaca bahwa seseorang tidak harus santai atau bahkan nyaman untuk memasuki trance.

Barbara memberikan contoh yang baik tentang seseorang yang fokus penyerapannya terletak pada rasa sakit dan frustrasinya. Kami memanfaatkan fokus ini dan bakat hipnotisnya untuk menginduksi trance dan untuk mencapai lebih luas kesurupan.

Akhirnya, intervensi terdiri dari memanfaatkan rasa sakit fisiknya sebagai titik awal untuk mencapai kembali ke asal dan tujuannya. Saat dia dalam keadaan trance, saya (MD) menyarankan agar Barbara dapat kembali ke periode dalam hidupnya ketika gejalanya pertama kali dimulai. Barbara terkejut mengingat sebuah kejadian ketika, pada usia 13 tahun, orang tuanya mengizinkannya menghadiri acara gereja. Masih dalam keadaan tidak sadar, Barbara mulai tertawa. "Aku benci acara sosial sialan itu!" serunya. "Kurasa aku menemukan cara untuk keluar dari itu." Disarankan agar pikiran bawah sadarnya dapat menemukan cara lain untuk memberinya "jalan keluar" ketika dia membutuhkan istirahat. Dengan saran bahwa waktu semakin cepat dan dia sekarang berada di tengah-tengah siklus menstruasi berikutnya, Barbara diminta untuk melihat bagaimana ketidaksadarannya telah membantunya menyelesaikan masalah. Dia memvisualisasikan berendam di bak mandi air panas, membaca "novel beruap." Ketika ditanya apakah ini akan menjadi pengganti rasa sakit yang dapat diterima, Barbara berseru, "Sialan!" Kemudian disarankan agar dia membayangkan saat nyeri haid entah bagaimana bisa berguna. Dia tersenyum dan menganggukkan kepalanya; "Ketika orang tua saya ingin saya pulang dari sekolah untuk akhir pekan untuk bersantai. Jika saya ingin bersantai, saya ingin melakukannya dengan teman-teman saya!" Saran-saran dibuat untuk memiliki rasa sakit yang cukup, cukup lama, untuk memungkinkan Barbara merasa berhak untuk menolak undangan orang tuanya.

Ketidaksadaran Barbara, dengan melumpuhkannya secara fisik, telah menciptakan "solusi" yang tepat untuk tuntutan yang dia berikan pada dirinya sendiri. Meskipun ini merupakan solusi yang dapat diterima ketika dia berusia 13 tahun, pada usia 24 itu melemahkannya dan membangkitkan perasaan tidak kompeten. Hipnosis memungkinkan dia untuk mengembangkan alternatif yang melampaui pekerjaan di kantor. Seperti domino berjatuhan pertama, pelepasan Barbara dari rasa sakit membantunya mengembangkan sejumlah cara untuk "melepaskan diri" dari tanggung jawab tanpa merasa bersalah. Solusi ini menjadi dasar dari saran pasca hipnosis, yang juga mencakup gagasan bahwa Barbara secara alami akan belajar lebih banyak tentang kebutuhan dan keinginannya. Mungkin salah satu dari penemuan itu membuat Barbara meluangkan lebih banyak waktu untuk dirinya sendiri secara umum.

Patut dicatat bahwa solusi baru Barbara, mandi air panas, dan "novel beruap", mencerminkan preferensi indranya sambil mengatasi apa yang kurang dalam hidupnya. Masalah yang dia cari pengobatannya didasarkan pada sentuhan dan dia bekerja terlalu keras dengan kapasitas mentalnya sementara kesenangannya dirampas. Mandi memberinya pengalaman taktil yang menyenangkan untuk menggantikan nyeri haid, sementara juga memberinya forum untuk menikmati rangsangan intelektual yang sama sekali bukan akademis!

Pendekatan berlapis untuk perencanaan perawatan ini mendorong Anda untuk terlebih dahulu memahami klien Anda dalam istilah hipnosis dan kemudian membayangkan "tema" hipnosis yang akan Anda ikuti selama terapi. Pertimbangkan cara seorang komposer akan mengadopsi tema dan memadukan unsur-unsurnya di seluruh gerakan simfoni. Sebelum mengunjungi Amerika Serikat, komposer Ceko Antonin Dvořák telah memasukkan musik rakyat akar Bohemia ke dalam karya klasiknya. Di sini ia menemukan melodi budak selatan menjadi yang paling mewakili budaya rakyat Amerika. Tema-tema ini mengilhami *New World Symphony*-nya, yang mempertahankan bentuk komposisi klasik namun menenun melodi dan motif spiritual Afrika-Amerika ke dalam lapisan gerakannya. Perpaduan bentuk klasik dengan tradisi rakyat yang kaya membuat keseluruhan benar-benar lebih besar daripada jumlah bagian-bagiannya. Hal yang sama berlaku untuk hubungan hipnosis, karena terapis mempraktikkan bentuk dan teknik hipnosis sambil merangkul klien individu dalam menyusun setiap "karya" baru.

Sama seperti Dvořák menggabungkan komposisi klasik dengan melodi Afrika-Amerika untuk menghasilkan simfoni yang benar-benar orisinal, alkimia yang terjadi dalam hubungan hipnotis memberikan dasar untuk pengalaman emosional korektif. Dengan mendaftarkan dan mengembangkan bakat hipnosis klien dalam melayani pertumbuhannya, klien, bukan terapis, adalah penyusun perubahan ini. Rossi (1993), secara tertulis

100 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

tentang pendekatan baru Erickson terhadap psikoterapi hipnosis, kutipan Erickson sebagai berikut:

Induksi dan pemeliharaan trans berfungsi untuk memberikan keadaan psikologis khusus di mana pasien dapat *mengasosiasikan kembali dan mengatur kembali kompleksitas psikologis batinnya dan memanfaatkan kapasitasnya sendiri dengan cara yang sesuai dengan pengalaman hidupnya sendiri....*

Terapi hasil dari re-sintesis batin dari perilaku pasien *dicapai oleh pasien sendiri*. Benar bahwa sugesti langsung dapat mempengaruhi perubahan perilaku pasien dan menghasilkan penyembuhan gejala, setidaknya untuk sementara. Namun, "penyembuhan" semacam itu hanyalah respons terhadap sugesti dan tidak berarti bahwa re-asosiasi dan reorganisasi ide, pemahaman, dan ingatan sangat penting untuk penyembuhan yang sebenarnya. Pengalaman mengasosiasikan kembali dan mengatur ulang kehidupan pengalamannya sendiri inilah yang menghasilkan penyembuhan, bukan manifestasi dari perilaku responsif yang paling-paling hanya dapat memuaskan si pengamat. (hal. 88)

PERENCANAAN PENGOBATAN HIPNOTIK

Untuk hipnoterapis pemula yang telah belajar untuk menginduksi dan memperdalam trance, perencanaan pengobatan dan intervensi sering dianggap sebagai tugas yang paling canggung dan menakutkan. Namun mungkin tujuan utama buku ini adalah untuk menyarankan hal yang sebaliknya. Ketika dipahami dan dilakukan dengan benar, penerapan keterampilan hipnosis hanya menjadi perpanjangan dari semua yang Anda ketahui sampai saat itu. Mari kita tinjau.

Pertama dan yang paling penting, Anda adalah terapis yang kompeten dan Anda hanya melihat klien yang telah dilatih dengan baik untuk dirawat.

Bahkan sebelum mempertimbangkan penggunaan hipnosis, Anda akan memiliki gambaran umum tentang bagaimana Anda ingin melanjutkan dengan klien tertentu.

Kedua, Anda telah memberikan perhatian untuk mempersiapkan klien Anda untuk hipnosis dan membangun hubungan baik. Ketiga, Anda telah mengidentifikasi kekuatan hipnosis dan sensorik klien Anda dan telah menggunakan informasi ini dalam bahasa Anda. Dengan bekerja dari fondasi seperti itu yang dibangun di atas kompetensi, kepercayaan diri, dan hubungan baik, kerja hipnosis formal hanya menjadi perpanjangan alami dari hal yang sama.

Tidak mungkin bagi kami untuk membahas perencanaan perawatan untuk semua klien dan kategori diagnostik, karena kemungkinannya pada dasarnya tidak terbatas. Niat kami bukan untuk melakukan upaya seperti itu, tetapi untuk memberikan pola pikir yang dapat membantu Anda memadukan hipnosis dengan keterampilan yang ada. Namun, kami akan membahas apa yang kami anggap sebagai tiga elemen umum

dalam semua perencanaan perawatan hipnosis: penguatan ego, penggunaan citra, dan sugesti pasca-hipnotis. Setelah diskusi singkat tentang kejadian langka dari abreaks tak terduga, kami kemudian akan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam perencanaan perawatan untuk dua kategori diagnostik umum: depresi dan kecemasan.

Saran Penguatan Ego

Kami percaya bahwa penguatan ego harus menjadi bagian dari setiap sesi hipnoterapi. Ini mungkin cara yang paling dasar dan efektif untuk menanamkan harapan dan mempersiapkan klien untuk perubahan. Tujuan pengobatan awal untuk banyak klien kami yang kurang berfungsi adalah stabilisasi dan persiapan untuk intervensi hipnosis yang lebih invasif. Seperti yang sering dikatakan bahwa psikoterapi adalah bentuk "peminjaman ego", hipnosis dapat menanamkan pemberdayaan dan penegasan kembali kekuatan yang tidak aktif kepada individu tersebut. Dari dasar yang lebih kuat tersebut, perubahan dan peningkatan fungsi klien saat ini dapat dilakukan dengan lebih mudah.

Hampir setiap orang yang memasuki psikoterapi menderita kehilangan kendali di beberapa bidang kehidupannya. Karena keadaan yang luar biasa atau membingungkan, beberapa bagian dari fungsi normal dan efisiennya telah rusak. Keyakinannya terbatas atau tidak ada dan harapannya hampir hilang. Yang lain memasuki terapi dengan fungsi ego yang secara historis lemah, secara kronis membuat pilihan yang buruk dan merusak diri sendiri dan menderita dengan hasilnya.

Pemberdayaan

Masukkan hipnosis, yang berpotensi menjadi pengalaman yang memberdayakan. Klien ditunjukkan kapasitas mereka untuk memasuki keadaan kesadaran yang damai dan terpusat dan untuk mengalami kapasitas luar biasa dari ketidaksadaran mereka untuk mengendalikan gejala, ingatan, atau harga diri. Selain itu, tampaknya masuk akal untuk memasukkan dalam perencanaan perawatan hipnotis beberapa saran pasca-hipnosis untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kekuatan. Kami telah belajar untuk memulai hipnoterapi dengan gambaran positif yang meratifikasi trance dan mengembangkan pola pikir positif atau mengunjungi pengalaman positif masa lalu sebelum terapi rekonstruktif.

Kami menemukan bahwa dengan hampir semua klien, kami menyertakan beberapa atau semua pesan berikut dalam pengalaman hipnosis mereka:

- Menekankan keberanian yang mereka tunjukkan dalam melakukan hal baru ini pengalaman.

102 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

- Menekankan antisipasi positif atas kelelahan dan perubahan konstruktif yang akan mereka alami.
- Memanfaatkan semua pengalaman dalam hipnosis sebagai hal yang wajar, normal, dan diharapkan.
- Membuat sugesti pasca-hipnotis bahwa mereka akan terus memperoleh kepercayaan diri, kekuatan, dan pemahaman secara sadar atau tidak sadar.
- Memperkuat kekuatan pikiran bawah sadar mereka sendiri untuk menciptakan ketenangan dan pemahaman yang lebih dalam.
- Menyatakan semua pengamatan dan sugesti pascahipnotis dalam bentuk positif ketentuan.

Keajaiban Adalah Awal Kebijaksanaan

Erickson secara rutin berbicara tentang pengalamannya dengan polio yang hampir sepenuhnya melumpuhkannya baik sebagai seorang pemuda dan kemudian dalam kehidupan dewasanya (Haley, 1973). Selama penyakit awalnya, ia membantu pemulihannya sendiri dengan mengamati adik perempuannya, yang baru belajar merangkak pada saat itu. Dia menyaksikan dengan terpesona saat dia menggunakan berbagai kelompok otot dan coba-coba untuk belajar bagaimana merangkak, lalu merangkak, dan akhirnya berjalan. Dia, tentu saja, tidak menyadari pembelajaran menakutkan yang dia masukkan ke dalam repertoar perilakunya, tetapi Erickson. Dia tidak hanya menggunakan pengetahuan ini untuk membantu dirinya mempelajari kembali cara berdiri dan berjalan, tetapi juga menjadi bagian integral dari pemahamannya tentang pembelajaran dan perkembangan manusia. Dia sering memasukkan deskripsi rumit tentang pencapaian dasar bayi dalam berdiri dan berjalan ke dalam induksinya dengan klien. Deskripsi ini tidak hanya membantu klien mengakses rangkaian keterampilan khusus ini, tetapi juga berfungsi untuk mengingatkan mereka akan keingintahuan dan kecerdasan alami mereka yang merupakan bagian integral dari menemukan jawaban yang mereka cari.

Saat belajar dengan Erickson, saya (MD) mengalami teknik ini secara langsung. Dia berbicara tentang tantangan yang harus dihadapi bayi hanya untuk dapat mengangkat dirinya dari posisi berbaring ke posisi berjongkok atau berlutut. Dia menekankan bagaimana bayi itu ingin mengalami sesuatu yang *baru*. Dia tidak ingin tetap pasif, mengamati hal-hal familiar yang sama lagi. Bayi tidak mempertimbangkan betapa sulitnya tugas itu, juga tidak peduli bahwa dia tidak tahu bagaimana melakukan apa yang ingin dia lakukan. Keingintahuannya lebih kuat daripada kehati-hatian apa pun dan tekadnya menutupi fakta bahwa dia terbang buta. Meskipun sering dikatakan bahwa kejeniusan Erickson terletak pada pengamatannya yang tajam, ia juga secara efektif memanfaatkan tonggak perkembangan ini untuk membangkitkan respons yang diinginkan. Tentu saja, jika Anda ingin menemukan banyak ide untuk membangkitkan

kebanggaan diri klien dan ingatan akan eksperimentasi dan kesuksesan, perhatikan seorang bayi melatih kemauannya dalam belajar bergerak, berdiri, dan berjalan. Dengan sedikit usaha, saran peningkatan ego akan mulai meresap ke dalam imajinasi Anda.

Perumpamaan

Citra hipnoproyektif dapat muncul dari salah satu dari dua sumber utama. Entah kami akan memberikan konten sebagai refleksi yang lebih terarah dari klien kami, atau dia akan membuat fantasinya sendiri saat kami mendorongnya melalui bahasa yang permisif. Paling sering, selama perawatan, kami akan melakukan keduanya. Saat kami mendengar deskripsi pengalamannya, kami akan lebih merancang gambar yang semakin disesuaikan.

Anna adalah seorang pekerja sosial berusia 30 tahun yang mengeluhkan depresi dan serangan kecemasan. Kecuali keberhasilannya dalam bidang akademik dan atletik, harga dirinya umumnya buruk dan kehidupan sosialnya terbatas. Anna telah dilecehkan secara fisik dan seksual oleh ayahnya. Ketergantungannya pada keluarganya untuk dukungan finansial dan emosional mencegahnya menangani masalah dengan ayahnya dan mengharuskan dia menekan dan menekan batasan yang sesuai dan reaksinya terhadap pelecehan.

Mengingat riwayat traumanya, saya (RV) tahu bahwa Anna memiliki bakat disosiasi, anestesi, dan amnesia. Kepekaannya terhadap penolakan juga menunjukkan bakat untuk halusinasi positif dan hiper-mnesia. Kami melakukan psikoterapi dan hipnosis untuk mencapai akses dan pengelolaan memori dan pengaruh, kontrol atas hubungan interpersonal saat ini, reintegrasi, dan stabilitas.

Selama tahap awal pengobatan, fokus kami adalah untuk memelihara hubungan saling percaya, terapeutik yang cukup untuk menanggung pekerjaan rekonstruktif yang akan mengikuti. Hipnosis awal secara eksklusif difokuskan pada membangun bahasa yang sama, kapasitas untuk manajemen trance, dan penguatan ego. Kami juga membuat pengaturan di mana pekerjaan hipnoproyektif di masa depan dapat ditambahkan. Gambar-gambar ini banyak memanfaatkan kekuatan visual dan kinestetiknya, tetapi saya tidak dapat memperkirakan sejauh mana bakatnya akan membawanya.

Anna tidak hanya menciptakan tempat yang aman, sebuah ruangan, tetapi juga mendekorasinya. Dia bisa melihat masa kecilnya di layar televisi, mulai dari pintu depan, ke kamar tidurnya, dan akhirnya pelecehan yang terjadi di ruangan ini. Dengan hanya saran lembut dan permisif, dia memilih untuk memasuki ruangan ini dan menyelamatkan diri masa kecilnya, memutuskan untuk memukul ayahnya dalam prosesnya. Keadaan ego masa kecilnya sekarang adalah

104 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

penghuni tetap kamarnya, yang akhirnya termasuk ibunya dan saya sendiri.

Saat Anna mulai terhubung kembali dengan kenangan traumatis dan memproses kembali rasa malu menjadi kemarahan, kemarahannya mulai meluap dan sering kali tergeser dalam pekerjaan dan hubungan pribadinya. Untuk membantunya mengelola amarahnya, kami memperkenalkan "tempat aman" di mana dia bisa menyimpan amarahnya, hingga lebih terkendali.

Kemudian dalam perawatan, Anna membawa tema yang sudah dikenal ke tingkat kreativitas yang baru. Dia memutuskan untuk menghadiri kelompok penyintas trauma akhir pekan di negara bagian tetangga. Saat dia mengemudi ke acara tersebut, dia menyadari bahwa dia akan membutuhkan kemarahannya. Dia berhenti di tempat istirahat di pinggir jalan raya dan memasuki kamar mandi di kamar mandi wanita. Di sana dia membuat dirinya kesurupan, pergi ke kamarnya, membuka brankasnya, menghilangkan amarahnya, dan melanjutkan perjalanan.

Pekerjaan saya dengan Anna menggambarkan dengan tepat bagaimana citra dapat berasal dari berbagai sumber. Gambar "ruang aman" awal cukup lazim dengan korban trauma sebagai tempat di mana pekerjaan lain yang lebih menggugah mungkin terjadi. Sejak saat itu, Anna menjadi virtuoso virtual dalam mengkonstruksi, mendesain, dan secara kreatif memanfaatkan fantasinya sendiri. Bahkan, saya kadang-kadang menceritakan kisah Anna kepada klien lain sebagai demonstrasi retensi kontrol klien dan sebagai metafora untuk kekuatan bawah sadar dalam proses penyembuhan.

Sudah menjadi rahasia umum bahwa persepsi sangat dipengaruhi oleh proyeksi. Kita melihat dunia melalui "kacamata berwarna mawar" atau "berjalan di bawah awan gelap". Semua masukan sensorik disaring melalui sidik jari unik dari pengalaman sadar dan tidak sadar setiap orang.

Ingatan, asosiasi, dan sistem kepercayaan kita mewarnai apa yang kita dengar, lihat, dan rasakan. Kita dikatakan "memproyeksikan" diri kita sendiri ke dalam suatu situasi dan membuat setiap persepsi secara unik menjadi milik kita sendiri.

Hipnosis menggunakan proses ini dengan menyarankan proyeksi. Ciptakan kesempatan bagi klien Anda untuk membangun sebuah citra—fantasi, cerita, dll.—dan Anda telah mengakses materi yang unik untuk individu tersebut. Seperti tanggapan klien terhadap kartu Rorschach, interpretasi mereka terhadap sugesti permisif adalah jendela ke dalam proses bawah sadar individu.

Saya (MD) mengingat pengalaman proyektif yang terjadi selama lokakarya dengan Erica Fromm. Meskipun Dr. Fromm biasanya mengarahkan dalam pendekatannya, pada kesempatan ini kami diberi saran tidak langsung untuk membayangkan diri kami di suatu tempat yang istimewa bagi kami. Saya menemukan diri saya di pulau Hawaii Kauai, angin sepoi-sepoi bertiup dan warna-warna berkilaunan dengan cerah. Dia menyarankan bahwa, dengan cara apa pun yang kami pilih, sesuatu dalam adegan itu entah bagaimana akan memberi kami pesan. Pikiranku

mulai berbisik, "Bawalah kedamaian ini ke mana pun Anda pergi." Dalam membandingkan catatan setelah pengalaman ini, seorang siswa melaporkan bahwa dia berada di puncak gunung melihat pesan di awan. Yang lain menemukan dirinya di tepi sungai, lagu jangkrik menjadi sinyal untuk masuk lebih dalam ke transnya. Yang lain lagi menemukan dirinya dalam maraton lintas alam di mana dia tidak dapat menemukan garis finis sampai seorang sukarelawan berkata, "Oh, Anda sudah melewati garis finis lama sekali." Perumpamaan yang dipandu tetapi permisif ini memungkinkan setiap peserta untuk membuat proyeksi dan saran apa pun yang cocok untuk kita saat itu.

Kami menekankan penggunaan minat dan kekuatan sensorik klien Anda bila memungkinkan. Ini sangat membantu jika Anda bekerja dengan seseorang yang mungkin kurang percaya diri mengenai kemampuannya untuk menggunakan hipnosis atau membayangkan sesuatu sendiri. Sementara Anda menyediakan banyak konten untuk hipnoproeksi, Anda dapat secara bersamaan permisif dengan menyerahkan pilihan kesadaran sensorik dan banyak detail kepadanya. Seorang penulis atau pembaca setia mungkin diminta untuk melihat halaman-halaman sebuah buku; seorang pengendara sepeda mungkin mengambil perjalanan yang mulus dan mudah di sepanjang jalan setapak dan mengamati pemandangan di kejauhan; seorang masinis akan memahami tombol dan sakelar yang digunakan untuk menambah atau mengurangi rasa sakit; juru masak dapat memahami kebutuhan untuk menambahkan bahan secara berurutan untuk menghasilkan hasil tertentu. Jika Anda menggunakan saran tangga untuk tujuan memperdalam, Anda dapat mendorong klien Anda untuk memperhatikan bagaimana kakinya tenggelam ke dalam tumpukan karpet yang lembut dan dalam ("perhatikan warnanya"), untuk mendengar derit tangga, untuk melihat pegangan tangga kayu yang berkilau ("perhatikan jenis kayu apa"), dan untuk mencium aroma mawar dalam vas di tangga. Pendekatan "senapan" ini kemungkinan akan mengenai sesuatu yang bekerja untuk klien dan memastikan pengalaman yang jelas baginya. Kemungkinannya tidak

Saran Pasca-Hipnotis: Anjuran, Isyarat, dan lampiran

Ukuran sebenarnya dari terapi yang berhasil adalah apa yang terjadi di luar pengaturan klinis. Karena tujuan kami adalah untuk mengubah kehidupan klien dalam beberapa cara yang positif, klien diharapkan akan mulai berpikir, bertindak, dan merasa berbeda dari yang dia lakukan sebelum perawatan. Jadi, kita perlu bertanya pada diri sendiri, "Apa yang saya ingin klien saya lakukan setelah sesi hipnosis? Apakah saya ingin sesuatu yang khusus terjadi atau tidak? Apakah saya ingin alam bawah sadar memberikan informasi yang belum kita ketahui? Apakah saya ingin klien mengalami peningkatan kontrol pengaruh untuk membantunya mengelola materi yang intens dengan lebih aman? Apakah saya ingin memfasilitasi kepercayaan diri yang lebih besar dalam keterampilan saya dan dalam hipnosis atau apakah saya ingin menekankan otonomi pribi

106 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

dan penguatan ego?" Ini hanyalah beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih jalur untuk sugesti pasca-hipnotis.

Saran Terbuka dan Tertutup

Saat mempelajari bagaimana melakukan wawancara diagnostik, sebagian besar dokter menemukan pentingnya menggunakan pertanyaan terbuka atau tertutup dan kapan setiap pendekatan mungkin paling membantu. Biasanya, semakin kita ingin klien mengekspresikan dirinya, semakin besar kemungkinan kita menggunakan pertanyaan terbuka. Ketika kita menginginkan sedikit informasi tertentu, kita tidak akan sengaja abstrak. Sugesti terbuka dan tertutup dimaksudkan untuk merangsang reaksi serupa di pihak klien.

Semakin kita ingin klien menciptakan respons dari repertoar perasaan, ide, dan perilakunya sendiri, semakin besar kemungkinan kita menggunakan saran terbuka. Sugesti hipnosis terbuka hanya menunjukkan bahwa kita tidak tahu (atau peduli) apa yang akan terjadi. Kami hanya ingin belajar. Sebuah saran terbuka menunjukkan bahwa kita tidak tahu, atau memiliki investasi, bagaimana perubahan akan terjadi. Kami hanya ingin sesuatu berkembang yang kemungkinan akan menyebabkan klien mempelajari sesuatu yang baru dan/atau berhubungan kembali dengan sesuatu yang sudah diketahui, tetapi terlupakan. Kami menyarankan bahwa klien akan mendapatkan pemahaman yang lebih besar melalui mimpi siang hari, mimpi malam hari, atau pikiran kosong.

Bayangkan Anda sedang merawat seorang wanita yang datang dengan kegelisahan umum, suasana hati yang cukup tertekan, namun dia melaporkan tidak ada kesulitan yang dapat diidentifikasi dalam hidupnya. Meskipun sejarahnya menunjukkan kompetensi dan akal, dia sekarang menjadi putus asa dan kehilangan pijakan dalam pekerjaan, hubungan, dan pertumbuhan pribadinya. Hipnoterapi awalnya akan fokus pada penguatan ego dan mengakses sumber kekuatan internal. Namun kami ingin menentukan akar dari gejalanya yang agak samar dan katelepsi emosional. Dalam situasi ini, kita dapat menggunakan sugesti terbuka seperti, "Ketidaksadaran akan secara perlahan dan aman memberikan informasi kepada pikiran sadar yang akan membantu dalam situasi ini dan dengan cara yang akan terasa nyaman setiap saat. Informasi ini mungkin muncul dalam mimpi Anda atau dalam pikiran kosong Anda, tetapi itu akan terjadi dengan cara yang tepat dan pada waktu yang tepat." Dengan mengungkapkan saran kami dengan cara ini, kami memprediksi tidak ada hasil tertentu. Lebih jauh, kami secara tidak langsung telah mendorong klien kami untuk menjadi lebih waspada terhadap seluk-beluk hidupnya yang selama ini luput dari perhatiannya.

Saran tertutup berarti bahwa kita ingin membatasi apa yang akan terjadi dengan cara yang akan membantu pengobatan. Karena langsung atau tertutup

sugesti pasca-hipnotis berisiko karena meningkatkan kemungkinan kegagalan, saran tersebut harus dilakukan hanya dengan klien yang sangat patuh, percaya, dan termotivasi. Misalnya, klien Anda mencari bantuan untuk mengendalikan kebiasaan. Hasil yang Anda inginkan jelas, jadi ada sedikit ruang untuk ambiguitas. Dalam kasus seperti itu, Anda mungkin menyarankan, "Anda akan menemukan bahwa keinginan Anda jauh lebih jarang dan lebih mudah dikendalikan." Kami tahu apa yang kami inginkan terjadi, jadi kami menyarakannya.

Saran yang berhasil

Apakah mereka terbuka atau tertutup, saran pasca-hipnotis harus diperkenalkan dengan peluang sukses sebanyak mungkin. Jelas, harapan Anda bahwa saran ini akan memfasilitasi pengurangan gejala dan pencapaian tujuan yang membawa klien Anda ke perawatan. Namun, mungkin lebih penting lagi bagi Anda untuk membangun kepercayaan diri klien Anda pada dirinya sendiri, pada kekuatan ketidaksadarannya, pada hipnosis, dan pada terapisnya. Sama seperti bahasa induksi dan pendalaman yang dibangun di atas menghadirkan fenomena hipnosis dan perilaku yang dapat diamati, sugesti harus berakar pada hal yang tak terhindarkan. Mereka harus cukup samar dan cukup spesifik untuk membangkitkan rasa ingin tahu. Bahkan jika Anda tidak menyarankan perubahan, Anda memastikan bahwa keyakinan dalam proses akan tumbuh. Anda nantinya akan menggunakan keyakinan ini untuk mempromosikan hasil yang benar-benar signifikan.

Dengan saran terbuka atau tertutup, keakraban Anda dengan rutinitas dan kebiasaan klien akan meningkatkan kemungkinan realisasinya. Kapan pun Anda dapat mendekati kepastian bahwa peristiwa akan terjadi, Anda meningkatkan kemungkinan bahwa sugesti dan isyaratnya akan dianggap sebagai peristiwa yang terjadi secara alami. Pencapaian trance yang begitu kuat pengesahan dan validasi kekuatan ego akan memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan pengobatan secara keseluruhan.

Tentu saja, saran terbuka dan tidak langsung lebih mungkin berhasil daripada saran langsung atau tertutup. Momentum yang Anda peroleh melalui hasil yang tidak jelas tetapi dapat diprediksi kemudian dapat mengarah pada saran yang lebih tajam dan menantang. Misalnya, Anda dapat dengan aman memprediksi bahwa "alam bawah sadar akan mulai mengomunikasikan sesuatu yang akan membantu dalam pencarian Anda ... dalam pikiran dan mimpi Anda ... dan meskipun Anda mungkin tidak mengenali ini pada awalnya, ketika Anda melakukannya, Anda bahkan mungkin tidak menyadarinya. ... bahwa sesuatu yang penting mulai berubah... tetapi Anda akan tahu sesuatu yang positif mungkin akan terjadi." Anda kemudian dapat membangun di atas kesuksesan yang terbatas tetapi dapat dikenali ini dengan, "Pada suatu saat di minggu depan...dan itu mungkin besok atau beberapa hari...sebuah pemikiran akan muncul pada Anda yang akan menarik perhatian Anda

108 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

tetap bersama Anda..." Dalam menciptakan sugesti pasca-hipnotis, kesuksesan dibangun dengan sendirinya seperti tekad klien Anda akan tumbuh dengan pemberdayaan pengalaman.

Kami mengatakan bahwa, setidaknya pada awalnya, keberhasilan sebuah saran lebih berharga daripada besarnya tanggapannya. Kami juga ingin menekankan bahwa bahasa saran sering kali dapat menentukan keberhasilan ini.

Penggunaan kata dan frasa yang kreatif dapat membangkitkan rasa ingin tahu dari alam bawah sadar dan menyiapkan panggung untuk wawasan baru dan dorongan untuk perubahan.

Arah yang Anda ambil dengan bahasa kreatif Anda akan ditentukan oleh tujuan perawatan Anda, bakat hipnosis klien Anda, dan sifat penolakannya. Misalnya, saat menyampaikan saran langsung, Anda mungkin ingin meningkatkan kemungkinan keberhasilannya dengan memasukkan sedikit penyimpangan. Sama seperti pesulap mengalihkan perhatian audiensnya dari sulap tangannya dengan gerakan tangannya yang lain, Anda dapat mengalihkan perhatian klien Anda dari sugesti langsung dengan menambahkan sesuatu yang secara intelektual menawan. Dengan saran di atas, Anda dapat memasukkan frasa seperti, "Anda bisa penasaran (kagum, terkejut, tidak percaya, dll.) bagaimana Anda merasa keinginan Anda jauh lebih jarang dan lebih mudah dikendalikan."

Anjuran, Isyarat, dan Lampiran

Tiga blok bangunan untuk saran yang berhasil adalah penyertaan prompt, isyarat, dan lampiran.

Prompt adalah perilaku, peristiwa, ide, atau perasaan yang dapat diprediksi yang saat ini menimbulkan gejala. Bagi Barbara, mahasiswa pra-medis yang datang untuk mengontrol rasa sakit, awal siklus menstruasinya telah menjadi pemicu terjadinya rasa sakit yang tak tertahankan dan perasaan frustrasi yang menyertainya. Untuk perokok, prompt mungkin akhir makan, masuk ke mobilnya, atau minum kopi. Gejala atau perilaku telah menjadi respons otomatis terhadap dorongan dan, dengan cara ini, menimbulkan tantangan bagi upaya apa pun untuk menghilangkan respons itu. Gejala itu, pada dasarnya, menjadi "solusi" untuk prompt.

Saat mengidentifikasi dan menggunakan petunjuk dalam saran Anda, Anda menegaskan pengalaman klien. Mereka sangat mengetahui rasa sakit mereka, keinginan untuk merokok, atau suasana hati yang depresi, dan dengan mencerminkan gejala itu dalam saran Anda, Anda membangun hubungan langsung dan meningkatkan aliansi terapeutik. Dengan cara ini, penyertaan petunjuk membentuk batu loncatan untuk saran terapeutik tambahan yang mencakup penggunaan isyarat dan keterikatan.

Sugesti hipnosis tidak perlu menghindari petunjuk ini. Sebaliknya, prediksi mereka akan lebih memvalidasi keakuratan saran dan menghindari penolakan dalam prosesnya. Tujuan dari hipnosis adalah untuk mengubah respon, bukan prompt. Barbara mampu mengungkapkan tujuan gejalanya dan membangun respons yang lebih sehat. Perokok mungkin diajari untuk lebih waspada terhadap perintahnya dan mengganti rokok dengan respons yang lebih diinginkan.

Isyarat adalah keyakinan, emosi, dan/atau respons sensorik yang dibiasakan yang menyertai petunjuknya. Bagi Barbara itu adalah keyakinan bahwa dia tidak bisa berfungsi karena rasa sakitnya menghambatnya. Ketika perokok merasakan keinginan untuk merokok, dia mungkin mengalami perasaan di mulutnya, pikiran bahwa "sudah waktunya untuk merokok", atau keadaan emosional seperti marah atau sedih. Jadi, sebuah saran yang menyatakan, "Pada tanda-tanda pertama menstruasi Anda, apakah itu perasaan kembung, gangguan pencernaan, atau indikasi lain (cepat), Anda dapat mengingat bahwa sebagai wanita dewasa, Anda memiliki sistem biologis yang luar biasa yang dapat mengelola acara normal ini dengan mudah, memungkinkan Anda menggunakan energi dan kecerdasan Anda untuk upaya yang lebih penting dan menarik" (*isyarat*). Untuk perokok, dapat disarankan, "Setiap kali Anda merasakan sensasi lama untuk mengambil rokok (prompt), Anda akan secara otomatis mulai bernapas penuh, napas dalam-dalam" (*isyarat*).

Lampiran adalah hasil yang Anda harapkan untuk dihubungkan ke peristiwa sebelumnya yang menyusahkan yang telah mendukung gejala tersebut. Jadi, dengan tambahan saran Barbara, "dan Anda bisa penasaran untuk melihat berapa banyak pemandangan mewah dan novel beruap yang akan Anda nikmati selama masa pembaruan fisik ini." Perokok dapat diingatkan tentang banyak alasan yang dia miliki untuk menjadi bebas dari rokok, seperti, "dan dengan setiap napas Anda merasa semakin terkendali, mengantisipasi banyak saat-saat bahagia di depan dengan cucu-cucu Anda."

Merajut keterikatan, isyarat, dan dorongan menjadi saran memiliki dasar baik dalam mendorong pengembangan "Ya Set" oleh Erickson. (Erickson et al., 1976) dengan klien, dan dalam mondar-mandir dan memimpin saran seperti yang dijelaskan sebelumnya dalam teks ini. Erickson mengilustrasikan bahwa kerja sama klien ditingkatkan dengan "mempersiapkan pompa", yaitu, mengajukan serangkaian pertanyaan yang jawabannya jelas adalah "ya". Tidak seperti permainan mengikuti pemimpin, seseorang menjadi terbiasa merespons dengan cara tertentu. Seperti yang ditunjukkan sebelumnya, saran mondar-mandir memiliki efek yang sama, karena mendorong klien sepanjang jalur kognitif tertentu. Saran utama kemudian memiliki peluang keberhasilan yang lebih besar. Saran terapi yang mengikuti pedoman ini dirangkul dengan sedikit perlawanan.

110 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Dalam menggambarkan tiga elemen sugesti ini—prompt, cue, dan attachment—kami berharap dapat membuat lebih mudah diakses dan praktis penggunaannya dalam menciptakan sugesti yang berhasil.

SKENARIO KASUS TERBURUK: ABREAKSI DAN TANGGAPAN-TANGGAPAN YANG KHUSUS

Terlepas dari seberapa nyaman dan akrab yang mereka rasakan dengan klien dan gambaran diagnostik mereka, banyak terapis takut bahwa hipnosis dapat memicu reaksi yang tidak terkendali pada klien yang rapuh. Meskipun abreaactions memang terjadi dengan penggunaan hipnosis, mereka relatif jarang dan sering kurang dramatis daripada yang diantisipasi. Kami akan mengatasi kekhawatiran terapis mengenai abreaksi serta teknik untuk mengelolanya.

Yang sedang berkata, situasi dramatis dapat dan memang terjadi dengan penggunaan hipnosis. Ketika bekerja dengan Paula untuk insomnia kronisnya, saya (RV) memberinya saran tipikal untuk citra yang damai dan menyenangkan dan meminta sinyal ideomotor untuk menunjukkan kapan dia mencapai pengalaman ini. Tidak terjadi apa-apa. Saya menambahkan, "Ambil semua waktu yang Anda butuhkan....," dan tetap tidak terjadi apa-apa. Jadi, saya bertanya, "Apa yang terjadi?" Tidak ada respon. Saya melanjutkan, "Siapa kamu?" Dia berkata, "Tidak ada." "Kamu ada di mana?" "Tidak kemana-mana... aku sudah mati." Oke, setidaknya aku tahu dia tidak tidur. Kalau tidak, saya benar-benar terkejut dan bingung dengan pergantian peristiwa ini dengan seorang wanita yang saya pikir saya kenal dengan baik.

Seminggu lagi, Paula mengejutkan saya sekali lagi. Saya telah mengorientasikan ulang pekerjaan trance berikut yang menargetkan manajemen trance—yaitu, mampu mengontrol kedalamannya dan mempertahankan kontak dengan saya—saya pikir, berhasil. Ketika saya meninggalkan kantor saya satu jam kemudian setelah klien terakhir saya, saya menemukannya duduk di lantai di ujung lorong panjang saya, dalam posisi janin. Saya memintanya untuk ikut dengan saya dan kami kembali ke kantor saya. Dia jelas sudah kesurupan. Faktanya, dia tidak pernah sepenuhnya mengalami reorientasi dari trans. Akhirnya, menjadi jelas bahwa saya telah melakukan kontak dengan gangguan identitas disosiatif pada klien yang saya kenal selama bertahun-tahun. Meskipun awalnya menakutkan, ini menjadi fase pengobatan yang sangat produktif. Ironisnya, setelah sesi ini, dia melaporkan tidur dan merasa lebih baik daripada yang dia alami dalam beberapa minggu, meskipun dia tidak yakin mengapa.

Meskipun saya telah memperlakukan Paula selama beberapa tahun karena harga diri yang buruk karena pelecehan masa kanak-kanak, masalah hubungan, dan, kemudian, masalah perkawinan dan pengasuhan anak, saya baru saja menemukan dimensi baru pada susunan psikologisnya. Paula telah mengungkapkan kepada saya gangguan identitas disosiatif yang sebelumnya luput dari pengenalan kami. Pekerjaan kami, baik yang menghipnotis maupun yang lainnya, mengambil arah yang lebih produktif. Dengan demikian,

perilaku yang awalnya mengejutkan saya memberikan kesempatan untuk terapi saya dengan Paula untuk mengambil jalan baru dan lebih mendalam.

Dalam contoh lain, ketika menggunakan teknik tangga standar untuk memperdalam, klien wanita paruh baya (RV) saya mulai menangis. Sekali lagi, sebagai seorang hipnoterapis yang relatif pemula, saya terkesima. Saya akhirnya bangkit, menyarankan dia untuk memahami air matanya sampai tingkat tertentu dan dengan emosi sebanyak yang dia persiapkan saat itu. Setelah reorientasi, dia memberi tahu saya bahwa, pada usia enam tahun, dia sedang berjalan menuruni tangga ketika dia mengetahui kematian ibunya. Sebelum gambaran hipnosis ini, dia tidak mengingat detail ini.

Kemungkinan besar pengalaman yang tidak terduga dan tidak terduga terjadi pada penyintas trauma, tetapi tidak secara eksklusif. Pertama, kami tidak tahu pasti apakah klien kami pernah mengalami trauma. Kedua, apa yang mungkin tampak sebagai gambaran yang tidak berbahaya bagi kita dapat menimbulkan asosiasi yang mengganggu bagi mereka. Saya menemukan kemungkinan ini di awal karir hipnosis saya (MD) ketika bekerja dengan Nancy. Mengetahui bahwa dia dibesarkan di sebuah peternakan, saya dengan polos menyarankan agar dia mengingat hari musim panas yang hangat di ladang. Tanpa diduga, dia mulai mengalami hiperventilasi. Selama diskusi kami tentang sejarah keluarganya, dia tidak menyebutkan bahwa adik laki-lakinya telah berkeliaran di jalan pada hari seperti itu dan ditabrak mobil dan dibunuh.

Penting untuk ditambahkan bahwa, meskipun ingatan ini tidak terduga dan mengejutkan, itu adalah kebetulan dalam mengarahkan jalannya pelajaran.

perlakuan.

Sekali lagi, hipnoterapis dipanggil untuk mengatasi kecemasan kinerja dan menjadi kreatif. Salah satu supervisor (RV) saya meredakan perasaan bingung dan gagal saya dengan menekankan (seringkali), "Ingatlah bahwa Anda adalah terapis yang baik dan berpengalaman. Perlakukan klien Anda, dan klien Anda tidak sadar." Daripada merasa saya perlu melakukan sihir, saya belajar untuk hanya mengandalkan keterampilan terapeutik saya. Jika kita tiba-tiba mendapati diri kita bersama seorang anak berusia enam tahun yang sedih, kita memperlakukan seorang anak berusia enam tahun yang sedih.

Poin ini dibawa pulang kepada kami di lokakarya baru-baru ini. Dr Voit sedang melakukan demonstrasi dengan salah satu peserta dan, seperti yang kadang-kadang terjadi, peserta lain juga mengalami kesurupan. Tiba-tiba Janice, duduk dua kursi dari saya (MD), mulai gemetar dan terisak: "Saya tidak bisa keluar! Aku tidak bisa keluar! Tanganku sangat dingin!" Pindah ke sisinya, saya bertanya kepada Janice apakah saya bisa memegang tangannya. Ketika dia setuju, aku meraih tangannya dan menyuruhnya untuk merasakan kehangatan tanganku masuk ke tangannya. Saya kemudian memintanya untuk memberi tahu saya apakah dia bisa merasakan tangan saya memegang tangannya. Dia mengatakan bahwa dia bisa. "Bagus," kataku. "Merasakan tanganku berarti kamu tidak sendirian, kan?" Kepala mengangguk. "Dan Anda belum tahu tangan mana yang akan menjadi paling hangat." Janice secara bertahap reorientasi padanya

112 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

sekitarnya dan mengungkapkan keterkejutannya sendiri pada apa yang telah terjadi. dr. Demonstrasi Voit dengan siswa lain telah membangkitkan ingatan yang ditekan yang dia yakini cukup ditangani. Ini adalah pemahaman kami bahwa Janice kembali ke terapi untuk resolusi yang lebih lengkap untuk konflik-konfliknya.

Meskipun regresi spontan ini tidak terjadi dalam konteks psikoterapi, itu tetap merupakan suatu reaksi. Anda mungkin tidak memiliki petunjuk tentang sifat reaksi yang mungkin terjadi, tetapi Anda tetap akan menanggapi klien bukan sebagai seseorang yang tersesat dalam pengalaman abnormal, tetapi seperti biasanya. Hal pertama yang perlu diketahui Janice adalah bahwa dia tidak sendirian dan dia akan baik-baik saja. Hal ini dicapai dengan membantunya untuk mengorientasikan kembali kehadirannya di bengkel kami, kepada siapa saya dan bahwa saya dapat membantunya, dan, tentu saja, sampai saat ini. Terakhir, dia perlu tahu bahwa dia bisa mengelola pengalamannya sekarang dan di masa depan. Saat kami kemudian memproses peristiwa ini, Dr. Voit mengamati bahwa saya telah bereaksi bukan sebagai ahli hipnoterapi tetapi sebagai terapis. Meskipun saya mungkin enggan untuk mengambil tangan klien dalam kondisi normal, ketika klien membutuhkan "pembumian" segera, ini adalah opsi untuk dipertimbangkan. Jika tidak, semua intervensi saya yang lain adalah variasi dari apa yang kebanyakan terapis akan lakukan dalam situasi yang sama.

PERENCANAAN PENGOBATAN: APLIKASI

Meskipun ini sedikit generalisasi yang berlebihan, jarang klien kami tidak memasuki terapi tanpa beberapa derajat depresi atau kecemasan. Dalam konteks ini, kami menggunakan istilah "depresi" untuk menggambarkan perasaan tidak berdaya, imobilitas, energi rendah, dan kekuatan ego yang dimiskinkan. Dengan kecemasan, kita mengacu pada kewaspadaan emosional yang berlebihan, keasyikan dengan masa depan, dan, tentu saja, ketegangan dan gairah fisiologis. Oleh karena itu, kami akan membahas perencanaan perawatan hipnosis untuk gejala-gejala ini dengan keyakinan bahwa pedoman ini dapat menciptakan landasan untuk bekerja. Tak perlu dikatakan, spesifik bahasa Anda akan sangat dipengaruhi oleh masing-masing klien Anda.

Untuk depresi dan kecemasan, kami menyediakan tabel di bawah ini yang menerjemahkan gejala ke dalam fenomena hipnosis dan, kemudian, intervensi apa yang mungkin ditunjukkan oleh fenomena ini.

Depresi dan Ketidakberdayaan

Gejala Depresi dan Fenomena Hipnotis

Seperti yang dapat dibuktikan oleh terapis mana pun, mereka yang menderita depresi dapat menjadi salah satu klien kami yang paling sulit dan membuat frustrasi. Kita tahu bahwa depresi kimia dan distimia biasanya tidak responsif terhadap psikoterapi saja dan kemungkinan akan mendapat manfaat dari pengobatan psikotropika. Mereka dengan situasional, depresi kronis umumnya negatif, memiliki motivasi rendah, dan merasa putus asa bahwa siapa pun atau apa pun dapat membantu. Sebagai psikoterapis, kita telah menjadi akrab dengan fenomena "ketidakberdayaan yang dipelajari" di mana seseorang yang tidak dapat melepaskan diri dari rasa sakit akhirnya menyerah pada upaya apa pun untuk melakukannya. Keyakinan seperti itu menjadi sangat terinternalisasi dan mencegah gerakan atau perubahan.

Mungkin karena kenegatifan dan ketidakberdayaan yang menjadi contoh depresi, banyak rekan kita menganggap hipnosis sebagai kontraindikasi dalam perawatannya. Karena klien ini tidak mengharapkan pengalaman atau kesuksesan positif, mereka akan hadir dengan perlawanan yang cukup besar. Setiap intervensi yang menimbulkan keraguan atau bahkan harapan dapat dikalahkan sebelum memiliki kesempatan untuk terbukti bermanfaat.

Namun kami mempertahankan bahwa klien depresi dapat memperoleh manfaat dari penggunaan hipnosis ketika mereka dinilai dalam istilah hipnosis yang tepat. Depresi dapat dianggap sebagai bentuk trans alami (katalepsi, anestesi) dan penyerapan pesimisme dan rasa sakit emosional yang melumpuhkan. Keberhasilan pengobatan akan menjadi hasil dari penggunaan bahasa yang tepat, interpretasi gejala yang akurat menjadi bakat hipnosis, dan pemanfaatan yang sesuai dari fenomena ini dalam proses perencanaan pengobatan.

Carrie awalnya mencari pengobatan (RV) untuk menurunkan berat badan. Meskipun dia hanya ingin menurunkan 40 pon, dia merasa sedih dengan tubuhnya dan menggambarkan dirinya sebagai "gemuk." Dia mengakui bahwa dia menghindari konflik hidup dan secara naif berharap hipnosis akan memberikan solusi ajaib dan tidak rumit yang dia butuhkan. Pengenalan buku harian makanan sederhana, di mana dia akan mencatat semua yang dia makan atau minum, memang memberikan peningkatan kesadaran diri dan penurunan berat badan bertahap yang menciptakan harapan dan kepercayaan diri baru. Carrie kehilangan 20 pon—dan kemudian menabrak tembok. Dia berhenti menurunkan berat badan, berhenti berjalan-jalan, dan sekali lagi merasa jijik dan putus asa. Kebuntuan pribadi ini tercermin dalam terapinya, karena sepertinya tidak ada yang membantu dan minatnya memudar.

Seperti yang sering terjadi pada orang yang kelebihan berat badan, Carrie terlepas dari pengalaman fisik dan emosionalnya. Dia terputus dari

114 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

kelaparan dan kekenyangan karena dia berasal dari kesedihan dan frustrasi yang menjadi ciri baik hubungan keluarga dan perkawinannya. Saat rasa sakitnya tumbuh selama bertahun-tahun, begitu pula kebutuhannya untuk menekan dan menyangkal. Dia "dipotong" di lehernya dan dijaga ketat dari segala upaya untuk melampaui pertahanannya.

Pada dasarnya, Carrie mengalami depresi dan tanpa harapan. Dilihat secara hipnotis, dia bersifat kataleptik (tidak bergerak dan tidak fleksibel), terdisosiasi (dari rasa lapar dan kenyang), anestesi (tidak mampu dan tidak mau merasakan emosi yang menyakitkan), kemunduran usia (bergantung pada adaptasi masa kanak-kanak untuk mengabaikan), keduanya secara negatif (mengabaikan perhatian dan pengasuhan) dan secara positif (membayangkan ketidaksetujuan) berhalusinasi, dan mengalami distorsi waktu (suasana hatinya yang tertekan sepertinya tidak ada habisnya). Hipnosis perlu merangkul bakat-bakat ini, mulai dari induksi hingga menawarkan induksi pasca-hipnotis, untuk mendapatkan daya serap dan fokus Carrie dan untuk melibatkan dan memindahkannya dari kedalaman depresinya.

Pada [Tabel 7.1](#), kami sekali lagi mendemonstrasikan "terjemahan" gejala yang umum pada klien depresi dan fenomena hipnotis yang akan menjadi titik fokus perencanaan perawatan hipnosis Anda:

Bahasa dan Hubungan Hipnotis

Setelah Anda menilai klien Anda dalam istilah hipnosis, implikasi tertentu untuk bahasa Anda dan hubungan hipnosis mulai muncul. Dengan klien mana pun, Anda harus mulai dengan "di mana dia berada" dan membawanya ke tempat yang lebih sehat. Sementara beberapa klien termotivasi dan cukup percaya untuk memungkinkan Anda bekerja melawan bakat hipnosis mereka, individu yang depresi perlu dihadapi dalam kesengsaraan mereka. Ini seperti mengangkat benda berat: Anda akan lebih berhasil dan mengurangi ketegangan jika Anda berhasil

Tabel 7.1

<i>Depressive symptoms</i>	<i>Hypnotic phenomena</i>
Low motivation and energy	Catalepsy
Flat affect	Dissociation
	Anesthesia
Helplessness	Time expansion
	Negative hallucination
	Age regression
Negativity	Positive hallucination
Appetite changes	Dissociation

di bawah benda itu, bukan mengangkatnya dari atas. Dengan klien yang depresi, strategi ini juga membantu kepercayaan, karena empati Anda akan terasa tulus dan akurat. Selanjutnya, Anda juga akan melewati resistensi yang cukup besar yang kami sebutkan sebelumnya.

Penyemaian ide dalam interaksi keadaan terjaga Anda harus mendorong dan menghormati ketidakberdayaan klien Anda. Dalam arti tertentu, Anda memulai pengobatan dengan peningkatan ego dengan harapan mendapatkan bantuan dan kerja sama darinya. Saya (RV) melihat obat antidepresan sebanding dengan dongkrak yang digunakan dalam mengganti ban. Sangat sulit untuk melepas dan mengganti ban kempes tanpa ban.

Kami masih harus berkeringat dan membuat tangan kami kotor, tetapi dongkrak akan cukup mengangkat mobil untuk mempermudah pekerjaan. Setelah ban diganti, kami tidak lagi membutuhkan dongkrak dan kami dapat berkendara dengan aman. Begitulah tujuan awal terapi dan hipnosis untuk depresi. Ini adalah pengangkatan dari tanah yang membuat "perubahan" lebih mudah dikelola.

Seperti yang kami sarankan sebelumnya, banyak kata yang sering digunakan dalam bahasa hipnosis tidak diindikasikan untuk mengobati depresi. Kami tidak ingin menyarankan "turun...berat...lebih dalam" kepada seseorang yang tidak mampu bangkit dari beban dan keputusan yang luar biasa. Sebagai gantinya, kami menyarankan menggunakan kata-kata seperti "lebih jauh" dan "lebih ringan" untuk menggambarkan pengalaman kedalaman trance. Selanjutnya, kami ingin mendorong keterhubungan, bukan disosiasi. Dalam langkah-langkah kecil, klien depresi perlu berhubungan kembali dengan emosi yang telah menjadi begitu melumpuhkan. Seperti yang mungkin Anda lihat, dengan memperhatikan pertimbangan ini akan meletakkan dasar untuk intervensi selanjutnya.

Fenomena Hipnotis dan Mengobati Depresi

Tabel 7.2 menunjukkan bagaimana fenomena hipnotis yang umum dengan depresi berhubungan dengan intervensi hipnosis: Induksi hipnosis saya dengan Carrie dimulai dengan penutupan mata yang tidak disengaja dan pengangkatan lengan untuk memanfaatkan bakatnya untuk disosiasi.

Saat dia menjadi lebih percaya dan santai dengan hipnosis, saya mulai membimbingnya menuju kesadaran tubuh yang lebih baik dengan penyerapan fokus internal yang sederhana dan perhatian pada pernapasan. Saya memperdalam trance-nya dengan hal yang sama, berkonsentrasi pada pengalaman internal dan keterhubungan alaminya. Jadi, pada saat Carrie merasa nyaman dan sangat terhipnotis, saya sudah memulai intervensi saya.

Tabel 7.2

<i>Hypnotic phenomena</i>	<i>Treatment strategies</i>
Catalepsy	Movement imagery Trance ratification provides sense of autonomy, efficacy, and control Challenging rigid, self-destructive belief systems
Dissociation	Connecting parts Metaphors about integration Reinforcing positive ego states
Negative hallucination	Seeing things with "new eyes" Ego enhancement
Positive hallucination	Metaphors about correcting distortions Redefining negative memory and perception
Time expansion	Metaphors about here and now, positive future
Amnesia	Movement imagery Positive affect bridge Ego enhancement
Hypermnesia	Letting-go imagery
Hypersensitivity	Shield imagery Providing means of managing negative affect and emotional states
Age regression	Post-hypnotic suggestion for present focus Re-nurturing Redefining negative memory and perception Facilitating a curative self-nurturing experience Future self-orientation
Anesthesia	Ability to control emotion

Selama perawatan, saya memberikan berbagai gambar kepada Carrie.

Tema menemukan dan memperkuat kekuatan, gerakan, dan integrasi terus berlanjut. Ada saran tidak langsung dari wawasan baru dan kesadaran dan toleransi yang tumbuh untuk emosi dan kebutuhannya yang tertekan. Selama beberapa sesi, dia mengunjungi dirinya sebagai seorang anak, menawarkan pengasuhan dan kata-kata bijak. Saya membuat kaset dari tema tersebut untuk digunakan di rumah, dan dia akhirnya belajar untuk berlatih self-hypnosis tanpa mereka.

Perlahan-lahan, Carrie mulai muncul dari katalepsi pelindung dirinya.

Dia menemukan kemarahan, yang tumbuh menjadi ketegasan yang sehat. Dia menemukan kesedihan, yang tumbuh menjadi pemahaman diri dan hak.

Aspek yang dipulihkan dan direnovasi ini memungkinkannya untuk mencari perubahan dalam pernikahan, pekerjaan, dan gaya hidupnya. Saat hidupnya mulai bergerak, begitu pula dia. Carrie makan makanan yang sadar dan memelihara diri sendiri. Sekali lagi dia berjalan dan pound menghilang. Meskipun dia kadang-kadang melaporkan kesusahan dan ketidaksenangan dengan keberadaannya, dia menghargai nilai jangkauan emosi dan arah yang diberikan oleh emosi.

Tidak ada gambar atau intervensi tunggal yang meringankan depresi Carrie. Sebaliknya, itu adalah cara kami merangkul dan memanfaatkan kondisinya dalam istilah hipnosis. Proses bawah sadarnya diubah, bukan dihilangkan. Dengan pengawasan terapeutik yang berkelanjutan dan dorongan lembut sesekali, Carrie terus membawa dirinya ke depan.

Kecemasan

Gejala Kecemasan dan Fenomena Hipnotis

Saya (RV) baru-baru ini bertemu dengan klien baru yang diberitahu oleh dokter perawatan primernya bahwa kecemasan adalah "seperti alergi. Beberapa orang akhirnya mendapatkannya." Kita sering lupa betapa banyak individu, berpendidikan tinggi atau tidak, tidak mengerti bagaimana fungsi tubuh manusia. Oleh karena itu, setiap pengobatan gangguan kecemasan harus dimulai dengan memberikan pendidikan tentang sifat gejala ini —bahwa gejala tersebut terdiri dari respons fisiologis adaptif terhadap bahaya yang dirasakan. Kecemasan adalah apa yang tubuh lakukan untuk bertahan hidup dari ancaman bahaya dari luar. Oleh karena itu, sebelum memulai hipnoterapi, klien kami harus diajari bahwa detak jantung yang cepat, napas yang pendek dan sesak, aliran adrenalin, dan pusing adalah hal yang normal dan protektif. Ketika gejala-gejala ini disajikan kepada kita untuk psikoterapi, bahaya biasanya hanya dirasakan, dibayangkan, atau dihasilkan secara internal. Ketidakmampuan untuk melampirkan respons fisik ini

118 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

untuk bahaya nyata adalah apa yang memperbesar ketakutan klien dan keyakinan bahwa mereka kehilangan kendali.

Kami berasumsi bahwa "pembiasaan kembali keadaan-bangun" dari pengalaman kecemasan mereka, dalam beberapa hal, meyakinkan ketakutan sadar dan tidak sadar yang telah menjadi kebiasaan. Pengalaman kami adalah, paling tidak, hal itu pasti membantu menghilangkan ketakutan sekunder bahwa seseorang kehilangan kendali total atau menderita serangan jantung. Dalam arti tertentu, kami juga telah mencapai dua tujuan tambahan.

Dengan menghubungkan gejala kecemasan dengan proses alami yang tidak disadari, kami menyerahkan tanggung jawab atas gejala ini kepada klien kami. Penerimaan tanggung jawab ini akan menciptakan paradoks yang tak terhindarkan dan diinginkan. Jika kecemasan dihasilkan secara internal dan secara naluri melindungi, penderita tidak dapat benar-benar kehilangan kendali. Selain itu, jika dia memiliki tanggung jawab atas gejalanya, dan kendali ada dalam genggamannya, dia dapat mulai mempelajari cara baru untuk mengelola gejala dan menemukan kelegaan.

Saya (RV) sering membandingkan kecemasan dan kepanikan manusia dengan fungsi alarm asap. Jika ada kebakaran, alarm memperingatkan kita tentang keadaan darurat.

Pada kesempatan lain, asap dari panci berisi air mendidih dapat memicu jeritan keras yang tidak perlu. Setelah kami menyadari bahwa tidak ada api, kami dapat mengatur ulang alarm dan kembali ke apa yang kami lakukan. Alarm memperingatkan kita seperti yang seharusnya, tapi itu salah. Andai saja manusia memiliki tombol reset yang bisa dengan cepat menghilangkan gejala yang tidak beralasan.

Begitulah sifat hipnoterapi untuk kecemasan. Tujuan kami adalah untuk mengajarkan ketidaksadaran klien tentang sumber asal mula gejalanya, bahwa ia dapat mengendalikan gejala tersebut, dan bahwa seseorang dapat mempelajari cara baru yang lebih sehat untuk menanggapi faktor pencetus.

Robert adalah seorang pemuda yang telah lulus dengan gelar pendidikan seni dan berharap untuk sukses sebagai guru dan pelukis.

Sayangnya, kesempatan kerja sangat sedikit dan dia dipaksa bekerja di kantor pemerintah. Dia awalnya percaya kursus ini bersifat sementara, tetapi pinjaman kuliah dan kebutuhan keuangan keluarga barunya mencegahnya untuk pergi. Dia melakukannya dengan baik dan benar-benar maju dalam karir yang menguntungkan namun kebetulan ini.

Suatu sore, Robert yakin dia mengalami serangan jantung. Ayahnya pernah mengalaminya, jadi dia tahu tanda-tandanya: nyeri dada yang menjalar ke lengan, sesak napas, dan pusing. Dia dibawa ke ruang gawat darurat terdekat, di mana EKG mengungkapkan tidak ada masalah dengan jantungnya. Sebaliknya, dokter mendiagnosis gejalanya sebagai panik dan merekomendasikan agar dia menemui psikolog. Tapi apa yang akan menyebabkan kepanikan?

Dia sedang duduk di mejanya melakukan pekerjaannya. Lalu mengapa? Kenapa sekarang?

Ketika Robert tiba di kantor (RV) saya, dia tegang dan bingung.

Meskipun mengakui bahwa dia baru-baru ini lebih gelisah dari biasanya, dia percaya bahwa dia puas dengan hidupnya dan tidak pernah mempertimbangkan konseling.

Namun, Robert telah tidur dengan gelisah dalam beberapa minggu terakhir dan sesekali mengalami sakit kepala dan ketegangan otot di bahu dan lehernya. Yang paling penting baginya, Robert tidak bisa fokus pada lukisannya, biasanya gairah yang bisa menghabiskan seluruh akhir pekan.

Robert menanggapi dengan baik saran hipnosis, meskipun ia membawa kesalahpahaman yang biasa bahwa itu akan melibatkan pelepasan kendali. Kekhawatiran ini berkurang dengan pendidikan saya yang biasa tentang hipnosis dan latihan relaksasi singkat yang berhasil. Dalam hipnoterapi awal, induksi saya akan dimulai dengan kekuatan Robert. Sementara kecemasan memang melibatkan disosiasi, saya malah akan pergi dengan perhatian penuh pada keadaan fisiologisnya. Dengan kata lain, saya akan *mendorong* penyerapan terfokus ke dalam ketegangan otot, detak jantung, pernapasan, dan kewaspadaan yang berlebihan terhadap rangsangan. Awalnya, saya tidak akan mempromosikan relaksasi atau saran apa pun agar dia melepaskan kendali. Dengan cara ini, saya menangkap keasyikannya dengan sensasi (hipertesia) dan rasa kedekatan (kondensasi waktu). Untuk memperdalam trance-nya, saya mendorongnya untuk mengantisipasi apa yang akan terjadi dan bagaimana rasanya, sehingga memanfaatkan fiksasinya pada peristiwa masa depan (pertumbuhan usia). Seperti yang ditunjukkan oleh bakat artistik Robert, saran saya dicampur dengan citra visual selama induksi dan pendalaman trance.

Ternyata, Robert cukup responsif terhadap hipnosis. Sementara kreativitas dianggap berkorelasi dengan kemampuan hipnotis, kami percaya bahwa pemanfaatan fenomena hipnosis yang memperluas akses ke trance dan menghindari hambatan potensial yang tersirat dengan gangguan kecemasan.

Tabel 7.3 menunjukkan "terjemahan" dari gejala-gejala yang umum pada klien yang cemas atau panik dan fenomena hipnotis yang akan menjadi titik fokus dari perencanaan perawatan hipnosis Anda:

Bahasa dan Hubungan Hipnotis

Untuk klien seperti Robert, gagasan hipnosis mungkin juga membangkitkan ketakutan yang salah akan kehilangan kendali. Saran relaksasi, "melepaskan" ketegangan fisik protektif mereka, dapat bertemu dengan perlawanan dan kegagalan. Kata-kata seperti itu mungkin juga menghambat hubungan baik, karena terapis dapat secara tidak sadar dianggap sebagai ancaman terhadap keselamatan. Untuk alasan ini, kami lebih memilih untuk mempercepat dan memimpin klien kami yang cemas. Sambil belajar

120 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

untuk bersantai akan menjadi aspek penting dari perawatan mereka, itu bukan tempat terbaik untuk memulai.

Seperti yang ditunjukkan oleh Robert, kami lebih suka memulai dengan melibatkan gejalanya, yang merupakan cara lain untuk mengatakan bahwa kami menggunakan bakat hipnosis. Meskipun Anda tidak ingin bahasa Anda mencerminkan beban dan ketidakberdayaan klien yang depresi, kami mengusulkan agar Anda merangkul ketegangan dan kewaspadaan berlebihan yang umum terjadi pada kecemasan. Bahkan, kadang-kadang bahkan membantu untuk terlebih dahulu menyarankan *peningkatan* gejalanya sebelum menawarkan bantuan. Praktik ini memberikan manfaat ratifikasi trans yang kuat dan memulai proses mondar-mandir dan memimpin.

Ketika Anda telah melibatkan klien Anda dengan perhatian pada gejala kecemasannya, Anda kemudian dapat menggunakan perhatiannya yang terfokus untuk memperkenalkan relaksasi. Kebanyakan terapis akrab dengan konsep *penghambatan timbal balik* (Hall & Lindzey, 1957). Dalam istilah yang paling sederhana, kita tidak bisa berada di dua tempat sekaligus. Untuk tujuan kita, seseorang tidak bisa secara bersamaan tegang dan santai. Jadi, ketika klien Anda belajar untuk memperhatikan perbedaannya dan bahwa ia dapat secara sadar membuat pilihan ini, pemulihannya berjalan dengan baik. Mencatat kontras dan bahkan bergantian pengalamannya dari santai ke cemas dan kembali, fraksinasi tersebut memperdalam trans dan mengajarkan pelajaran bawah sadar yang tak ternilai. Anda secara bertahap akan mulai berkonsentrasi pada "belajar" untuk bersantai dan menawarkan saran pasca-hipnotis untuk kejadian alaminya.

Kami menempatkan kata "belajar" dalam tanda kutip karena relaksasi, secara teoritis, keadaan alami kita. Karena sistem kepercayaan dan peristiwa kehidupan kita, tubuh kita menjadi terbiasa reaktif dan waspada. Kimia dan fisiologi yang sesuai membentuk kondisi dasar yang sama sekali tidak santai. Menggunakan metafora mobil, mesin kami sering "idling" tinggi. Namun kami percaya itu lebih mudah dan mungkin

Tabel 7.3

<i>Anxiety symptoms</i>	<i>Hypnotic phenomena</i>
Fear and apprehension	Age progression
Preoccupation with physical experience	Hypersthesia
Sense of immediacy	Time condensation
Perceived loss of control	Fluidity / flexibility
Reactivity to stimuli	Association
Fear of repeating past episodes	Hypermnesia
Panic	Catalepsy
Perceived loss of control	Dissociation

lebih alami untuk memulihkan keterampilan relaksasi klien dengan mengacu pada yang alami. Serupa dengan saran peningkatan ego kami di bagian "Keajaiban sebagai Awal dari Kebijakan", kami merujuk kembali ke banyak kali klien telah santai, seperti berbaring hampir tertidur di tempat tidur, berayun di tempat tidur gantung pada sore yang menyenangkan, atau duduk di tepi laut menonton atau mendengarkan ombak. Ini adalah pengalaman yang hampir kita semua alami, dan ingatan mereka akan berfungsi untuk menghambat kecemasan secara timbal balik.

Pendekatan saya dengan Robert adalah mengarahkan perhatiannya pada aktivitas kognitif dan fisiologis internal, berbicara agak cepat pada awalnya. Ketika dia mulai menunjukkan perilaku trance, saya secara bertahap melunakkan dan memperlambat pidato saya dan memfokuskan kembali perhatiannya pada tanda-tanda pertama dari relaksasi. Antisipasinya yang ada dimanfaatkan menjadi "keingintahuan", "ketertarikan", dan "kejutan yang menyenangkan". Dia dituntun ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam, sambil diberi kendali dan pilihan penuh. Saran saya untuk relaksasi semuanya memenuhi syarat dengan, "sejauh apa pun Anda merasa nyaman ... tidak kurang ... dan tidak lebih." Demikian pula, saya memperkuat orientasi di sini-dan-sekarang yang akan menenangkan ketakutannya dan meyakinkan kepercayaannya di masa depan, citra yang lebih provokatif. Setelah hanya beberapa sesi, Robert mulai tampil lebih percaya diri dan menerima hipnosis. Sudah waktunya untuk memulai intervensi lebih lanjut.

Fenomena Hipnotis dan Mengobati Kecemasan

Sekali lagi, dalam [Tabel 7.4](#), kami menawarkan saran untuk strategi pengobatan yang mungkin sesuai dengan bakat hipnosis klien cemas:

Karena Robert responsif terhadap penggunaan awal saya atas gejala-gejala hipnotis yang terbukti dan menjadi bersemangat untuk memasukkan hipnosis dalam perawatannya, saya dapat memanfaatkan bakatnya untuk disosiasi dengan memperkenalkan lebih banyak induksi yang meratifikasi trans. Penutupan mata tanpa disengaja yang sederhana dan teknik penurunan lengan Chaisson menunjukkan kepada Robert potensi ketidaksadarannya untuk mengendalikan gejala. Dengan pencapaian ini sebagai tengara, saya memperkenalkan saran penguatan ego yang akan saya teruskan sepanjang masa perlakuan.

Tema ini selanjutnya dibangun dengan jembatan pengaruh ke kenangan positif pencapaian dan pengendalian diri. Saran dibuat agar dia bisa terpaku pada kekuatan yang dialami dalam ingatan ini (memanfaatkan bakatnya untuk katalepsi dan hipermnesia) dan membawanya ke masa depan hingga saat ini. Sejak saat itu, kami mempertahankan fokus di sini dan sekarang, "sepanjang waktu yang Anda butuhkan" untuk melawan kecenderungannya

Tabel 7.4

<i>Hypnotic phenomena</i>	<i>Treatment strategies</i>
Time condensation	Imagery about time progressing Seeing the "big picture" Trance experience itself is usually a source of relaxation and relief from anxiety
Age progression	Metaphors about "here and now" Creation of positive future orientation in anxiety-provoking situations
Hypersensitivity	Detachment Utilizing inability to be in two places at one time, i.e., reciprocal inhibition
Fluidity/flexibility	Trance ratification Relaxation/breathing Increasing overall ego strength
Association	Boundary imagery
Hypermnnesia	Here-and-now imagery Initially used to access past positive experiences Increasing a sense of efficacy by managing negative affects
Catalepsy	Movement imagery Increasing overall ego strength
Dissociation	Suggestions for insight, answers

untuk perkembangan waktu dan kondensasi waktu. Akhirnya, saya memperkenalkan citra terpandu dan saran pasca-hipnotis tidak langsung di mana dia mungkin mulai dengan kanvas kosong dan mulai membuat lukisan yang akan mengungkapkan makna dan solusi untuk gejalanya.

Tidak lama kemudian Robert membuat lukisan meja dan jendela besar. Dia menyadari apa yang mungkin terlihat jelas bagi orang lain: bahwa dia terjebak di tempat kerja yang tidak sesuai dengan kepribadiannya dan bahwa dia mendambakan gaya hidup yang lebih sesuai dengan ekspresi artistiknya. Dia telah belajar dan secara efektif menggunakan keterampilan relaksasi untuk mengendalikan kecemasan dan memperoleh kekuatan ego yang diperlukan untuk menghadapi situasi dari mana mereka muncul. Namun kesadaran inilah yang menyebabkan posisi pengajaran seni di sekolah dasar yang secara konstruktif akan mengubah situasi itu dan, mudah-mudahan, mencegah episode lebih lanjut.

Ada satu poin lebih lanjut yang ingin kami sampaikan mengenai perawatan klien yang cemas. Ini adalah keyakinan kami bahwa mengungkap asal-usul dan

pencetus gejala saat ini bisa menjadi penting. Namun, mengingat premis penghambatan timbal balik, kami tidak percaya itu selalu diperlukan.

Dalam kasus Robert, hal itu terjadi, karena hal itu mengarah pada keputusan besar dalam hidup. Dalam situasi lain, pemanfaatan keadaan fisiologis akan cukup untuk mencegah masalah lebih lanjut dengan kecemasan besar.

Bertahun-tahun yang lalu, saya (MD) diminta untuk memberikan presentasi di sebuah rumah sakit pinggiran kota. Beberapa bulan sebelum undangan, saya telah diwawancarai untuk mendapatkan hak istimewa di rumah sakit yang sama ini. Direktur medis terkesan bahwa saya bekerja dengan klien geriatri dan bertanya apakah saya akan melakukan presentasi dua jam berjudul "Berkomunikasi dengan Pasien Lansia." Saya menjelaskan bahwa saya bukan ahli dalam topik tersebut, tetapi saya akan dengan senang hati membagikan pengetahuan yang saya miliki. Beberapa hari sebelum presentasi, saya mendengar dari seorang rekan yang memberikan pelayanan kepada korban stroke di fasilitas yang berbeda. Dia menelepon untuk mengatakan dia akan menghadiri presentasi. Saat itulah saya mengetahui bahwa presentasi ini telah dipasarkan ke banyak direktur komunitas pensiunan, penyedia rehabilitasi, dan personel panti jompo di daerah tersebut. Saya panik. Saya tidak ahli! Akibatnya, saya mengembangkan kasus demam panggung sehingga saya berjuang hanya untuk menyelesaikan catatan kuliah saya. Untungnya, saya cukup tahu tentang distorsi kognitif untuk akhirnya menyadari bahwa tidak mungkin kerumunan itu benar-benar melemparkan tomat ke arah saya atau berjalan berbondong-bondong.

Kami berharap Anda tidak menjadi begitu terpaku oleh kecemasan kinerja dengan integrasi hipnosis ke dalam latihan Anda. Seperti presentasi saya, sebagian besar kecemasan kita muncul dari keyakinan bahwa kita akan gagal atau bahkan membodohi diri sendiri. Kecemasan saya berkurang begitu saya mengalihkan fokus dari diri saya dan menempatkannya pada audiens saya. Saya menyadari bahwa saya memiliki keberuntungan, bukan kemalangan, untuk menangani banyak penyedia perawatan geriatri berpengalaman di daerah itu. Dengan menekankan keahlian aktif dan partisipasi aktif kelompok bintang ini, saya praktis yakin akan presentasi yang menarik dan sukses. Kami percaya bahwa, dengan membuat pergeseran serupa dalam fokus dari diri Anda dan ke klien Anda, Anda juga akan menghilangkan banyak ketakutan Anda dan menemukan integrasi hipnosis menjadi hampir mudah.

Konstruksi dan pedoman perawatan yang disajikan dalam bab ini dilakukan dengan cara yang sengaja disederhanakan. Ada banyak publikasi lain yang tersedia yang dapat menawarkan cakupan yang jauh lebih komprehensif tentang topik-topik ini, dan kami mendorong pembaca kami untuk memanfaatkan sepenuhnya informasi yang telah diteliti dengan baik yang mereka berikan. Setelah kami memasukkan banyak materi ini dalam lokakarya baru-baru ini tentang perencanaan perawatan, seorang siswa berkata kepada kami, "Ini menyatukan semuanya untuk saya." Kami berharap

124 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

bahwa Anda akan mendapat respons positif dan integrasi hipnosis ke dalam pekerjaan Anda akan menjadi pengalaman yang lebih alami dan bermanfaat.

BAB 8

Melihat ke depan untuk melihat ke belakang

Saya (RV) baru berusia tujuh tahun ketika Santa membawakan saya gitar pertama saya. Itu adalah gitar Martin dan, bahkan pada usia muda itu, saya tahu saya memiliki yang terbaik. Kakak laki-laki saya adalah mentor dan guru musik awal saya, karena dia sudah mulai memetik Gibson-nya dan menyanyikan lagu-lagu Top 40 yang kami dengar di radio. Dia lebih tinggi, lebih keren, dan seorang remaja. Pengaruhnya halus tapi pasti, dan saya kira, pada saat itu, saya ingin menjadi seperti dia.

Suatu saat selama tahun berikutnya dia dan saya, mengenakan mantel dan dasi, membawakan dua himne di pertemuan doa Minggu malam gereja Baptis kami. Fokus saya tepat pada iringan instrumental yang diharapkan dapat diartikulasikan oleh jari-jari kecil saya yang berusia tujuh tahun. Saya tidak dapat lagi mengingat pertunjukan yang sebenarnya, hanya saja saya telah mematahkan senar E saya pagi itu dan sangat, sangat gugup. Saya tahu bahwa, meskipun saya perlu bertahun-tahun untuk menghargainya, beberapa bagian dari diri saya berubah hari itu. Mengikuti jejak kakak saya, saya mulai melampaui identitas masa kecil saya yang sedang berjuang. Sejak saat itu, "apa yang membuat saya berpikir saya bisa melakukan ini?" menjadi "apa yang membuat saya berpikir saya tidak bisa?"

Ini adalah seorang anak yang terlalu malu untuk menari persegi di auditorium sekolah dasar atau membaca keras-keras di kelas. Aku sangat pendiam hingga guru kelas satu mendudukkanku di sebelah Shirley, gadis paling cerewet di kamar kami. Kepercayaan diri yang rendah juga menghambat usaha saya dalam atletik, sehingga menurunkan saya selama bertahun-tahun ke yang terakhir untuk dipilih. Tapi, entah bagaimana, karir musik saya dimulai dengan cara yang berbeda. Saya pasti berjalan di belakang saudara laki-laki saya untuk menjadi begitu tidak terkesan dengan kecemasan dan rasa malu saya sendiri. Saya masih menarik diri secara sosial, canggung dalam olahraga, dan jari-jari saya masih gemuk. Namun, untuk alasan apa pun, gitar saya membantu saya berani melangkah melintasi titik di mana rasa takut bertemu dengan kegembiraan. Saya juga menemukan bahwa saya berbakat dan tidak apa-apa untuk memberi tahu orang lain.

Segera datang hari-hari musim panas yang hangat ketika teman-teman lingkungan saya akan menonton melalui pintu kaca saat saya dan saudara lelaki saya berlatih

126 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

interpretasi Elvis Presley dan Ricky Nelson. Dia adalah Elvis dan aku penting hanya untuk bermain dengan Elvis. Saya menikmati perhatian sambil memegang dari tekanan untuk mengesankan rekan-rekan saya. Salah satu penonton yang kami kagumi, Barbara, segera menjadi kekasih dan sahabat masa kecil saya untuk tahun-tahun mendatang. Seperti yang akan dilakukan banyak anak, dia dan saya akan menggelar pertunjukan bakat reguler di ruang bawah tanahnya dan mengenakan biaya masuk kecil bagi mereka yang tidak memiliki bakat atau nyali untuk ambil bagian. Ingatan saya adalah bahwa dia akan menari atau mendandani anjingnya Deedee dan saya akan memainkan gitar saya. Barbara adalah teman paling setia dan tak kenal lelah yang pernah kumiliki. Dia tampak menyukai dan menikmati semua yang saya lakukan. Dalam berbagi begitu banyak dari diri saya dengan dia dan memilikinya dihargai dan ditegaskan, saya kira saya mulai percaya siapa saya menjadi dan saya menyukainya.

Bertahun-tahun kemudian, seorang teman sekolah menengah dan drummer bertanya apakah saya ingin mengikuti audisi untuk band rock pemula yang berani bernama "The Gladiators." Tentu. Seperti di banyak ansambel remaja yang terbentuk secara longgar, sudah ada beberapa gitaris. Pada pertemuan pertama saya, Bernie, pemimpin kelompok yang dilantik, dia berkata, "Anda dapat meninggalkan gitar Anda di rumah. Kami membutuhkan seorang penyanyi." Sampai saat itu, saudara laki-laki saya adalah penyanyinya. Bakat vokal saya hanya melibatkan paduan suara sekolah dan tenor menyanyi hingga membawakan lagu-lagu pertunjukan yang memekakkan telinga. Saya dapat mengingat nenek saya menyenandungkan melodi Injil dan ibu saya mengajarkan saya harmoni untuk awal 45-an kami. Namun, saya tidak pernah menganggap diri saya sebagai vokalis.

Sekali lagi, aku merasakan ketakutan. Sekali lagi, saya berkata, "Eh, tentu saja."

Sekarang saya adalah seorang gitaris *dan* penyanyi utama. Saya bisa berdiri di depan sekelompok besar orang asing dan menyanyikan lirik di mikrofon. Orang-orang akan menari mengikuti musik saya. Untuk sebagian besar, saya menjadi semakin nyaman dengan risiko dan eksposur yang diperlukan untuk menjadi bintang rock dansa gereja. Pengecualiannya adalah saat keluarga atau teman menghadiri pertunjukan kami. Ada sesuatu yang intim dan tidak nyaman tentang berbagi kepribadian baru saya dengan orang-orang yang mengenal saya sebaliknya. Hal yang sama selalu berlaku dengan bermain dan bernyanyi di ruang tamu atau satu lawan satu. Mungkin pengawasannya terlalu besar karena salah satu audiens saya memusatkan perhatiannya pada saya. Itu meninggalkan terlalu banyak ruang untuk kesalahan dan rasa malu, artefak yang ditakuti dari identitas pra-musik saya.

Seperti yang sudah diketahui pembaca, saya tidak pernah menjadi selebriti. Namun, saya mengelola karir musik paruh waktu yang memperkenalkan saya kepada banyak orang yang menarik dan sangat menyenangkan. Sepanjang sekolah menengah dan tahun-tahun awal kuliah saya, band saya menampilkan musik The Beatles, Buddy Holly, dan bahkan musik "soul". Setelah mengetahui bahwa saya adalah seorang hippie, saya bergabung dengan Jean, seorang penyanyi berambut pirang, untuk meniru suara Peter, Paul dan Mary, Donovan, dan Dylan di kedai kopi dan konser luar ruangan. Setelah

kuliah, saya membentuk trio untuk mendapatkan sedikit uang belanja ekstra di tempat minum. Mengikuti tren rock country awal tahun tujuh puluhan, kami membawakan lagu-lagu John Prine and the Eagles dengan tambahan beberapa komposisi asli. Selama bertahun-tahun saya tampil, tampaknya ada efek interaktif antara luasnya repertoar saya dan kenyamanan saya di atas panggung yang mulai terasa semakin seperti "rumah". Semakin saya tahu, semakin alami rasanya. Semakin alami rasanya, semakin saya tahu.

Ketika saya masih di sekolah pascasarjana, sangat berani menjadi teman serumah yang geli, saya mengikuti audisi sebagai aksi solo di Perangkap Tikus, salah satu tempat favorit saya. Saya menyiapkan tiga atau empat angka, berharap untuk mendengar "terima kasih, tapi tidak, terima kasih" yang sederhana. Saya bermain dengan jari-jari yang tegang (tidak lagi gemuk) dan pita suara yang kencang. Tapi, saat saya meninggalkan panggung, manajer Perangkap Tikus bertanya, "Bisakah Anda bermain Selasa depan?" Tawaran mengejutkan ini membuat saya panik dan bersemangat secara spontan. Setelah memulihkan ketenangan saya, saya berhasil dengan lemah tetapi terdengar, "Uh, tentu saja." Dalam waktu kurang dari seminggu, saya akan membutuhkan hampir tiga jam musik, bukan tiga lagu. Saya sedang didorong ke arena baru, "rumah pengadilan" saya dalam arti tertentu, tidak lagi sebagian disamarkan dan dilindungi oleh band saya, Jean, atau trio. Apa yang harus dilakukan! Yah, saya melakukan satu-satunya hal yang saya tahu bagaimana melakukannya. Saya melakukan The Beatles, Buddy Holly, PP&M, Dylan, dan Eagles.

Selama tiga tahun berikutnya saya tampil solo di banyak tempat kecil di Charlottesville. Diberkahi dengan bakat yang masuk akal dan nyaman dikelilingi oleh karya-karya idola saya, panggung telah menjadi rumah kedua. Saya bahkan akhirnya menemukan keberanian untuk mengungkapkan komposisi saya sendiri, yang biasanya didasarkan pada pengalaman pribadi. Sekali lagi melangkah melintasi titik itu dari ketakutan ke kegembiraan, saya menemukan kepuasan besar dalam mengungkapkan berbagai aspek diri saya ini. Rasanya seperti langkah terakhir dalam transformasi karena semua yang telah saya pelajari dan semua yang saya miliki menjadi satu.

Saya sekarang telah menjadi psikolog yang berpraktik selama lebih dari 20 tahun. Di kamar tidur saya, ada salah satu dari banyak gitar saya yang bersandar dengan sabar di dudukannya. Seseekali, terkadang lebih sering, saya mengambilnya dan memainkannya. Saya akan bernyanyi untuk diri saya sendiri dan, pada kesempatan yang jarang, untuk teman-teman saya. Bahkan ketika saya menjadi berkarat, jari-jari saya selalu ingat ke mana harus pergi dan apa yang harus dilakukan. Apakah saya bermain atau bernyanyi, saya tahu satu hal. Saya seorang musisi.

Kami percaya bahwa hampir semua orang, memang, setiap dari Anda...dan *Anda* yang belajar, apakah Anda menyadarinya atau tidak...dapat beroperasi pada berbagai tingkatan sekaligus.... Dan *Anda* yang membaca ini dapat melakukannya dengan nyaman, mengetahui bahwa tidak ada hal lain yang benar-benar penting saat ini. Bahwa momen ini adalah momen di mana banyak hal terjadi

128 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

mungkin.... Dan Anda dapat beristirahat dalam pengetahuan bahwa Anda memiliki banyak bakat, beberapa di antaranya cenderung Anda lupakan sampai ada kesempatan untuk menggunakannya....

Jadi dalam hal berfungsi secara mandiri di banyak tingkatan secara bersamaan, Anda tahu bahwa Anda sudah tahu cara merapikan tempat tidur sambil merencanakan hari Anda...atau cara berbicara dengan klien sambil membayangkan potensinya...atau bahkan cara membaca sambil juga tidak membaca, melainkan mendengarkan, dan mengomentari diri sendiri tentang bagian mana dari diri Anda yang sedang membaca...sementara pendengar mendengarkan dan juga berkomentar atau menunggu untuk mendengar lebih banyak...dan mengapa tidak mendengarkan saja? Dan ikuti kemanapun kata-kata itu dibawa

Anda....

Sehingga mungkin suatu hari, Anda akan menemukan bahwa klien akan muncul ... dan tanpa berpikir dua kali Anda mengerti bahwa dia telah mengembangkan bakat tertentu ...

Mungkin dia tahu bagaimana melupakan atau bagaimana mengingat dengan detail yang indah Mungkin dia telah mengembangkan kemampuan untuk tetap diam dalam hidupnya sehingga dia menjadi tidak bisa bergerak....

Atau mungkin dia melompat begitu cepat dari satu pikiran atau perasaan ke pikiran atau perasaan berikutnya sehingga dia dalam kebingungan terus-menerus...

Dan bayangkan Anda menyadari bahwa Anda sedang maju, melihat ke belakang mengingat ketika Anda merasakan kegembiraan penemuan Itu luar biasa!

Bagaimana mereka melakukannya?
Saya ingin bisa melakukannya!

Dan *itulah* hipnosis Belajar ingin belajar ingin tahu bagaimana menciptakan pengalaman yang menakjubkan dan realitas baru...

Mungkin itu tampak ajaib atau hampir misterius Mungkin Anda melihat subjek demonstrasi mengalami halusinasi katalepsi menghilangkan rasa sakit

Atau mungkin Anda sendiri ...
menyaksikan satu atau lain cara betapa
baiknya perasaan itu. Waktu dan ruang
ditangguhkan ...
Dan, seperti Prometheus yang menangkap api,
Anda menginginkan cahaya yang memicu
keterampilan itu atau sihir itu...

Jadi Anda melakukan perjalanan
Seperti yang dilakukan banyak
penjelajah Untuk menemukan dan
menangkap cahaya yang memicu
untuk menjadi penyembuh yang
Anda impikan...

Tidak menyadari mungkin bahwa seiring perjalanan Anda, Anda akan
ditantang diuji mungkin dicemooh Dan dari mana tantangan terbesar
akan muncul?

Dari dalam?
Atau dari luar?

Akankah para tetua yang "bijaksana" memperingatkan tentang bahaya
api Perusak Panas Tak Terkendali Wilayah kekuasaan iblis...

Atau apakah hantu kegagalan sebelumnya
memberikan tantangan terbesar Anda
"Kesombongan datang sebelum kejatuhan"

Kamu pikir kamu ini siapa?
Apa yang membuatmu berpikir kamu bisa melakukan ini?
Bahkan jika Anda mencoba, Anda akan gagal
total Anda akan terlihat bodoh ...

Lagipula, Pandora yang penasaran melakukan yang terlarang...
Dia membuka kotak itu
Melepaskan isinya yang mengerikan

130 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Jadi, mencemarkan dunia yang sempurna
Terkejut, malu Sakit hati Dia membanting
tutupnya hingga tertutup.

Hanya untuk tersiksa lebih jauh...

Sebuah suara

kecil, pada awalnya tidak lebih dari bisikan

Memohon Biarkan aku keluar!

Silahkan! Biarkan aku keluar!

Suara yang begitu merdu, permohonan yang sungguh-
sungguh tetapi sudah sangat ditakuti...

Dengan resah dia
mengangkat penutupnya,

Dan muncullah *Harapan...*

Keberanian jarang mendahului tindakan

Biasanya sebaliknya Keinginan untuk menjadi
lebih Untuk mencapai keinginan hati seseorang

Untuk mengambil risiko saat masih dalam
ketakutan Beginilah cara percikan ditangkap
dan dijinakkan untuk memunculkan cahaya
yang ingin Anda bagikan dengan orang lain...

Menaklukkan kegelapan

menerangi cara baru menjadi ...

Dan mereka, seperti Dirimu Akan

menemukan ketakutan mereka hanya
sebagai kerikil untuk ditendang, bukan
batu abadi yang mereka takuti Keberanian mereka
ditemukan saat dibutuhkan Dan pemandu mereka
cukup bijaksana untuk mengungkapkan jalan...

Jadi seperti Anda ...

di masa depan Anda

bertemu orang-orang berbakat ini Anda dapat
beristirahat dalam pengetahuan bahwa
mereka juga akan memiliki waktu ketika
mereka dapat melihat ke depan untuk melihat
ke belakang.

Referensi

- Asosiasi Psikologi Amerika (2003). Prinsip etika psikolog dan kode etik. www.apa.org; diambil 28 Februari 2003.
- Perhimpunan Hipnosis Klinis Amerika. (2003). Kode etik. www.asch.org; bersih; diambil 19 Juli 2003.
- Anderson, P. *Magnolia*. Dengan Philip Baker Hall, Julianne Moore, dan Jason Robards. Skenario: Paul Thomas Anderson. Bioskop Baris Baru, 1999.
- Armstrong, G., dir. (1994). *Wanita kecil*. Dengan Wynona Ryder dan Kirsten Dunst. Studio Columbia/Tristar.
- Bandler, R., Grinder, J., & Delozier, J. (1977). *Pola Teknik Hipnotis Milton H. Erickson*, MD Volume I. Cupertino, CA: Publikasi Meta.
- Tukang Cukur, J. (1988). Induksi naturalistik. Dalam D. Hammond (Ed.), *Induksi & saran Hipnotis: Manual pengantar*, Des Plaines, IL: American Society of Clinical Hypnosis.
- Berra, Y., Kaplan, D., & Kaplan, D. (2001). *Ketika Anda sampai di persimpangan jalan, ambillah!* New York: Hyperion.
- Brown, D., & Fromm, E. (1986). *Hipnoterapi dan Hipnoanalisis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Browne, J. Untuk seorang penari. Di Jackson Browne, *Terlambat untuk langit*. CD. Catatan Electra/Suaka, 7E-1017-2.
- Campbell, J. (1949). *Pahlawan dengan seribu wajah*. Princeton, NJ: Princeton Pers Universitas.
- Edgette, J., & Edgette, J. (1995). *Buku Pegangan Fenomena Hipnotis di Psikoterapi*. New York: Brunner/Mazel.
- Erickson, M. (1954). Orientasi semu dalam waktu sebagai prosedur hipnoterapi. *Jurnal Hipnosis Klinis dan Eksperiensial*, 2, 261-283.
- Erickson, M. (1958/1980). Teknik hipnosis naturalistik. Di Rossi, E (ed.), *Makalah yang dikumpulkan dari Milton H. Erickson*. Volume I. New York: Irvington.
- Erickson, M., & Ernest, R. (1989). *Pria Februari: Kesadaran dan identitas yang berkembang dalam hipnosis*. New York: Brunner/Mazel.
- Erickson, M., & Rossi, E. (1979). *Hipnoterapi*. New York: Penerbitan Irvington.
- Erickson, M., Hershman, S., & Secter, I. (1981). *Aplikasi praktis hipnosis medis dan gigi: Kedokteran umum dan kedokteran gigi, psikiatri, bedah, kebidanan dan kandungan, anesthesiologi, pediatri*. Edisi paperback. Seminar Tentang Hypnosis Publishing Co.
- Erickson, M., Rossi, E., & Rossi, S. (1976). *Realitas hipnotis: Induksi hipnosis klinis dan bentuk sugesti tidak langsung*. New York: Penerbit Irvington.

134 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

- Geary, B. (2001a). Penilaian dalam hipnosis dan psikoterapi Ericksonian. Dalam BBGeary & JKZeig (Eds.), *Buku pegangan psikoterapi Ericksonian*. Phoenix: Pers Yayasan Milton H.Erickson.
- Geary, B. (2001b). *Pemanfaatan fenomena hipnosis dalam perawatan pikiran-tubuh*. Pertemuan Tahunan American Society of Clinical Hypnosis., Reno, NV.
- Gilligan, SG (1987). *Trans terapeutik: Prinsip kerja sama dalam Ericksonian hipnoterapi*. New York: Brunner/Mazel.
- Grinder, J., Delozier, J., & Bandler, R. (1977). *Pola teknik hipnotis Milton H.Erickson, MD*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Penggiling, J., & Bandler, R. (1981). *TRANCE-formasi*. Moab, UT: Orang Asli Tekan.
- Haley, J. (1973). *Terapi yang tidak umum: Teknik psikiatri Milton Erickson*, MDNew York: WWNorton & Company.
- Hall, CS, & Lindzey, G. (1957). *Teori kepribadian*. New York: John Wiley & Putra.
- Hammond, D. (1988). *Induksi dan sugesti hipnotis: Manual pengantar* Des Plaines, IL: American Society of Clinical Hypnosis.
- Hammond, D. (1990). *Buku pegangan sugesti dan metafora hipnosis*. New York: WWNorton & Company.
- Hammond, D.et al. (1995). *Hipnosis klinis dan memori: Pedoman untuk dokter dan hipnosis forensik*. Des Plaines, IL: American Society of Clinical Hypnosis Press.
- Hammond, D., & Pipi, D. (1988). Pensinyalan Ideomotor: Sebuah metode untuk eksplorasi bawah sadar yang cepat. Dalam Hammond, D. (ed.), *Induksi dan sugesti hipnotis: Manual pengantar*. Des Plaines, IL: American Society of Clinical Hypnosis.
- Hammond, D., & Elkins, G. (1994). *Standar pelatihan dalam hipnosis klinis*. Des Plaines, IL: American Society of Clinical Hypnosis.
- Havens, R. (1985). *Kebijaksanaan Milton H.Erickson*. New York: Irvington Penerbit.
- Lankton, S., & Lankton, C. (1983). *Jawabannya dalam: Kerangka klinis dari Hipnoterapi Ericksonian*. New York: Brunner/Mazel.
- Levant, R. (2001). Mencari bahasa dengan putus asa: Memahami, menilai, dan mengobati alexithymia pria normatif. Dalam Brooks, G., & Good, G. (eds.), *Buku pegangan baru konseling dan psikoterapi untuk pria*. Volume I. CA: Jossey-Bass.
- Lucas, G., dir. (1977). *Perang Bintang*. Dengan Mark Hamill, Harrison Ford, Carrie Fisher, dan Alec Guinness. Skenario: George Lucas. Lucasfilm.
- Luhrmann, B., dir. (2002). *Moulin Rouge*. Dengan Nicole Kidman, Ewan McGregor, dan Jim Broadbent. Direktur Musik: Marius DeVries. Rubah Abad Kedua Puluh.
- Mamet, D., dir. (1987). *Rumah Permainan*. Dengan Joe Mantegna dan Lindsay Crouse. Skenario: Jonathan Katz dan David Mamet. Orion.

- Mayo, A., dir. (1931). *Svengali*. Dengan John Barrymore, Marian Marsh, dan Donald Crisp. Skenario: J.Grubb Alexander. Studio Troma.
- Mills, J., & Crowley, R. (1986). *Metafora terapeutik untuk anak-anak dan anak di dalam*. New York: Brunner/Mazel.
- Minuchin, S. (1974). *Keluarga dan terapi keluarga*. Cambridge, MA: Harvard Pers Universitas.
- Moore, Julianne. (2002). *Di dalam studio aktor*. Jaringan Televisi Bravo.
Tuan rumah: James Lipton.
- Moyers, B. (Editor eksekutif) (1988). *Joseph Campbell dan kekuatan mitos dengan Bill Moyers*. [Serial Televisi] New York: WNET; Chicago: WTTW.
- Pearson, C. (1991). *Membangkitkan para pahlawan di dalam: Dua belas arketipe untuk membantu kita menemukan diri kita sendiri dan mengubah dunia kita*. New York: Harper Collins.
- Pert, Candace B. (1997). *Molekul emosi*. New York: Penulis.
- Reitman, I., dir. (1988). *Saudara kembar*. Dengan Danny DeVito dan Arnold Schwarzenegger. Skenario: William Davies, William Osborne, Timothy Harris, dan Herschel Weingrod. Universal.
- Rossi, E., & Pipi, D. (1988). *Terapi pikiran-tubuh: Metode penyembuhan ideodinamik dalam hipnosis*. New York: WWNorton & Company.
- Rossi, E. (1993). *Psikobiologi penyembuhan pikiran-tubuh: Konsep baru hipnosis terapeutik*. Edisi revisi. New York: WWNorton & Company.
- Rossi, E. (1996). *Jalan gejala menuju pencerahan: Dinamika baru pengorganisasian diri dalam hipnoterapi: Manual lanjutan untuk pemula*. Diedit oleh Kathryn Lane Rossi. Pacific Palisades, CA: Pacific Palisades Publishing.
- Shor, R., & Orne, E. (1959). *Skala kerentanan hipnosis kelompok Harvard*. Palo Alto: Konsultasi Psikolog Pers.
- Masyarakat untuk Hipnosis Klinis dan Eksperimental. (2001). Masyarakat untuk Hipnosis Klinis dan Eksperimental: Kode Etik. *Direktori Sumber Daya Keanggotaan: 2001*, 61–64.
- Spiegel, H., & Spiegel, D. (1978). *Trans dan pengobatan*. New York: Buku Dasar.
- van der Kolk, B., McFarlane, A., & Weisaeth, L. (Eds.) (1996). *Stres traumatis: Efek dari pengalaman yang luar biasa pada pikiran, tubuh, dan masyarakat*. New York: Guilford.
- Watkins, J. (1987). *Teknik Hypnotherapeutic: Praktek hipnosis klinis*, Volume I, New York: Penerbit Irvington.
- Watzlavick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Mengubah*. New York: WW Norton & Perusahaan.
- Weitzenhoffer, A. (1989). *Praktek hipnotisme: Teknik dan fenomenologi tradisional dan semi-tradisional*. Jilid Satu dan Dua. New York: John Wiley & Sons.
- Weitzenhoffer, A., & Hilgard, E. (1959). *Skala kerentanan hipnotis Stanford, bentuk A dan B*. Stanford, CA: Consulting Psychologists Press.
- Wulf, R. (1996). Akar sejarah teori terapi Gestalt. *Dialog Gestalt: Buletin untuk Pusat Gestalt Integratif*. (lihat Aoteatoa, Selandia Baru, edisi November 1996.)

136 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Yapko, M. (1994). *Esensi dari hipnosis*. New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M. (2003). *Transwork*. Edisi ketiga. New York: Brunner-Routledge.

Zeig, J. (1980). *Seminar pengajaran dengan Milton H.Erickson*. New York: Brunner/
labirin.

LAMPIRAN A:

Organisasi Profesional

The American Society of Clinical Hypnosis 140 North Bloomingdale Road Bloomingdale, IL 60108–1017 Telepon: (630) 980–4740 Faks: (630) 351–8490 www.asch.net (dengan tautan ke komponen dan organisasi lain) E-mail: info@asch.net

Masyarakat untuk Kantor Pusat Hipnosis Klinis dan Eksperimental Universitas Negeri Washington PO Box 642114 Pullman, WA 99164–2114 Telepon: (509) 335–7504 Faks: (509) 335–2097 E-mail: sceh@wsu.edu. pendidikan

The Milton H.Erickson Foundation, Inc. 3606 North 24th Street Phoenix, AZ 85016 (602) 956–6196 www.erickson-foundation.org

DeLaney & Voit, Inc. Hypnosis Education and Consultation Resources 98 Maine Street Brunswick, ME 04011 (207) 721–0500 www.delaneyandvoit.com Email: delaneyandvoit@yahoo.com

LAMPIRAN B:

Lembar Kerja Perencanaan Perawatan Hipnotis

Diagnosis dan Perencanaan Perawatan Memanfaatkan
Hipnosis dan Fenomena Hipnotis

Masalah Fokus:Kemungkinan Tujuan Gejala

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

Fenomena Hipnotis yang Dipamerkan Klien Saat Ini

Disosiasi	Konektivitas
Katalepsia	Fluiditas/Fleksibilitas
Regresi Usia	Perkembangan Usia
Amnesia	hipermnesia
Anestesi/Analgesia	Hipersensitivitas
Ekspansi Waktu	Kondensasi Waktu

Kekuatan Sensorik (Primer, Sekunder, Tersier)

pendengaran ____ Visual ____ taktil ____

- Tujuan Perlawanan
- Strategi Memanfaatkan Perlawanan
- Metafora dan Gambar Klien
- Strategi Induksi:
- Tujuan Sesi Ini:
- Pekerjaan masa depan:

LAMPIRAN C:

Formulir Informed Consent¹

Contoh Dokumen Informed Consent

Sifat Hipnosis. Memori tidak sempurna, apakah hipnosis digunakan atau tidak. Memori tidak seperti tape recorder, dan jarang semua detail dari ingatan akan sepenuhnya akurat. Orang-orang telah terbukti mampu mengisi kekosongan dalam ingatan, mendistorsi informasi, dan dipengaruhi oleh apa yang "diingat" dengan pertanyaan atau saran yang mengarah. Misalnya, ingatan kita terkadang dipengaruhi melalui membaca, film, TV, atau percakapan. Jadi, penelitian telah menunjukkan bahwa tidak ada jaminan bahwa informasi yang diingat melalui hipnosis (atau melalui ingatan biasa) secara faktual akurat. Di sisi lain, informasi yang begitu diingat melalui hipnosis mungkin sebenarnya akurat. Tetapi satu-satunya cara untuk mengetahui secara pasti apakah sesuatu yang diingat di bawah hipnosis itu akurat adalah dengan memperoleh pembuktian yang independen. Jadi, jika Anda harus mengingat sesuatu di bawah hipnosis, anggap informasi ini hanya sebagai satu lagi sumber data yang tidak dapat diandalkan karena lebih akurat atau lebih unggul daripada materi yang sudah ada dalam kesadaran. Data lebih lanjut seperti itu hanya akan menjadi informasi untuk ditimbang dan dievaluasi dalam terapi bersama dengan apa yang sudah Anda ketahui secara sadar.

Potensi Masalah Hukum. Di banyak yurisdiksi, pengadilan menyatakan bahwa seseorang yang telah dihipnotis tidak dapat bersaksi di pengadilan tentang apa pun yang diingat selama atau setelah hipnosis. Akibatnya, jika saya setuju untuk

¹ Dicitak ulang dengan izin dari American Society of Clinical Hypnosis Press. Awalnya dicetak di Hammond, D., & Elkins, G., *Standar Pelatihan Hipnosis Klinis*. Des Plaines, IL: American Society of Clinical Hypnosis, hak cipta 1994.

142 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

hipnosis, ada kemungkinan bahwa apa pun yang saya ingat begitu hipnosis dimulai tidak akan diterima di pengadilan. Satu-satunya cara untuk sepenuhnya melindungi hak potensial saya untuk bersaksi adalah dengan tidak menggunakan hipnosis.

Pembebasan dari Tanggung Jawab. Saya mengerti bahwa, karena keputusan dari beberapa otoritas hukum, mungkin ada batasan yang ditempatkan pada kemampuan saya untuk mengandalkan ingatan setelah hipnosis untuk tujuan litigasi. Misalnya, ada kemungkinan bahwa apa pun yang saya ingat begitu hipnosis dimulai mungkin tidak dapat diterima di pengadilan. Saya mengakui bahwa (nama terapis) telah menasihati saya bahwa jika saya memiliki kekhawatiran tentang konsekuensi hukum dari hipnosis, bahwa saya harus berkonsultasi dengan pengacara saya sendiri sebelum menggunakan hipnosis. Dengan ini saya setuju, secara bebas dan sukarela, untuk menjalani hipnosis. Saya selanjutnya setuju untuk melepaskan dan membebaskan (nama terapis) dari segala tuntutan atau kewajiban yang timbul dari penggunaan atau ketidakmampuan untuk menggunakan ingatan saya, catatan terapis, kaset audio atau kaset video sesi terapi, atau batasan lain atas kesaksian saya atau terapis. di ruang sidang atau pengaturan forensik. Dalam menyetujui hipnosis, saya dengan ini setuju bahwa saya tidak memiliki penyebab tindakan terhadap (nama terapis) berdasarkan penggunaan hipnosisnya yang profesional dan kompeten dengan saya.

Tertanda -----

Tanggal -----

LAMPIRAN D:

Perhimpunan Hipnosis Klinis Amerika (ASCH) Kode Etik

pengantar

Kode Etik ASCH terdiri dari dua bagian, Prinsip Etika dan Standar Etika. Prinsip Etis berfungsi sebagai pedoman filosofis yang membantu menyusun praktik hipnosis anggota. Standar Etika berfungsi sebagai pedoman praktis atau terapan untuk praktik anggota.

Penerimaan keanggotaan, atau Sertifikasi oleh, ASCH mengikat anggota atau dokter bersertifikat pada Kode Etik. Untuk keperluan dokumen ini, baik anggota ASCH maupun nonanggota yang disertifikasi oleh ASCH akan disebut sebagai "anggota."

Dalam berlangganan Kode ini, anggota diwajibkan untuk bekerja sama dalam pelaksanaannya dan mematuhi setiap keputusan disipliner berdasarkan Kode ini. Anggota harus mengambil tindakan yang memadai untuk mencegah, mencegah, mengekspos, dan memperbaiki perilaku tidak etis rekan kerja. Selain itu, anggota harus sama-sama tersedia untuk membela dan membantu rekan kerja yang didakwa secara tidak adil dengan perilaku tidak etis.

Kode tidak boleh digunakan sebagai instrumen untuk merampas setiap anggota dari kesempatan atau kebebasan untuk berlatih dengan integritas profesional yang lengkap; juga tidak boleh ada tindakan disipliner yang diambil berdasarkan Kode Etik ini tanpa ketentuan maksimum untuk melindungi hak-hak anggota yang terkena dampak.

Prinsip Etika

- I. Kompetensi: Anggota berusaha untuk mencapai tingkat tertinggi kompetensi profesional.

144 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

A. Anggota menggunakan hipnosis hanya dalam batas-batas pelatihan dan keahlian mereka; dalam disiplin utama mereka; dan dalam konteks hubungan profesional;

1. "Hubungan profesional" didefinisikan oleh disiplin utama anggota dan mencakup konsultasi atau pengawasan rekan kerja.

B. Keahlian anggota ditentukan, sebagian, oleh pendidikan profesional, pelatihan, lisensi, dan pengalaman mereka; C. Anggota mengakui, dan menghormati, batasan apa pun pada keahlian;

D. Anggota berusaha untuk mempertahankan pengetahuan terkini tentang penelitian, masalah, dan metode dalam hipnosis;

1. Anggota berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan berkelanjutan.

II. Tanggung Jawab Profesional: Anggota melayani kepentingan terbaik klien atau pasien mereka.

A. Anggota menerima tanggung jawab untuk perawatan klien atau pasien mereka sesuai dengan disiplin dan lisensi mereka; B. Anggota mencari konsultasi dan/atau pengawasan ketika ragu-ragu mengenai praktik klinis mereka atau ketika ditanyai oleh orang lain tentang praktik klinis mereka;

C. Anggota berpartisipasi dan bekerja sama dengan pertanyaan tentang praktik mereka; D. Anggota menerima tanggung jawab untuk, dan bila perlu,

konsekuensi dari, perilaku mereka;

E. Anggota menerima tanggung jawab untuk memantau dan membuat perubahan yang sesuai dalam praktik mereka untuk mematuhi Prinsip-Prinsip Etik atau Standar Etik Kode Etik ini;

F. Anggota berusaha untuk mendidik masyarakat tentang penggunaan hipnosis yang tepat dan ilmiah.

Standar Etika

- I. Anggota ASCH menjunjung tinggi standar profesional, etika, dan kode etik disiplin utama mereka.
- II. Anggota ASCH tetap memiliki reputasi yang baik dalam asosiasi atau masyarakat yang mengawasi disiplin utama anggota.
- AKU AKU AKU. Anggota ASCH memiliki izin praktik di lembaga independen, tingkat tidak terbatas, atau tanpa pengawasan.
- IV. Anggota ASCH tidak mendukung praktik hipnosis dengan orang awam.
 - A. "Praktek hipnosis" berarti pemberian layanan, atau tawaran untuk memberikan layanan, dengan memanfaatkan hipnosis kepada individu atau kelompok, terlepas dari apakah dikenakan biaya, ditawarkan, atau dibayar.
 - B. Seorang "orang awam" adalah:
 1. seseorang yang tidak memiliki pendidikan profesional dan pelatihan klinis dalam disiplin perawatan kesehatan, termasuk namun tidak terbatas pada yang diakui oleh ASCH untuk keanggotaan dan/atau sertifikasi,
 - atau
 2. seseorang yang tidak mengejar gelar, dari lembaga yang terakreditasi secara regional, dalam disiplin perawatan kesehatan termasuk tetapi terbatas pada yang diakui oleh ASCH untuk keanggotaan dan/atau sertifikasi.
 - C. Anggota tidak memberikan pelatihan hipnosis kepada orang awam.

V. Presentasi Publik dan Media

- A. Anggota ASCH tidak menggunakan hipnosis untuk tujuan hiburan.
- B. Ketika anggota muncul di forum publik, seperti di televisi atau format audio atau video lainnya, mereka berhati-hati untuk memastikan bahwa setiap demonstrasi hipnosis dilakukan sedemikian rupa untuk mencegah atau meminimalkan risiko bagi peserta audiens yang tidak dikenal.
 1. Misalnya, ketika demonstrasi kaset video ditayangkan di televisi, anggota mengambil langkah-langkah untuk memastikan bahwa bagian audio lengkap dari fase induksi dan pendalaman dimatikan.

146 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

- C. Anggota ASCH memastikan ketika mereka menyajikan hipnosis, dalam format apa pun, kepada publik, anggota melakukannya dalam semangat Kode ini dan dalam pedoman disiplin utama mereka.
- D. Anggota dengan jujur dan adil mewakili kompetensi, kualifikasi, dan kemampuan profesional mereka kepada publik dan media, dan menahan diri dari membuat pernyataan yang salah, menyesatkan, menipu, atau tidak berdasar dalam resume, iklan, dan cara lain untuk meminta klien atau pasien.

VI. Tidak ada dalam Kode ini yang melarang anggota untuk:

- A. mengajar hipnosis kepada individu atau kelompok yang, setelah menyelesaikan pelatihan tersebut, akan memenuhi syarat untuk keanggotaan ASCH, B. mengajar siswa disiplin ilmu kesehatan, termasuk tetapi tidak terbatas pada mereka yang diakui oleh ASCH untuk keanggotaan dan/atau sertifikasi, C. mengajar pasien atau klien menggunakan self-hypnosis untuk itu

penggunaan terapeutik individu sendiri, atau

- D. Mengajarkan tentang hipnosis di forum manapun yang berfungsi untuk mendidik dan menginformasikan secara benar kepada konsumen atau masyarakat profesional tentang hipnosis.

VII Ketika anggota ASCH terlibat dalam penelitian subjek manusia, mereka melakukannya dalam standar yang diterima dari disiplin utama mereka, mengambil tindakan pencegahan untuk tidak menyebabkan kerugian emosional atau fisik pada subjek mereka.

VIII Ketika Kode Etik ini tidak jelas tentang suatu masalah, pertanyaan, atau keluhan dan jika dianggap tepat oleh Komite Eksekutif ASCH, pedoman diadopsi dari standar etika asosiasi profesional disiplin utama anggota dan/atau Dewan Sertifikasi anggota.

Pelaksanaan

- I. Setiap orang, baik anggota ASCH maupun bukan, dapat mengajukan tuntutan pelanggaran etika terhadap anggota ASCH.
- II. Setiap tuntutan harus diajukan secara tertulis kepada Komite Etik, harus menyebutkan waktu dan tempat pelanggaran, dan harus ditandatangani oleh pelapor.

AKU AKU AKU. Komite Etik harus memberi tahu anggota secara tertulis tentang tuduhan terhadap anggota dan meminta tanggapan anggota terhadap tuduhan tersebut.

IV. Jika, setelah menerima tanggapan dari anggota, Komite Etik menentukan bahwa ada alasan untuk penyelidikan lebih lanjut, Komite Etik akan menetapkan waktu dan tempat untuk sidang dan akan memberitahu anggota dan pelapor, melalui surat resmi, waktu dan tempat.

V. Tujuan sidang Komite Etik adalah untuk mengumpulkan semua fakta terkait dugaan pelanggaran. Anggota yang didakwa memiliki hak istimewa untuk hadir secara langsung, atau dapat mengajukan pembelaan tertulis kepada Komite Etik setidaknya dua puluh empat jam sebelum waktu sidang. Di persidangan, anggota yang didakwa berhak untuk memeriksa silang pengadu dan saksi yang mungkin muncul melawan anggota. Anggota yang didakwa juga berhak menghadirkan saksi. Pengadu hanya dapat mengajukan pertanyaan kepada anggota yang dibebankan melalui anggota komite. Sidang dapat direkam dan transkrip persidangan, jika ada, harus tersedia dengan biaya.

VI. Selambat-lambatnya tiga puluh hari setelah sidang, Komite Etik harus menyerahkan laporan temuannya kepada Komite Eksekutif dan merekomendasikan:

A. pencabutan tuntutan, B.
teguran atau peringatan, C.
penangguhan, atau D.
pengusiran.

Komite Etik harus mengirimkan melalui surat resmi salinan laporan dan rekomendasinya kepada anggota yang dibebankan.

VII Jika Komite Etik menemukan rekomendasi bersalah atas salah satu dakwaan atau merekomendasikan kecaman, peringatan, penangguhan, atau pengusiran, anggota memiliki waktu tiga puluh hari sejak diterimanya laporan Komite Etik untuk mengajukan keberatan tertulis kepada Komite Eksekutif temuan atau rekomendasi dari Komite Etik.

VIII Komite Eksekutif akan meninjau temuan dan I. rekomendasi dari Komite Etik dan setiap keberatan tertulis yang diajukan oleh anggota dan akan mencapai keputusan akhir.

Sesuai dengan Anggaran Rumah Tangga, Komite Eksekutif tidak akan mengeluarkan seorang anggota tanpa mengadakan sidang di mana terdakwa

148 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

dapat hadir dan diwakili oleh penasihat hukum. Komite Eksekutif juga berhak untuk diwakili oleh penasihat hukum pada sidang tersebut. Komite Eksekutif harus memberitahu anggota secara tertulis, melalui surat resmi, tentang keputusannya.

- IX. Sesuai dengan Anggaran Rumah Tangga, keputusan kecaman atau peringatan akan menjadi masalah catatan Komite Eksekutif saja. Keputusan pembekuan atau pengusiran akan dilaporkan kepada Dewan Gubernur dan keanggotaan ASCH melalui *Koreksi ke bagian Direktori Newsletter*.

Disetujui
4/6/2003

Indeks

BERIKUT

Pelecehan masa kecil, 51,
 110 emosional, 4
 seksual, 4
Remaja, perilaku oposisi, 49
Gangguan defisit perhatian dewasa, 28
Spiritual Afrika-Amerika, 99

Perkembangan usia, 53, 57, 66,
 119 regresi, 51, 52, 75, 97
Asosiasi Psikologi Amerika
 (APA), 14
 Kode, 15
 Prinsip Etika
 Psikolog, 14
Perhimpunan Klinis Amerika
 Hipnosis (ASCH), 15, 136, 142
 Pertemuan Tahunan, 19
 Kode Etik, 142–147 penegakan,
 146–147 prinsip etika, 143
 standar etika, 144–146

 Komite Hipnosis dan
 Memori, 23
Amnesia, 102
 definisi, 54 parsial,
 60
Anestesi, 102
 definisi, 53 sarung
 tangan, 60
Marah, 49, 103

Kecemasan,
 100 keyakinan
 dan, 123
 gangguan, 90 fenomena
 hipnosis dan pengobatan,
 121 badai mental dan, 28
 kinerja, 8, 85 gejala

 fenomena hipnotis dan, 117 self-
 hypnosis dan, 13 trance dan, 11
 penggunaan keterampilan relaksasi
 untuk mengontrol, 121

APA, *lihat* American Psychological
Asosiasi

Aposisi berlawanan, 51

Teknik penurunan lengan, Chaisson,
 121 levitasi, 55, 66

ASCH, *lihat* American Society of
 Hipnosis Klinis
Asosiasi, 54

Lampiran, definisi, 108

Sistem sensorik pendengaran, 41

B

Pengaturan tujuan perilaku, 1

Terapis perilaku, 4

Filter sistem kepercayaan, 3

Proses tubuh, pengamatan, 70

Bahasa tubuh, 39

Pola pernapasan, 77

150 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Terapi singkat, 3

C

Katalepsis, 57, 75

cara umum untuk menginduksi, 55
emosional, 105

Chaisson, 66, 121

Pelecehan

masa kecil, 51,
110 identitas, 124

Kecemasan

klien, 32, 33
bahasa tubuh, 39
ekspresi wajah, 39 disosiatif,
66 peningkatan kerjasama,
109 kekuatan hipnotis, 95 perilaku
idiosinkratik, 39 kurangnya perhatian,
7 pertahanan polos, 78 tingkat
resistensi, 79 primer sistem sensorik,
41 permainan peran, 28 kepercayaan,
21, 25 kebutuhan mendasar, 91

Saran tertutup, 105, 106

Kode etik, 14

Terapis kognitif, 3

Fenomena kebetulan, 29

Perintah, tertanam, 34

Komunikasi ideomotor,
43 perkawinan,
xxvi

Teknik kebingungan, 71

Melanjutkan pendidikan, 18

Kerjasama, bangunan, 29

Pengalaman regresi korektif, 48

Isyarat, definisi, 108

D

Daydream, 6

Deep trance, 60

DeLaney & Voit, Inc., 31, 137

Depresi, xxvi, 76, 100

kronis, 92

ketidakberdayaan dan,
112 fenomena hipnotis dan
pengobatan, 115, 116 simpati
dan, 49 gejala, 112 kesurupan
dan, 11

Detasemen, promosi citra, 67

Kategori diagnostik, 100

Induksi langsung, elemen dari, 73

Bahasa langsung, 73

Disosiasi, 54, 82, 102

Mimpi, 10

Melayang, 32

Pedoman DSM-IV, 37

Pembelajaran disfungsi, 11

Solusi disfungsi, gejala seperti,
51

E

Gangguan makan,

67 kebiasaan, perubahan, 2

Saran penambah ego, 73, 100, 102

pinjaman, 100 keadaan, masa kanak-

kanak, 103 kekuatan, validasi, 106

-penguatan afirmasi, 4

Pelecehan emosional, 4

Katalepsis emosional, 105

Penolakan emosional, 56

Perkembangan emosional, 87

Kewaspadaan emosional yang berlebihan, 112

Rasa sakit emosional, 77

Kelelahan empatik, 7

Empati, 27, 28

Pemberdayaan, 100

Pendekatan

Erickson terhadap

psikoterapi hipnosis, 99

tantangan bayi, 102

fenomena kebetulan, 29

- perintah bahasa dan metafora,
 - 35 penyakit, 101 inisiasi
 - perubahan, 56 pencocokan
 - pernapasan klien, 70
 - pendekatan naturalistik, 52 penemuan diri, 83
- Pelatihan hipnosis Ericksonian, 17
- Lokakarya Ericksonian, 17
- Hipnosis etis, 13
- Etika, kode, 14
- Semangat, 126
- F**
 - Orientasi sistem keluarga, 5
 - Umpan balik, akurat, 27
 - Kesulitan kesuburan, 34
 - Sinyal jari, 92
 - Mengikuti kebahagiaanmu, 84
 - Makanan, keengganan untuk, 49–50
 - Lupa
 - lupakan, 57
 - keterampilan, 51
 - Perasaan yang terlupakan, 13
- G**
 - Gandhi, 84
 - Terapis Gestalt, 16
 - Anestesi sarung tangan, 60
 - Grounding, klien membutuhkan segera, 111
 - Citra terpandu, 42
 - Insting usus, 37
- H**
 - Setengah tidur, 33
 - Halusinasi, 56, 65
 - Magnet tangan, 66
 - Sakit kepala, 22, 47
 - Depresi
 - ketidakberdayaan dan, 112 dipelajari, 112
 - perjalanan, 84
 - Hipnosis jalan raya, 10, 54
 - Hambatan sejarah, copot, 48
 - Perawat rumah sakit, 4
 - Terapis humanistik, 4
 - Humor, 86
 - Hipermnesia, 54, 63, 66
 - Hipersensitivitas, 53
 - Hipertesia, 53, 57, 75, 97, 119
 - Trans hipnoid, 60
 - Perilaku
 - klien hipnosis selama, 29
 - metode buku masak, 68
 - pembentukan, hubungan baik, 20
 - etika, 13, 16 jalan raya, 10 lapisan, 96 kesalahpahaman tentang, 30
 - organisasi, 16 peran, 7 keselamatan, 79 tidak mementingkan diri sendiri, 30 pelatihan, Ericksonian, 17
 - penggunaan metafora di, 83, 84
 - Hypnotherapist(s)
 - khawatir, 93
 - pelatihan, 31
 - Fenomena hipnotis, 13
 - Hubungan hipnotis, 24–36, 95, 96 persiapan
 - klien, 30–33 dasar, 24–30 umpan balik yang akurat, 28–29 membangun kerjasama dan harapan, 29–30
 - hubungan, 26–28 kepercayaan, 25–26
 - penggunaan diri terapis, 33–36
 - Sinkronisasi hipnosis, 63
 - Lembar kerja perencanaan perawatan hipnosis, 137
 - Nilai hipnosis, atribut, 40
 - Kemampuan menghipnotis, 40
- Tantangan pahlawan yang dihadapi, 89

152 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

~

Identitas, 126

Komunikasi

ideomotor, 43 pesan,

45–46 pensinyalan,

51, 91 metode paling

umum, 92 penggunaan, 93

Penyakit, gangguan perkembangan dan,
48

Perumpamaan, 100,

102 dipandu, 42

permisif, 104

saran untuk, 70, 109

Induksi tidak langsung, elemen dari, 71

Bahasa tidak langsung, 71

Formulir persetujuan,

139–141 memori

dan, 21

Sulit tidur, 109

Intuisi, 43

Keyakinan irasional, 12

Sindrom iritasi usus besar, xxvi

K

Sistem kinestetik, 41

L

Hipnotis

sesuai bahasa, 96

membangun kesamaan, 103

sensorik umum, 43 percaya

diri dengan hipnotis, 75 benar, 30,

65 pendalaman, 76 langsung, 73

disosiatif, 71 hubungan hipnosis

dan, 113, 119 tidak langsung, 66,

71 naturalistik, 68, 69 permisif, 71

taktik, 70

Belajar, disfungsi, 11

Jalur kadal, 84

Masalah hukum, 14

Melepaskan, 77

Perjalanan yang mengubah hidup, 85

Menantikan untuk melihat ke belakang, 124–
130

Luke Skywalker, 84, 88

M

Malpraktek, 14

Komunikasi perkawinan, xxvi Sesi

terapi perkawinan, 27 Pematangan,

ditangkap, 48 Akses memori, 10

kehilangan total, 54 selama

pengalaman hipnotis, 33

persetujuan dan, 21 pemulihan

khusus, 3 ditekan, 111 Aktivitas

mental, pengamatan, 70 Mental

cyclone, kecemasan dan, 28

Metafora tujuan, 86 tanggapan

nonverbal, 89–90 akar dan konstruksi, 86

penggunaan dalam hipnosis, 83, 84

Milton H. Erickson Foundation, Inc.,

136

Mini-trance, 80

Pencerminan, 27

Motivasi, tidak sadar, 91

Pengencangan otot, 118

Damaiku, 9

N

Induksi naturalistik, elemen dari,
70

Bahasa naturalistik, 68, 69

Pengalaman mendekati kematian, 34

Berpikir negatif, 11

Mata baru, kesulitan melihat, 86

Simfoni Dunia Baru, 98

Ketidakberdayaan yang dipelajari, 112

HAI

Keterampilan observasional, 64
Obsesi, 82
Buka saran, 105, 107

P

Disosiasi nyeri untuk meredakan,
1 pelepasan, 98 manajemen,
96 intervensi, 8 self-hypnosis
untuk, 1

Panik, 118, 126
Persepsi, proyeksi dan, 103
Kecemasan kinerja, 8, 85
Bahasa permisif, 71
Nyeri tungkai hantu, 56
fobia, 22
Trans pleno, 61
Pocahontas, 84
Sugesti pascahipnotis, 100, 101, 105, 120,
121
Gaya sensorik yang dominan, 69
Praanggapan, 80, 81
Sistem sensorik primer,
identifikasi, 41
Organisasi profesional, 136–137
The American Society of Clinical
Hypnosis, 136 DeLaney & Voit, Inc., 137
The Milton H.Erickson Foundation, Inc.,
136 Society for Clinical and Experimental
Hypnosis, 136 Persepsi proyeksi dan,
103 saran, 104 Definisi anjuran, 107
penggunaan dalam saran, 108
Psikoanalisis, 17 Terapis psikodinamik, 3
Nyeri psikologis, 8

Psikopatologi, proses bawah sadar
dalam, 11
Psikoterapis, takut akan perlawanan oleh,
78

Q

Penyembuhan cepat, 20

R

Pikiran acak, 10
Membangun hubungan baik, 27, 73, 81
Penghambatan timbal balik, 120
Pemulihan, penggunaan gejala klien untuk,
56
Membingkai ulang, 80, 81.117
Relaksasi, 58
keadaan mendalam, 120
keterampilan, penggunaan untuk mengendalikan
kecemasan, 121 jenis, 79
Jalur tangan kanan, 84
Klien bermain peran, 28
Kartu Rorschach, 104

S

Kamar aman, 103
Keamanan, ancaman yang dirasakan, 119
Sarkasme, 75
SCEH, *lihat* Masyarakat untuk Klinis dan
Hipnosis Eksperimental
Skrip, hipnotis, 73

Penyerapan diri, 63
-mengalahkan perilaku, 91
-penemuan, 83 -harga diri,
3, 101, 102 -hipnosis, 11,
33 pengendalian gejala
kecemasan dengan, 13 hasil yang
difasilitasi dalam, 57 belajar, 1
manajemen nyeri dan, 1 mengajar
klien, 10 -gambar, 8, 12, 81 -obat, 54

154 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

- pengasuhan, 50
- perlindungan, 93
- penyerahan, 63
- penggunaan terapis, 33
- kepercayaan, 87, 125
- Bahasa sensorik, umum, 43
- Kekuatan sensorik, 70, 97
- Pelecehan seksual, 4
- Kesulitan seksual, 73
- Keintiman seksual, xxvi
- Siswa yang terguncang, 18
- Sesak napas, 66
- Berhenti merokok, 4, 22
- Masyarakat untuk Klinis dan Eksperimental
 - Hipnosis (SCEH), 15, 136
- Somnambulisme, 60–61
- Demam panggung, 123
- Saran, 98 tertutup,
 - 105, 106
 - peningkatan ego, 100, 73, 102
 - elemen, 109 citra, 109 terbuka,
 - 105, 107 pasca-hipnotis, 100,
 - 101, 105, 120, 121 perlawanan
 - terhadap, 73 berhasil, 106 penggunaan
 - petunjuk masuk, 108
- Svengali, 76
- Gejala
 - berlanjut, 49 lega,
 - 10 terjemahan
 - klien cemas, 119
 - klien depresi, 113, 115
- T**
- Bakat, 127
- Kerangka acuan terapeutik, 2
- Perilaku
 - terapis, 4
 - kognitif, 3
 - efektif, 1
 - harapan, 29
- Gestalt, 16
- humanistik, 4
- psikodinamik, 3
- bertanggung jawab, 19
- Terapi
 - singkat,
 - 3 tarian dan, 35
 - intervensi utama, 7 ukuran
 - keberhasilan, 105 sesi,
 - perkawinan, 27
- Berpikir tentang hipnosis, xxvi–23, 94
 - konseptualisasi hipnosis, 9–13 definisi
 - trance, 9–11 proses bawah sadar
 - dalam psikopatologi, 11–13 hipnosis
 - etis, 13–23 kode etik, 14–15 praktik
 - etis, 16–21 informasi persetujuan dan
 - ingatan, 21–23 hipnosis, xxvi–8
 - mengakses semua sumber daya, 5–
 - 7 hipnosis dan orientasi terapeutik,
 - 2–5 peran hipnosis, 7–8
- Proses berpikir, teknik dalam
 - memecah kaku, 80
- Kondensasi waktu, 119, 121
 - distorsi, 55, 113
 - perkembangan, 121
- Perilaku
 - trance, tanggung jawab untuk, 35
 - luasnya, 61, 62, 76 sinkronisasi
 - hipnotis, 63 bakat hipnosis
 - prasadar, 63 penyerapan diri, 63
 - penyerahan diri, 63 dalam, 60
 - definisi, 9, 32 kedalaman, 57, 58, 60
 - pengalaman (s) studi, 6 keunikan, 65

- hipnoid, 60
 induksi, 29, 43, 51, 94 logika,
 64 medium, 60 perilaku
 nonverbal, 90 fenomena,
 pengalaman dengan, 7 pleno,
 61 ratifikasi, 45, 67, 91, 101, 106, 121
- didefinisikan
 ulang, 11 spontan, 126
- trauma
 masa kanak-kanak,
 24, 51 sejarah, 22, 40
 perkembangan terganggu dan, 48
- Perawatan, awal, 37–50
 menilai dan memanfaatkan kekuatan
 sensorik, 41-43 proses perkembangan,
 46-48 karakteristik umum, 39-41 45
 komunikasi ideomotor, 43- melihat gejala
 sebagai solusi, 49-50
- Perencanaan pengobatan, mengakses
 trance alami, 64-77 pendalaman
 bahasa dan isyarat nonverbal,
 76-77 bahasa tidak langsung dan
 langsung, 71-73 bahasa langsung, 73-73
 bahasa tidak langsung, 71 bahasa induksi
 hipnosis, 64-68 pemanfaatan naturalistik,
 68- 70 mempersiapkan pekerjaan
 hipnosis, 73– 76
- Perencanaan perawatan, langkah-langkah dasar, 94–
 123
 aplikasi, 111–123
- kecemasan, 117–
 123 depresi dan ketidakberdayaan, 112
 117
 perencanaan perawatan hipnosis, 99 109
- saran penguatan ego, 100-102
- citra, 102-104 saran
 pasca-hipnotis, 105– 109
- skenario terburuk, 109–111
- Perencanaan pengobatan, perlawanan dan
 metafora, 78-91 metafora hipnosis dan
 melewati perlawanan sadar, 83-91 sinyal
 ideomotor, 91-93 mengelola dan
 memanfaatkan perlawanan, 78-83
- Lembar kerja perencanaan perawatan, 137
 Trikotilomania, 90
- Percayai klien, 21,
 25 diperoleh, 26
 mandiri, 87, 125
- Dapat dipercaya, 20
 Visi terowongan, 81
- kamu
- Penerimaan tanpa syarat, 25
 Makan tidak sadar, 67
 Proses bawah sadar, fenomena
 hipnotis dan, 50-64 mengakses
 fenomena bawah sadar, 50-57
 kedalaman dan luas trans, 57-64
 kedalaman melalui luasnya, 61-64
 kedalaman trans, 57-61
- Pernyataan tidak berdasar, 15
- V**
 Valium, 83

156 HIPNOSIS DALAM PRAKTEK KLINIS

Kebijaksanaan, keajaiban dan, 101

Skenario terburuk, 109

W

Perilaku status

bangun, 52

restrukturisasi kognitif, 1 disosiasi,

82 pembingkai ulang, 117

Penurunan berat badan, pengobatan untuk, 112

Kebijaksanaan, keajaiban dan, 10

Skenario terburuk, 109