

# **The Art of Ericksonian Hypnosis**

**Prinsip-prinsip Mendasar dan Penerapannya**

**A.S. Laksana**

||  
||  
||  
||  
||  
||  
||  
||  
||  
||  
||

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk ebook oleh

**TranceFormasi, Jakarta 2012**

## **Karya-karya lain oleh A.S. Laksana**

### **BUKU CETAK**

#### Non-fiksi:

1. *Creative Writing: Tip dan Strategi Menulis Cerpen dan Novel*, Penerbit Mediakita, Jakarta, 2005
2. *Podium DeTIK*, Penerbit Sipress, Jokja, 1995

#### Fiksi:

3. *Bidadari yang Mengembara*, Penerbit KataKita, Jakarta, 2004
4. *Ular di Tapak Tangan*, cerita bersambung di *Suara Merdeka*
5. *Medan Perang*, cerita bersambung di *Koran Tempo*

### **EBOOK**

6. *Pola Sugesti dan Strategi Terapi Milton Erickson*
7. *Erickson in Action: Kumpulan Kasus Milton Erickson*
8. *Beberapa Pertimbangan tentang Trance, Induksi, dan Resistensi: Kumpulan Tulisan Erickson* (sebagai penerjemah)
9. *EFT: Keajaiban di Ujung Jari*
10. *Teknik Lanjutan EFT*
11. *Tapping, Reframing, Intuisi*
12. *EFT in Action – Dari Trauma, Depresi, hingga Kanker*

### **BUKU TERJEMAHAN**

13. *Snow Country (Daerah Salju)*, oleh Kawabata Yasunari
14. *The Godfather* (skenario), oleh Francis Ford Coppola & Mario Puzzo
15. *Menulis Skenario dalam 21 Hari*, oleh Vicky King
16. *Dunia yang Bahagia*, Kahlil Gibran
17. *After the Affair*, oleh Janis Abrahms Spring & Michael Spring
18. *The Little Secret That Can Change Your Life*, oleh Joann Davis
19. *Yakuza Moon: Memoar Putri Yakuza*, oleh Shoko Tendo

## A.S. LAKSANA



Saat ini ia menulis kolom tetap Ruang Putih untuk edisi hari Minggu di harian Jawa Pos dan grup. Tiga cerpennya *Seorang Ibu yang Menunggu* (1996), *Menggambar Ayah* (1998), dan *Dua Perempuan di Satu Rumah* (2010) terpilih dalam kumpulan cerpen terbaik Kompas. Dua cerpennya *Sumur Kaseribu Tiga* dan *Tuhan, Pawang Hujan, dan Pertarungan yang Remis* terpilih dua tahun berturut-turut dalam kumpulan cerita terbaik Pena Kencana.

Buku kumpulan cerpennya *Bidadari yang Mengembara* dipilih oleh Majalah Tempo sebagai buku sastra terbaik tahun 2004.

Tahun 2006 ia membacakan cerpennya *Burung di Langit dan Sekaleng Lem* yang terdapat dalam kumpulan cerpen *Bidadari yang Mengembara* di Festival Sastra Winternachten, Den Haag, Belanda.

Bersama tiga temannya, tahun 2004 ia memelopori pendirian Sekolah Menulis *Jakarta School*.

Ia juga menulis skenario untuk sinetron serial *Laksamana Cheng Ho* (Episode di Tanah Jawa)

*“Menulis dan hipnosis adalah wilayah yang berhimpitan,”* katanya. *“Keduanya bersandar pada kekuatan kata. Latar belakang sebagai penulis cerita memudahkan saya mendalami Ericksonian Hypnosis. Dan mendalami Ericksonian Hypnosis membuat saya benar-benar memahami kekuatan cerita.”*

## DAFTAR ISI

Bab 0 – Panduan yang Berhasil -----	5
Bab 1 – “Bagaimana Cara Merangkai Sugesti Ericksonian?” -----	8
Bab 2 – Beberapa Kesalahkaprahan tentang Hipnosis menurut Erickson ----	14
Bab 3 – Hipnosis, sebuah Pembelajaran -----	17
Bab 4 – Prinsip-Prinsip Psikologis dalam Sugesti Hipnotik -----	22
Bab 5 – Prinsip Dasar Hipnosis: Gagasan Tunggal -----	25
Bab 6 – Lebih Lanjut tentang Memusatkan Perhatian -----	36
Bab 7 – Sugesti-Sugesti yang Selalu Berhasil -----	43
Bab 8 – Seni Menyampaikan Sugesti -----	50
Bab 9 – Bahasa Hipnotik -----	59
Bab 10 – Beberapa Prinsip Bahasa Hipnotik -----	70
Bab 11 – Truisme, Pola Dasar Sugesti Hipnotik -----	83
Bab 12 – Lebih Lanjut tentang Truisme -----	90
Bab 13 – Bagaimana Menerapkan Ericksonian Hypnosis -----	94
Bab 14 – Disosiasi adalah Hipnosis -----	102
Bab 15 – Prosedur Induksi Trance -----	106
Bab 16 – Pra-Induksi untuk Keberhasilan Sesi Hipnosis -----	112
Bab 17 – Pra-Induksi untuk Sesi Terapi -----	119
Bab 18 – Induksi Confusion Technique -----	122
Bab 19 – Induksi Rehearsal Technique -----	126
Bab 20 – Induksi Trance Melalui Aktivitas yang Disukai -----	132
Bab 21 – Induksi Hand-Levitation -----	137
Bab 22 – Teknik-Teknik Induksi Surprise -----	142
Bab 23 – Trance, Deep Trance, Trance Natural -----	148
Bab 24 – Trance dan Fenomena Hipnotik -----	152
Bab 25 – Mengenali Trance -----	157
Bab 26 – Trance Deepening, Ericksonian Style -----	160
Bab 27 – Sugesti Post-Hypnotic -----	164
Bab 28 – Metafora -----	167
Bab 29 – Terminasi -----	175
Bab 30 – Bagaimana Meningkatkan Kecakapan Hipnosis -----	181
Lampiran 1: Rahasia Menjadi Bintang Film (transkripsi sesi hipnosis) -----	185
Lampiran 2: Pola Sugesti Milton Erickson -----	199

## **Bab 0 - Panduan yang Berhasil**

---

Buku ini sejak awal diniatkan sebagai panduan praktis saja, yang ditujukan bagi para pembelajar yang ingin menguasai keterampilan Ericksonian Hypnosis. Niat utama saya adalah agar pembaca mendapatkan gagasan yang terang tentang bagaimana cara menerapkan Ericksonian Hypnosis dalam praktek. Karena itu saya hanya akan membicarakan hal-hal yang menyangkut praktek hipnosis.

Di situlah saya memfokuskan panduan ini. Di situ pula saya berharap anda fokus. Tak ada cara lain untuk menguasai kecakapan, apa pun itu, kecuali anda mempelajarinya dengan fokus.

Saya tidak akan menyinggung teori-teori, yang antara lain mencakup sejarah dan perkembangan pemikiran dari waktu ke waktu. Fokus saya dengan panduan ini adalah anda mendapatkan pemahaman mendasar tentang hipnosis, prinsip psikologis sugesti, dan bagaimana cara menyampaikan sugesti kepada subjek anda.

Anda tahu, memahami prinsip dasar adalah hal yang sangat penting. Anda selalu mempelajari segala sesuatu dengan memahami prinsip-prinsip dasarnya. Ketika anda memahami prinsip-prinsip dasarnya, maka anda akan bisa menerapkan hipnosis dengan lebih percaya diri, karena anda memiliki pemahaman yang memadai tentang bagaimana hipnosis bekerja. Dan anda memiliki dasar yang kokoh untuk meningkatkan kecakapan.

Saya akan membahas secara ringkas prinsip dasar hipnosis dan prinsip-prinsip psikologis sugesti hipnotik. Masing-masing bab disusun dengan penyampaian yang gamblang, dan disertai contoh-contoh. Dengan demikian

anda tahu bagaimana cara terbaik untuk menerapkannya dalam sesi hipnosis anda.

Ada banyak contoh yang saya sertakan di dalam panduan ini, yang akan menjadi bekal anda untuk melangkah ke tahap terpenting, yakni berpraktek. Hipnosis, sebagaimana jenis-jenis keterampilan lainnya dalam berbagai bidang, tidak mungkin bisa anda kuasai secara mumpuni dengan hanya membaca. Anda perlu mempraktekkan terus-menerus apa yang sudah anda pelajari.

Praktek akan membuat anda terampil. Setiap sesi dengan subjek yang berbeda akan memberi anda pengalaman berbeda dan menambah wawasan anda. Dengan subjek yang sama di waktu yang berbeda, anda akan mendapatkan pengalaman berbeda juga.

Berprakteklah sebanyak mungkin. Pemahaman yang meningkat hanya bisa didapat jika anda mempraktekkan hipnosis sesering mungkin, bereksperimen dengan subjek sebanyak mungkin. Kalau memungkinkan, setiap hari anda mempraktekkan, baik dalam sesi hipnosis formal maupun secara informal dalam percakapan sehari-hari. Itu akan mempercepat keberhasilan anda.

Anda tahu, kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam keberhasilan hipnosis anda. Subjek anda akan ragu-ragu dan ia akan merasakan jika anda mengoperasikan hipnosis dengan kurang percaya diri. Nada suara anda, intonasi anda, dan cara anda mengkomunikasikan pesan anda, semuanya akan tertangkap oleh subjek, bahkan sekalipun ia dalam keadaan tidur hipnotik atau trance.

Jika anda kurang percaya diri, panduan ini akan membuat anda mampu lebih percaya diri karena ia akan membuat anda memiliki pemahaman yang memadai.

Pemahaman yang baik akan membuat anda mampu mengembangkan cara terbaik anda

Saya berusaha keras untuk menyampaikan panduan ini dalam cara yang sangat simpel sehingga mudah dipahami oleh siapa pun. Langkah-langkah yang disampaikan di dalamnya bisa diikuti dengan hasil memuaskan. Artinya, pembaca akan bisa menerapkan keterampilan hipnosis dan bisa mengoperasikannya dengan pemahaman yang baik tentang prinsip-prinsip hipnosis.

Anda tahu, sebuah panduan akan dianggap berhasil jika ia bisa menyampaikan secara jernih dan jelas apa saja yang ingin diketahui pembaca tentang bagaimana menerapkan sesuatu secara efektif. Dan panduan menghipnotis akan dianggap berhasil jika ia memandu anda secara benar tentang bagaimana menerapkan prosedur hipnosis. Ia akan menjawab keingintahuan paling mendasar menyangkut bagaimana hipnosis bekerja, bagaimana memandu subjek memasuki kondisi trance, bagaimana menyampaikan sugesti dan sugesti seperti apa yang harus disampaikan, bagaimana membuat subjek memunculkan fenomena-fenomena hipnotik, bagaimana membuat subjek sepatutnya untuk memasuki trance, kenapa orang bisa dihipnotis, dan sebagainya.

Itu semua yang saya sampaikan dalam panduan ini.

Beberapa kali saya mendapat pertanyaan tentang apa skrip yang harus disampaikan untuk menangani masalah ini, itu, anu, dan sebagainya. Itu pertanyaan yang menunjukkan bahwa praktisi hipnosis tersebut tidak memahami prinsip-prinsip hipnosis. Panduan ini akan menghindarkan anda dari kekonyolan semacam itu. Pahami prinsip dasarnya, dan anda akan memiliki fondasi yang kuat dalam menerapkan hipnosis anda. Nanti kita akan membicarakan tentang itu. Sekarang, yang penting anda fokus pada apa yang anda pelajari, fokus pada tujuan anda mempelajari panduan ini.

Selamat membaca. Saya menjamin anda akan mendapatkan pemahaman yang memadai tentang Ericksonian Hypnosis dengan membaca buku ini, dan mampu menerapkannya. Anda akan mendapatkan pemahaman yang anda butuhkan untuk mempraktekkan hipnosis kepada orang lain. Dengan pemahaman yang memadai, anda akan mendapatkan kepercayaan diri untuk menerapkan hipnosis—sekiranya anda selama ini kurang percaya diri dalam mempraktekkan hipnosis.

Salam

**A.S. Laksana**

## Bab 1 - “Bagaimana Cara Merangkai Sugesti Ericksonian?”

---

Dengan ingatan samar-samar tentang satu buku yang dulu pernah saya baca, saya sengaja menamai bab yang baru saja anda lewati dengan sebutan Bab 0, mengikuti apa yang dilakukan oleh penulis buku tersebut. Saya tidak menamainya dengan *Pengantar*, yang diikuti dengan *Pendahuluan*, karena itu adalah bagian yang besar kemungkinan akan dilewati begitu saja oleh pembaca.

Jadi kenapa harus menulis bagian yang tidak dibaca orang? Maka saya pikir Bab 0 lebih menarik perhatian. Dan orang akan lebih mau membaca Bab 0 ketimbang *Pengantar* atau *Pendahuluan*.

Baiklah, sekarang kita mulai dengan satu pertanyaan yang paling sering saya terima dari mereka yang berminat mempelajari Ericksonian Hypnosis: “Bagaimana merangkai kalimat-kalimat sugesti yang disampaikan kepada subjek?”

Pertanyaan itu muncul karena ketika kita mempelajari Ericksonian Hypnosis, kita tidak akan disodori skrip-skrip baku yang biasa anda jumpai dalam hipnosis klasik.

Nanti anda akan mendapatkan jawabannya. Sambil melangkah ke sana, untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana skrip Ericksonian Hypnosis disampaikan, saya akan menyampaikan ilustrasi tentang dua orang yang datang ke rumah saya suatu malam. Yang seorang, namanya Dodi, sudah mempelajari hipnosis dari buku-buku dan dari temannya yang lebih dulu belajar. Sudah beberapa kali ia mempraktekkan apa yang dipelajarinya. “Kadang-kadang berhasil, kadang-kadang tidak,” katanya. Dodi mempelajari teknik-teknik yang lazim digunakan oleh hipnotis otoritarian untuk membuat



orang tidur, mengawali hipnosisnya dengan uji sugestibilitas untuk mengetahui apakah seseorang bisa mengikuti sugesti dengan mudah atau sebaliknya.

Saya menanyakan kepadanya apakah ia sendiri sudah pernah merasakan pengalaman trance. Ia bilang sudah, yaitu ketika dihipnotis oleh teman yang mengajarnya. Hanya saja Dodi merasa itu mungkin hanya trance ringan sebab tidurnya tidak betul-betul nyenyak. “Saya masih bisa mendengar semua omongan yang disampaikan ke saya,” katanya.

“Jadi kau kemari ingin bicara tentang hipnosis, dan ingin merasakan tidur nyenyak di tempat ini?”

“Ya.”

“Ya, dan aku mengizinkanmu,” kata saya.

Mereka tertawa.

“Sebab sangat penting memberi kesempatan kepada orang lain untuk mendapatkan apa yang ia inginkan. Sekarang, silakan....”

Dodi mengatur duduknya mengikuti apa yang saya katakan. Kedua tangannya di atas paha. Yang seorang lagi, Husni, saya minta memperhatikan seluruh proses yang berlangsung. Kemudian saya melanjutkan pembicaraan dengan Dodi sampai ia tidur. Ia menunjukkan dirinya subjek yang baik dengan memunculkan semua fenomena hipnotik yang diminta: ia bisa bangun hanya kepala, gagal mengendalikan gerak tangannya, tidak melihat tangan kirinya, dan ia berhalusinasi.

Namun, ketika dibangunkan, ia tetap mengatakan bahwa ia ingin sekali merasakan tidur yang benar-benar lelap. Saya katakan, “Nanti di rumah kau bisa melakukannya.”

Selesai sesi dengan Dodi, Husni kemudian menyediakan diri menjadi subjek berikutnya. Ia punya masalah tidak bisa rileks ketika bicara di depan orang banyak, padahal itu pekerjaannya. Ia bekerja memasarkan sebuah produk dan untuk itu ia harus sering melakukan presentasi.

Kepada Husni, yang ingin dihipnotis, saya menanyakan apakah ia sudah pernah dihipnotis sebelumnya.

“Pernah,” katanya, “tapi tidak bisa trance.”

“Oleh siapa?” tanya saya.

“Dia,” katanya sambil menunjuk teman Dodi.

“Padahal kau ingin mengalami trance?”

“Ya.”

“Kenapa tidak kaulakukan?”

“Tidak bisa, Pak.”

“Bukankah ia menghinotismu agar kau bisa mengalami trance?”

“Ya.”

“Dan kau saat itu benar-benar ingin mengalami trance?”

“Ya.”

“Tapi tidak bisa?”

“Ya.”

“Apa yang dilakukannya saat itu?”

“Dia meminta saya merentangkan tangan dan kemudian mensugesti ada beban di tangan saya sehingga tangan saya akan terasa berat dan bergerak turun.”

“Dan bagaimana kaurasakan tanganmu?”

“Tidak terasa berat.”

“Oh, sepertinya kau menolak diberi beban?”

“Mungkin begitu, Pak.”

“Beban hidupmu sudah terlalu berat, Husni, sehingga kau menolak diberi beban tambahan?”

Ia tertawa.

“Sekarang kau tetap ingin mengalami trance. Kenapa?”

“Katanya enak, Pak.”

“Ya, katanya enak... Dan kau tidak mau diberi beban karena itu tidak enak. Begitukah?”

“Ya, Pak.”

“Kau tadi bilang ingin bisa percaya diri ketika bicara di depan orang banyak....”

“Ya, Pak.”

“Apa yang kaurasakan ketika bicara di depan orang banyak?”

“Kadang-kadang *blank*, Pak. Tidak tahu apa yang harus dikatakan.”

“Sekarang kau bisa memejamkan mata, mengingat pengalaman bicara di depan orang banyak yang kurasakan paling menyiksamu....”

Ia memejamkan mata.

“Nanti aku akan bertanya dan kau menjawab dengan mengangguk ya atau menggeleng tidak.... Sekarang, ini pertanyaanku. Kau sudah melihat lagi kejadian itu?”

“Ya.”

“Kau hanya mengangguk.”

Ia mengangguk.

“Dan selagi kau melihat jelas kejadian itu, kau bisa merasakan lagi perasaanmu pada waktu itu?”

Ia mengangguk.

“Kau bilang, pikiranmu *blank*. Apakah itu yang kurasakan sekarang saat mengalami kembali kejadian itu?”

Ia mengangguk.

“Dan kau tak tahu harus menyampaikan apa.... Ya, begitu... lihatlah dirimu menyedihkan.... Kau bahkan sudah lupa bahwa tujuanmu melakukan presentasi di depan orang-orang itu adalah untuk meyakinkan mereka, tetapi kau hanya merasakan seperti melayang, kakimu terasa tidak menapak lantai... kau gelisah dan juga sangat malu... mukamu memerah dengan sendirinya... Dan itu situasi yang membuatmu frustrasi. Apakah begitu?”

Ia mengangguk.

“Dan pikiranmu frustrasi?”

Ia mengangguk.

“Dan kau, Husni, tidak tahu sama sekali apa yang harus kaulakukan agar bisa merasa sedikit lebih nyaman. Benar begitu?”

Ia mengangguk.

“Dan sekarang kau meminta hipnosis kepadaku karena percaya aku bisa membuatmu merasakan kenyamanan. Begitu bukan?”

Ia mengangguk.

“Oke, Husni, sekarang tidurlah.... ya, tidur.... segera saat kau bisa menikmati kenyamananmu, kau bisa menikmati tidurmu. Ya, seperti itu.... Dan aku bicara kepadamu. Dan karena kau meminta aku menghipnotismu, maka kau hanya mendengar suaraku. Itu dasar bagi kesepakatan kita. Jika kau setuju, kita lanjutkan....”

Ia mengangguk.

“Bagus.... Kautahu ada suara anak-anak di jalanan, ada suara motor melintas, ada suara televisi di sebelah sana.... dan kau hanya mendengar suaraku karena aku bicara memenuhi permintaanmu sendiri... hanya mendengar suaraku... dan itu mudah disepakati, bukan?”

Ia mengangguk.

“Bagus.... Sekarang pertahankan kenyamananmu. Bukankah pengalaman semacam ini yang ingin kaurasakan?”

Ia mengangguk.

“Dan karena ini pengalaman pertamamu, maka aku perlu memberi tahu bahwa kau bisa membuat tidurmu semakin lelap dengan cara mudah karena kau bisa menarik nafas panjang... ya, seperti itu.... dan menghembuskannya panjang... ya, begitu... terus seperti itu.... menarik dan menghembuskan nafas panjang....

“Sekarang inilah yang perlu kusampaikan kepadamu... setiap kali kau menghembuskan nafas panjang, kau membuat tidurmu semakin lelap... semakin lelap.... ya, begitu.... semakin lelap setiap kali kau menghembuskan nafas panjang....

“Dan semakin lelap, sangat lelap... terus begitu sampai suaraku hilang dari pendengarannya... ya, begitu... sampai suaraku hilang dari pendengarannya. Ini hal yang setiap hari kau alami ketika tidurmu sangat lelap. Semua suara hilang dari pendengarannya karena tidurmu semakin lelap... sangat lelap....

“Dan sekarang kau bahkan tidak mendengar suaraku... sebab suaraku juga hilang dari pendengarannya. Hanya bawah sadarmu tetap terjaga, dan ia selalu bisa menangkap suaraku meski kupingmu kehilangan suaraku.

“Sekarang, apakah tidurmu sudah sangat lelap?”

Ia mengangguk pelan, berulang-ulang. Saya membiarkannya tidur lelap, dan memintanya bangun sendiri ketika ia sudah merasa tidurnya cukup, sementara saya melanjutkan pembicaraan dengan yang satunya soal hipnosis.

Saya kira cerita di atas bisa menjadi *Pendahuluan* yang tepat untuk sebuah panduan tentang bagaimana memahami dan menerapkan Ericksonian Hypnosis. Dan kita akan memulai dengan terlebih dulu membereskan simpang siur pandangan orang tentang hipnosis. Untuk itu saya akan meringkaskan beberapa pandangan Milton Erickson menyangkut kesalahpahaman orang tentang hipnosis. Saya kira ini penting disampaikan di awal agar selanjutnya kita beres dalam mendalami hipnosis.

## **Bab 2 - Beberapa Kesalahkaprahan tentang Hipnosis menurut Erickson**

---

Tidak semua kesalahkaprahan tentang hipnosis disampaikan di sini. Di bawah ini adalah beberapa pandangan keliru yang lazim kita jumpai tentang hipnosis.

### **Hipnosis medis atau dental bisa dipelajari dari hipnotis panggung**

Kesalahkaprahan yang pertama ini berkaitan dengan keyakinan bahwa hipnosis medis atau dental bisa dipelajari dari hipnotis panggung. Orang bisa belajar hipnosis pada mereka untuk keperluan hiburan. Jika tujuannya adalah untuk penanganan medis, dental, atau psikologis, kita tidak bisa belajar pada hipnosis panggung. Anda perlu melakukan studi profesional dan ketekunan untuk mendalami hipnosis untuk kepentingan terapi. Dalam hipnoterapi kita berorientasi pada kebutuhan dan reaksi pasien dan bukan membikin takjub penonton.

### **Hipnosis memiliki kekuatan spesial**

Kesalahkaprahan lainnya muncul karena anggapan bahwa siapa pun yang bisa menjalankan hipnosis pasti memiliki kekuatan, ilmu, dan kemampuan spesial. Sesungguhnya hipnosis adalah fenomena umum dalam pengalaman sehari-hari kita. Siapa pun yang bisa berkomunikasi dengan orang lain bisa mempelajari hipnosis.

### **Hipnosis memunculkan keajaiban**

Hipnosis tidak memunculkan keajaiban. Hipnosis adalah pembelajaran. Setiap fenomena hipnosis adalah respons yang muncul karena keberhasilan proses pembelajaran tersebut.

### **Hipnosis berarti ketidaksadaran**

Ini kesalahan fatal. Hipnosis memerlukan kemampuan untuk mendengar, melihat, berpikir, memahami, dan merasakan segala sesuatu dalam cara tertentu, tetapi itu tidak memerlukan ketidaksadaran. Subjek hipnotik adalah makhluk responsif dan operator hipnosis juga makhluk responsif. Tak diperlukan ketidaksadaran.

### **Hipnosis mensyaratkan kepasrahan total**

Tak ada kepasrahan total. Hipnosis adalah upaya dua orang, dengan kerjasama antara subjek dan operator. Anda tidak bisa pasrah bulat-bulat kepada orang yang anda izinkan mengemudikan mobil anda. Namun ada kerjasama di sana dan anda mengizinkan orang itu mengemudikan mobil anda. Ini adalah urusan pembagian tugas dalam situasi tertentu.

### **Hipnosis melemahkan pikiran**

Justru banyak kejadian sehari-hari yang melemahkan pikiran. Operator hipnosis tidak bekerja untuk merusak sel-sel otak subjek sehingga ia mampu melemahkan kemampuan pikiran. Kita hanya bisa menyodorkan rangsangan kepada pemikiran dan perasaan subjek, yang memungkinkannya memperkuat atau menyingkirkan pemikiran tertentu, saat situasi membutuhkan itu.

### **Bisa dihipnotis berarti tolol**

Ada sementara orang yang menganggap bahwa bisa dihipnotis berarti tolol. Sugestibilitas memang bisa saja diartikan sebagai penerimaan gagasan secara tidak kritis. Namun “tidak kritis” di sini bukan berarti hilangnya kecerdasan. Lebih tepat jika dikatakan bahwa sugestibilitas adalah kemampuan seseorang untuk merespons gagasan. Dan itu menyiratkan kemampuan seseorang untuk menggunakan seluruh pemahamannya.

### **Di bawah pengaruh hipnotis orang akan membongkar rahasia**

Jika orang teler karena obat, ia sangat mungkin mengungkapkan rahasia. Tetapi tidak dalam hipnosis. Hipnosis adalah kerjasama. Tidak ada hal-hal yang terjadi tanpa disepakati oleh subjek, termasuk membongkar rahasianya sendiri. Setiap orang yang mempraktekkan hipnosis untuk kepentingan terapi

akan tahu betapa susahnyanya membuat subjek bisa menyingkirkan hambatannya untuk menceritakan apa saja. Hipnosis bisa membantunya mengungkapkan apa yang ia ingin ungkapkan, tetapi hipnosis tidak bisa memaksanya membuka apa saja yang ia tidak ingin membukanya. Seolah-olah subjek adalah budak yang bisa diperintah-perintah oleh hipnotis. Ini sangat keliru.

### **Takut tidak bisa bangun dari trance**

Sekali lagi harus diingat bahwa hipnosis adalah kerjasama. Dua orang terlibat di sana, dua orang yang mungkin memiliki tujuan berbeda. Subjek masuk ke dalam kondisi trance. Ia memiliki tujuan-tujuan yang mungkin ia ketahui atau mungkin tidak ia ketahui. Dan tidak sulit sama sekali untuk bangun, karena salah satu tujuan trance adalah bangun dari trance.

Kita mungkin akan menghadapi situasi bahwa ada subjek yang tidak ingin bangun dari trance, tetapi itu keinginan subjek itu sendiri. Pasien yang ingin mempertahankan trance lebih lama mungkin mencoba melawan ketika hipnotis membangunkannya. Dalam kasus seperti ini, kita secara mudah bisa membalik teknik induksi trance. Anda bisa mengatakan saja, “Cepat atau lambat, kau akan bangun ketika seluruh sistem dalam dirimu siap melakukannya.”

### **Bagaimana jika hipnotisnya mati mendadak pada saat subjek dalam keadaan trance?**

Misalkan anda menghipnotis seseorang dan membuatnya memasuki kondisi deep trance dan kemudian anda mati mendadak, apa yang akan terjadi dengan subjek? Jika hipnotis mati mendadak, yang berarti kerjasama antara dia dan subjeknya terhenti, maka subjek akan terbangun dengan sendirinya untuk mencari tahu apa yang terjadi dengan hipnotis dan kenapa kerjasama mereka berakhir begitu saja.

Oke, sepuluh hal di atas mudah-mudahan bisa meluruskan sejumlah sesat pikir tentang hipnosis. Berikutnya, kita akan memasuki pandangan utama Erickson tentang hipnosis, yakni bahwa hipnosis tidak lain adalah sebuah pembelajaran.



## **Bab 3 – Hipnosis, sebuah Pembelajaran**

---

Mari kita berangkat dari apa yang umum dipahami orang banyak. Hipnosis adalah ilmu membimbing orang memasuki trance, yakni keadaan serupa tidur, tetapi bukan tidur fisiologis yang biasa kita alami sehari-hari. Perbedaannya dengan tidur fisiologis, dalam tidur hipnotik atau trance, orang bisa merespons sugesti.

Dengan membawa orang memasuki trance, hipnosis menjalankan fungsinya sebagai perangkat untuk menjadikan orang lebih cakap atau biasa disebut dengan istilah “memiliki kompetensi bawah sadar”. Dalam sesi terapi, kompetensi bawah sadar ini biasanya berupa kecakapan untuk mengelola diri dalam segala situasi, sebagai hasil dari pelatihan atau pengondisian dalam keadaan trance.

Latihan-latihan untuk mewujudkan kecakapan itu dilakukan dengan cara memunculkan fenomena hipnotik, sesuatu yang hanya mungkin dilakukan oleh subjek dalam kondisi trance, ketika perilaku itu betul-betul dikendalikan oleh bawah sadar. Secara sadar, anda tidak mungkin membuat tangan anda matirasa, itu kompetensi bawah sadar. Secara sadar anda akan sulit sekali mengingat warna baju yang anda kenakan pada hari ulang tahun kelima. Bawah sadar anda memungkinkannya.

Sebelum lebih jauh, kita kembali dulu ke pengertian praktis tentang hipnosis sebagai ilmu membimbing orang memasuki trance. Tentu saja ada sejumlah

definisi lain tentang hipnosis, tetapi saya memilih definisi praktis saja—sebuah pengertian yang berangkat dari pengalaman keseharian.

Dalam tradisi otoritarian, yang menerapkan sugesti langsung, orang mengenal teknik-teknik induksi dengan cara dan skrip baku untuk membuat orang memasuki trance. Dalam hipnosis jenis ini, ada prosedur uji sugestibilitas, yang dimaksudkan untuk mengetahui derajat sugestibilitas subjek. Uji sugestibilitas dimaksudkan untuk melihat apakah subjek ini termasuk kategori mudah atau sulit dihipnotis. Milton Erickson melakukan hipnosisnya dengan sugesti tak langsung; ia menerapkannya melalui percakapan dengan subjeknya. Dalam cara bercakap-cakap itulah gagasan ditanamkan dan sugesti-sugesti disampaikan.

Dalam panduan ini saya akan mengesampingkan teknik-teknik induksi baku yang lazim digunakan dalam hipnosis otoritarian. Panduan ini tentang Ericksonian Hypnosis dan hanya akan berfokus pada prosedur *indirect hypnosis* yang dipelopori oleh Erickson.

Untuk menerapkan Ericksonian Hypnosis, anda hanya memerlukan kata sebagai alat utama. Dengan kata anda membentuk bahasa. Dengan bahasa anda menyampaikan gagasan; dengan bahasa anda menyampaikan sugesti; dengan bahasa anda berkomunikasi. Dan satuan terkecil bahasa adalah kata.

Anda mendalami hipnosis dengan memahami betul kata dan bagaimana cara menyampaikannya, juga pengaruhnya pada pemikiran dan perilaku orang. Dan anda menyampaikannya dengan bahasa yang bisa dicerna oleh subjek anda. Maka lupakan tentang pendulum, mata elang, cermin berputar, bola kristal, metronom, atau apa saja yang memberi kesan klenik pada praktek hipnotisme.

Karena berurusan dengan bahasa, yang disampaikan dalam cara tertentu sehingga memiliki kekuatan sugestif, maka tentu saja diperlukan kefasihan untuk menyampaikannya. Semakin fasih anda, semakin rileks anda. Semakin rileks anda, semakin meningkat kepercayaan diri anda untuk membimbing subjek anda memasuki trance.

### **Pendulum, cermin berputar, bola kristal, dkk**

Memang ada alat-alat bantu yang biasa digunakan oleh hipnotis, seperti bandul, cermin berputar, mata elang, nyala lilin, bola kristal, atau apa pun yang lainnya. Dan anda tidak memerlukan alat-alat itu. Alat terpenting dan paling utama bagi hipnotis adalah kata.

Bandul atau pendulum dkk itu sesungguhnya tidak memiliki kekuatan apa pun, dan sesungguhnya nyaris tidak memiliki signifikansi dalam proses hipnosis. Tentu saja alat-alat semacam itu bukan tidak ada gunanya sama sekali. Mungkin alat-alat itu membuat si hipnotis lebih percaya diri. Atau alat-alat itu akan membuat orang berpikir bahwa itu semua adalah jimat yang memiliki kekuatan untuk menidurkan orang. Subjek yang memiliki anggapan begitu mungkin akan segera merasa mengantuk ketika kepadanya diperlihatkan sebuah bandul atau disuruh menatap cermin berputar.

Ia telah mensugesti dirinya sendiri bahwa alat-alat itu memiliki kekuatan sakti untuk menidurkan orang.

Dengan kenyataan seperti itu kita bisa menyimpulkan bahwa alat-alat itu ada gunanya untuk memudahkan pekerjaan hipnotis, tetapi sekaligus berpotensi menyebabkan sesat pikir di kalangan masyarakat tentang hipnosis. Jadi, ia tak banyak berguna bagi penyadaran. Karena itu tidak mengherankan jika sampai sekarang terus saja ada anggapan negatif tentang hipnosis. Bahkan ada sebagian yang mengharamkannya karena anggapan bahwa hipnosis bekerja dengan bantuan jin atau gendruwo atau apa pun.

Saya pernah bertemu dengan orang yang berkeras bahwa hipnosis adalah sebuah ilmu yang bekerja dengan bantuan jin. Dan karena itu haram. Saya membenarkannya soal jin sambil mengingatkannya agar tidak buru-buru bilang haram. “Saya mendapatkannya dari seseorang,” kata saya. “Karena mukjizat dari Tuhan, tiba-tiba ia mewarisi ilmu Nabi Sulaiman. Apakah menurut anda ilmu Nabi Sulaiman haram? Dan semua tindakan Nabi Sulaiman yang dibantu oleh jin itu harus diharamkan?”

### **Tujuan hipnosis**

Ketika anda menerapkan hipnosis, tujuan anda jelas: untuk membuat subjek anda memasuki kondisi trance—ini keadaan yang memungkinkan subjek bisa mengaktifkan fungsi kreatif kesadarannya. Pola bahasa hipnotik Ericksonian ditujukan untuk kepentingan itu juga. Selanjutnya, ketika subjek sudah memasuki kondisi trance, anda memberikan pembelajaran melalui sugesti *post-hypnotic*, yakni sugesti yang diberikan ketika subjek dalam keadaan trance.

Dalam kondisi trance, faktor kritis pikiran sadar terlumpuhkan. Pada saat itulah gagasan-gagasan dimasukkan, agar subjek bisa memunculkan perilaku tertentu atau fenomena hipnotik tertentu. Pikiran bawah sadar tidak menjalankan fungsi kritis, ia menjalankan fungsi kreatif. Jadi dalam keadaan trance itu, subjek akan menjalankan sugesti yang disodorkan kepadanya sejauh ia sanggup melakukannya dan sugesti itu tidak bertentangan dengan prinsip moral yang diyakininya.

Pembelajaran yang disampaikan kepada bawah sadar membuat subjek bisa mengalami pengalaman-pengalaman tertentu tanpa campur tangan pikiran sadar.

Seberapa jauh keberhasilan proses pembelajaran di level bawah sadar ini? Sama seperti jenis-jenis pembelajaran yang lain, di sini strategi terapis sangat menentukan. Strategi tepat, cara penyampaian yang tepat, oleh instruktur yang mumpuni, akan memberikan hasil yang memuaskan.

### **Siapa yang bisa dihipnotis?**

Setiap orang yang bisa mencerna gagasan bisa dihipnotis. Ada yang mudah, ada yang sulit. Ada yang kooperatif, ada yang resisten. Tugas anda adalah membimbing subjek, seperti apa pun, dalam cara yang paling sesuai dengan kebutuhannya.

Erickson pernah menghipnotis subjek yang menanyakan apakah ia boleh sambil merokok selama sesi hipnosis dijalankan. Permintaan subjek dipenuhi. Erickson membimbingnya menuju kondisi trance dengan sugesti-sugesti yang dikaitkan dengan aktivitas mengisap dan menghembuskan asap rokok, perasaan nyaman yang didapat oleh subjek dengan tindakan itu, kemudian tentang asap yang membubung naik. Dan pada saat subjek mulai tertidur, Erickson meminta izin kepadanya untuk mengambil rokok dari tangannya.

### **Efektivitas pembelajaran dengan hipnosis**

Pada dasarnya dengan hipnosis anda menyampaikan pembelajaran pada subjek anda. Anda memberi sejumlah instruksi, meminta subjek memunculkan fenomena hipnotik, meminta subjek dalam keadaan trance melakukan hal-hal yang tidak mungkin dilakukannya dalam keadaan sadar, dengan tujuan untuk memanfaatkan fenomena trance demi tujuan tertentu. Tanpa hambatan dari pikiran sadar, bawah sadar menerima pelbagai instruksi dan masukan dan diharapkan menerima pembelajaran yang bermanfaat

baginya untuk menangani simptom atau situasi tertentu yang semula menjadi gangguan. Itulah yang antara lain bisa anda lakukan dengan hipnoterapi.

Dengan melumpuhnya faktor kritis kesadaran, pembelajaran dilangsungkan di level bawah sadar dan langsung menjangkau wilayah kreatif kesadaran itu. Anda tahu, setiap bentuk keterampilan tidak lain adalah penguasaan kecakapan tertentu di level bawah sadar. Ketika anda terampil dalam bidang keahlian tertentu, anda bisa menjalankannya nyaris tanpa berpikir. Anda sudah tidak harus berpikir keras bagaimana cara membaca, cara makan, cara berjalan, cara berlari, dan sebagainya.

Seorang montir yang cakap tidak perlu berpikir keras untuk mengetahui kerusakan mobil yang harus ditanganinya dan ia akan segera tahu apa yang harus dilakukan agar mobil tersebut kembali beres.

Jika anda sudah terampil mengemudikan mobil, anda bisa mengemudi sambil menerima telepon dari seseorang, sambil menghidupkan radio dan memilih siaran radio yang anda inginkan, atau sambil merokok. Itu semua tidak mungkin dilakukan oleh orang yang baru belajar mengemudi. Ia masih harus mengerahkan seluruh perhatian dan berkonsentrasi penuh pada bagaimana cara mengemudi sebaik-baiknya. Sampai nanti keterampilan itu sudah menjadi kompetensi bawah sadarnya, dan ia bisa menjadi sangat rileks karena tidak lagi harus berpikir keras dalam melakukannya.

Nah, pembelajaran dalam kondisi trance adalah upaya untuk mempercepat penguasaan bawah sadar, sehingga dalam waktu yang relatif singkat orang memiliki kompetensi untuk, misalnya, menangani situasi yang sejauh ini membuatnya frustrasi, atau menjalankan perilaku baru yang lebih sehat dan lebih konstruktif, atau bagaimana mengatasi penderitaan fisik.

Penguasaan cepat kompetensi bawah sadar itu dimungkinkan karena pembelajaran terjadi di level bawah sadar, yang berlangsung tanpa campur tangan pikiran sadar.

## Bab 4 - Prinsip-Prinsip Psikologis dalam Sugesti Hipnotik

---

Salah satu yang sering membikin orang penasaran adalah bagaimana sugesti bekerja. Anda tahu, sugesti hipnotik bisa bekerja efektif karena pada dasarnya ia valid secara psikologis.

Saya menempatkan bab tentang prinsip-prinsip sugesti hipnotik di bagian awal karena saya pikir ini bagian yang sangat penting untuk dipahami sebelum beranjak ke bagian-bagian berikutnya. Sebab anda akan bekerja dengan sugesti.

Dalam bukunya *The Practical Application Of Medical and Dental Hypnosis*, Milton Erickson menyampaikan 3 prinsip psikologis sugesti hipnotik sebagai berikut:

- 1. Prinsip Pemusatan Perhatian.** Prinsip ini menyatakan bahwa ketika perhatian secara spontan dipusatkan pada satu ide, maka ide tersebut akan mewujudkan dirinya sendiri.
- 2. Prinsip tentang Hasil yang Berlawanan.** Prinsip ini berasal dari Emile Coue. Bunyinya: Ketika keinginan dan imajinasi saling bertentangan, maka imajinasilah yang selalu menang.

**3. Prinsip Kekuatan Emosi.** Di sini kita paham bahwa dengan menambahkan emosi pada sugesti, maka sugesti kita akan lebih efektif.

Sekarang, mari kita rinci satu demi satu ketiga prinsip di atas.

Prinsip pertama tentang *pemusatan perhatian*, anda ingat, menyatakan bahwa ketika perhatian secara spontan dipusatkan pada satu ide, maka ide tersebut akan mewujudkan dirinya sendiri.

Ada dua macam ide yang bisa kita sodorkan kepada subjek, yakni berkaitan dengan aktivitas gerakan otot (aktivitas motor) dan berkaitan dengan organ-organ penginderaan (sensori).

Jika yang kita sodorkan adalah ide tentang gerakan otot atau aktivitas motor, maka hal itu disebut aktivitas ideomotor. Misalnya, seseorang diminta menjulurkan kedua tangannya ke depan dengan mata tertutup, dan diberi gagasan bahwa pergelangan tangan kanannya diikat dengan tali dan tali itu ditarik ke bawah, maka tangan kanan itu akan turun dengan sendirinya—tanpa disadari.

Jika yang kita sodorkan adalah ide yang melibatkan organ-organ penginderaan, misalnya tentang perubahan temperatur dan sebagainya, maka itu disebut aktivitas ideosensori. Misalnya, seseorang dengan mata terpejam disodori gagasan untuk mencelupkan tangannya pada seember air es, maka ia akan merasakan dingin di tangan itu. Begitu dinginnya sehingga muncullah fenomena matirasa. Aktivitas ideosensori ini juga terjadi dengan sendirinya.

Prinsip kedua tentang *hasil yang berlawanan* memberi tahu kita bahwa jika seseorang memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu tetapi di dalam benaknya ia membayangkan tidak bisa, maka semakin keras ia berusaha, semakin sulit ia mewujudkannya.

Contoh untuk ini diambilkan dari pernyataan Emile Coue. Jika seseorang diminta berjalan di balok kayu sepanjang 5 meter yang diletakkan di lantai, tanpa kesulitan apa pun ia akan bisa melakukannya. Tetapi jika balok itu diletakkan melintang di atas dua kursi yang tingginya setengah meter dari lantai, orang itu akan sedikit mengalami kesulitan untuk berjalan di atas balok tersebut dari satu ujung ke ujung lainnya.

Bagaimana pula jika balok tersebut diletakkan melintang di atas dua gedung yang tingginya dua puluh lantai? Orang itu ngeri membayangkan dirinya

jatuh dan ia berpikir bahwa ia tidak akan bisa menyeberangi balok itu dari ujung ke ujung. Semakin keras ia mencoba melintasi balok itu, semakin sulit baginya untuk menyeberang.

Prinsip “semakin keras berusaha, semakin sulit” ini sering digunakan dalam prosedur induksi.

Prinsip ketiga tentang *kekuatan emosi* menyebutkan bahwa emosi yang lebih kuat cenderung mengalahkan emosi yang lebih lemah. Misalnya, jika dua orang siswa sedang belajar dan salah seorang merasa malas melanjutkan belajarnya dan ingin menonton film saja, ia bisa menyodorkan sugesti ke temannya, “Nonton film saja yuk!”

Untuk memperkuat ajakan tersebut, ia bisa melanjutkan sugestinya dengan mengingatkan. “Kau ingat terakhir kali kita belajar keras menjelang ujian, dan kau jeblok?” Dengan menambahkan emosi pada ajakan nonton film tersebut, hampir bisa dipastikan bahwa temannya akan menutup buku dan mengatakan, “Mari!”

Nah, sebagai hipnotis, anda akan selalu bekerja dengan sugesti-sugesti yang dilandasi prinsip-prinsip psikologis di atas. Karena itu pahami ketiganya baik-baik.

Singkatnya, anda akan selalu bekerja dengan cara *memusatkan perhatian* subjek anda, menyarankan *imajinasi* tertentu ke benak subjek anda, dan memberikan *muatan emosi* ke dalam kalimat-kalimat sugesti anda. Dan anda melakukannya karena ketiga hal tersebut valid secara psikologis.

Sekarang, setelah memahami prinsip-prinsip psikologis sugesti, kita akan memasuki bab berikut tentang prinsip dasar hipnosis, yakni *monoedism* atau gagasan tunggal. Bab ini akan membicarakan sekaligus bagaimana teknik-teknik memusatkan gagasan yang bisa anda terapkan untuk membawa subjek ke dalam kondisi kesadaran tunggal.



## Bab 5 – Prinsip Dasar Hipnosis: Gagasan Tunggal

---

James Braid menyatakan bahwa prinsip dasar hipnosis adalah *monoedism* atau gagasan tunggal.

Garis-bawahi istilah gagasan tunggal. Ia akan membawa anda ke arah pemahaman yang terang benderang bahwa ketika anda menghipnotis seseorang, yang anda lakukan tidak lain adalah membuat pikiran orang itu selalu terpaku pada satu gagasan. Artinya, anda harus memusatkan perhatian subjek anda. Hipnosis bekerja ketika anda memfokuskan perhatian subjek pada gagasan tunggal.

Karena itu, mari kita ingat sekali lagi salah satu prinsip psikologis sugesti hipnotik: “Ketika perhatian secara spontan dipusatkan pada satu ide, maka ide tersebut akan mewujudkan dirinya sendiri.”

Mewujudkan dirinya sendiri, itu berarti sebuah tindakan yang terbebas dari campur tangan pikiran sadar. Dan memang itulah yang anda lakukan pada subjek, yakni membuat perhatiannya secara spontan terpusat pada satu ide agar ide tersebut mewujudkan dirinya sendiri.

Dan untuk membuat perhatian terpusat adalah hal yang mudah karena *pikiran manusia bisa dan mudah dipengaruhi*. Ada pengecualian di sini: orang-orang psikotik, bebal, dan mereka dengan tingkat intelegualitas rendah lebih sulit dihipnotis karena mereka sulit memusatkan perhatian ke satu gagasan.

Sekarang kita kesampingkan dulu golongan perkecualian itu. Dalam keseharian, jika anda mengatakan kepada teman anda, “Kau kelihatan cerah sekali. Sedang gembira rupanya?” Maka, teman anda akan menanggapi pernyataan anda dengan memberikan alasan yang memadai tentang apa saja yang membuatnya gembira. Jika anda mengatakan, “Kau kelihatannya kusut sekali. Sedang ada masalah rupanya?” Ia pun akan menanggapi dan membenarkan pernyataan anda dengan menyebutkan hal-hal yang membuatnya kusut.

Padahal anda hanya menyampaikan kalimat anda tanpa mempedulikan seperti apa saat itu sesungguhnya keadaan teman anda. Tetapi teman anda selalu akan membenarkan apa pun pernyataan anda, karena setiap orang sesungguhnya *memiliki semua alasan*, baik untuk gembira maupun kusut.

Berkaitan dengan kalimat yang anda sampaikan kepada teman anda itu, apa pun yang anda sampaikan, ucapan itu akan memfokuskan perhatian teman anda. Ketika anda menyebutkan “kegembiraan”, perhatiannya akan melayang ke hal-hal menyenangkan yang telah ia alami. Ketika anda menyebutkan “kusut”, kata itu akan membawa ingatannya ke masalah-masalah yang ia hadapi.

Prinsipnya, *setiap orang memiliki pengalaman lengkap untuk membenarkan pernyataan apa pun yang disampaikan kepadanya mengenai keadaannya*. Seorang perempuan tua, nenek sastrawan peraih Nobel Jose Saramago dari Portugal, mengatakan pada suatu senja, “Bagaimanapun, hidup ini indah, sayang tak lama lagi aku harus meninggalkannya.” Ia orang yang nyaris sepanjang umurnya menjalani kehidupan melarat.

Tiga hal di bawah ini akan membantu anda dalam memusatkan perhatian subjek anda.

### **1. MENYAMPAIKAN KEPADA SUBJEK SEMUA “FAKTA” MENYANGKUT DIRINYA DAN SITUASINYA**

Anda perlu selalu memberi tahu subjek mengenai situasi dirinya. Jika tidak, subjek tidak akan tahu. Jika ia tidak tahu, gagasan (atau “fakta”) tersebut tidak akan pernah ada dalam pikirannya.

Misalnya, anda bisa mengatakan kepada subjek, secara ringan dan seperti sambil lalu, kalimat seperti ini:

**“Kadang perlu juga memberi perhatian pada hal-hal kecil, yang selama ini tidak pernah kauberi perhatian, misalnya perasaan berbeda di kedua tangan. Kau mungkin tidak pernah menyadari, tidak pernah benar-benar memperhatikan bahwa *tangan kananmu terasa lebih ringan dan cenderung terangkat naik* dan karena itu *tangan kiri menjadi terasa lebih berat dan cenderung menekan ke paha.*”**

Pernyataan semacam itu akan spontan membuat subjek mengarahkan perhatian kepada *perasaan* di kedua tangannya. Dan itu adalah *perasaan yang berbeda*.

Dengan cara seperti itu anda nantinya akan membuat subjek memunculkan fenomena *hand levitation*, atau tangan yang mengambang dengan sendirinya. Untuk memudahkan subjek memunculkan fenomena tersebut, anda bisa memberinya pemahaman-pemahaman yang lebih rinci tentang bagaimana tangan yang terasa ringan itu nanti akan terangkat dengan sendirinya.

Pertanyaan-pertanyaan juga akan secara spontan mengarahkan subjek untuk fokus ke situasi yang ditanyakan. Misalnya:

**“Sekarang, aku ingin kau sedikit fokus.... Apakah tangan kananmu terasa ringan seperti tidak menyentuh paha? Atau tangan kirimu terasa lebih berat dan menekan paha?”**

Dengan pertanyaan seperti itu sebetulnya anda memberi ide kepada subjek untuk mengalami hal itu. Dan subjek anda otomatis akan mencari tahu perasaan apa yang ada di kedua tangannya, dan lebih dari itu, sesungguhnya ia akan membuktikannya.

Anda tahu, untuk menjawab pertanyaan itu, subjek harus merasakan sesuatu di kedua tangannya. Jadi, sugesti anda tidak mungkin bisa keliru, sebab subjek akan membuktikannya sendiri sebelum memberi jawaban positif atau negatif.

Namun, apa pun jawabannya, yang lebih penting di sini adalah subjek melakukan pembuktian terlebih dahulu untuk bisa memberikan jawaban. Ia harus mengalami lebih dulu perasaan di kedua tangan.

Jika subjek menggeleng, anda bisa melanjutkannya dengan kalimat seperti ini:

**“Bagus, apakah kau mengalami yang sebaliknya? Tangan kirimu lebih ringan dan tangan kananmu lebih berat? Atau mungkin sekadar perasaan berbeda? Tidak ada masalah dengan itu... bawah sadarmu memiliki perasaannya sendiri, dan ia bisa memilih sendiri, tanpa diketahui oleh pikiran sadar, tangan mana yang terangkat naik dan tangan mana yang terus melekat di paha. Sekarang, yang terpenting kau merasakan perasaan-perasaan di kedua tanganmu, apa pun bentuk perasaan itu. Dan biarkan bawah sadar mewujudkan pilihannya sendiri.”**

Jadi, anda terus saja mendorong subjek melakukan pengujian, atau pembuktian, dengan menyodorkan ide-ide yang hanya bisa direspons oleh bawah sadar. Bukankah inti dari hipnosis adalah upaya memunculkan respons bawah sadar?

Jika subjek mengangguk membenarkan bahwa tangan kanannya lebih ringan dan tangan kirinya lebih berat, anda bisa meneruskan sugesti anda dengan kalimat seperti ini:

**“Dan itu *mengejutkan* bukan? Kau bahkan tak pernah menyadari bahwa kedua tanganmu bisa memiliki perasaan yang berbeda. Karena itu nikmati saja pengalaman ini. Orang biasanya menyukai *kejutan yang menyenangkan*. Mungkin mengharapkannya... Dan kau juga seperti itu?”**

Begitulah, anda menanamkan ide baru lagi tentang kejutan yang menyenangkan. Itu gagasan yang mudah disepakati oleh subjek karena orang biasanya mengharapkan kejutan yang menyenangkan.

Setidaknya, mereka tidak berkeberatan mengalami kejutan yang menyenangkan. Dan anda memperkuatnya munculnya kejutan itu dengan sugesti bahwa ia mungkin mengharapkan kemunculannya.

**“Sekarang, aku hanya menunggu... kau juga menunggu... kejutan menyenangkan yang nanti dimunculkan oleh bawah sadar. Dan aku tidak tahu, dan kau juga tidak tahu, apa kejutan itu sampai ia muncul begitu saja. Karena itu aku hanya bisa menunggu... dan kau hanya menunggu. Kaustahu, bawah sadar bekerja dengan waktu dan kecepatannya sendiri....”**

Respons bawah sadar biasanya membutuhkan waktu. Ia tidak berlangsung seketika seperti respons pikiran sadar. Dengan sugesti *menunggu* anda memberi waktu kepada subjek anda untuk memunculkan respons bawah sadarnya.

*Hand levitation* adalah fenomena yang amat mudah dimunculkan pada subjek. Amat mudah bagi subjek untuk mengangkat tangannya dan tetap mempertahankan situasi rileks. Subjek tidak membutuhkan kerja keras untuk itu, dibanding misalnya ia harus mengangkat satu kakinya. Ini akan membuatnya tidak nyaman meskipun bisa.

Karena itu, anda bisa menggunakan *hand-levitation* sebagai prosedur induksi untuk membawa subjek memasuki trance (baca *Induksi Hand-levitation* pada bab 21). Jika subjek mulai memunculkan fenomena tersebut, atau tangannya mulai mengambang, anda akan tahu bahwa subjek sudah mulai memasuki kondisi trance.

Dan untuk keberhasilan induksi anda, yang perlu anda lakukan adalah menyodori subjek ide-ide yang hanya bisa direspons dengan pembuktian.

Jadi, sekali lagi, prosedur hipnosis adalah upaya untuk memunculkan respons-respons bawah sadar subjek. *Untuk itu, yang perlu anda lakukan adalah terus saja mendorong subjek melakukan pengujian,*

*atau pembuktian, dengan menyodorkan ide-ide yang hanya bisa direspons oleh bawah sadar.*

Begitulah, ketika anda membuat subjek fokus pada satu gagasan tertentu, ia akan terpaku pada gagasan tersebut dan lupa pada hal-hal lainnya. Ketika subjek memberi perhatian pada apa yang berlangsung di dalam dirinya, maka ia melupakan apa yang ada di luar dirinya.

Jika anda selalu mengingat prinsip tersebut, anda akan paham bahwa salah satu cara untuk menghipnotis adalah memusatkan perhatian subjek secara spontan pada proses yang berlangsung di dalam dirinya, dengan demikian ia melupakan apa yang ada di luar dirinya.

## **2. MEMBERI PILIHAN BEBAS KEPADA SUBJEK UNTUK MENETAPKAN FOKUS**

Menyadarkan subjek tentang situasi lingkungannya, dan kemudian memberinya pilihan bebas untuk menetapkan satu yang bisa ia jadikan pegangan untuk fokus.

Untuk hal ini, anda bisa memulai induksi trance dengan mengatakan:

**“Ada berbagai macam barang di depanmu, Pram... Ada meja, kursi, gelas, buku-buku, lukisan, pintu, map, lampu, jam, dan sebagainya... dan kau bisa memilih satu benda di depanmu untuk kaupandangi....”**

Anda pilihkan subjek anda benda apa yang harus ia pandangi.

**“Dan pandanganmu terus ke sana, agar telingamu tidak bergeser. Aku bicara dengan telingamu, sehingga ia perlu tetap di tempatnya....”**

**“Itu diperlukan agar kupingmu tidak bergeser-geser. Itu kuping yang mendengar suaraku, dengannya aku bicara. Jadi ia perlu fokus pada suaraku. Kautahu, ada suara-suara di luar**

**sana, ada suara anak-anak bermain, ada suara motor di jalanan, ada suara kipas angin di ruangan ini, dan ada suara-suara lain. Dan seperti matamu bisa memilih satu benda, kupingmu bisa memilih mendengar hanya satu suara. Dan aku bicara dengan kupingmu.... Ia bisa memilih hanya suaraku. Itu untuk memastikan bahwa komunikasi berjalan seperti yang kita harapkan.”**

Selanjutnya anda bisa menambahkan, misalnya:

**“Dan selagi matamu melihat benda itu, dan kupingmu mendengar hanya suaraku, kau bisa menikmati keadaanmu. Tidak perlu melakukan apa-apa, tidak perlu memikirkan apa-apa. Nikmati saja keadaanmu... Ya, begitu. Jika kau merasakan detak jantungmu menjadi tenang, nikmati itu. Arus darahmu menjadi tenang, nikmati itu. Nafasmu menjadi tenang, nikmati itu. Ya, begitu. Kau hanya menikmati keadaanmu.”**

Anda menyampaikan ide-ide yang tidak mungkin diuji benar-salah kecuali dibuktikan saja. Bagaimana orang tahu bahwa detak jantungnya menjadi lebih tenang? Atau arus darahnya menjadi lebih tenang? Atau nafasnya menjadi lebih tenang?

Ia hanya bisa mempercayai semua itu. Dan ketika ia mempercayainya, ia membuktikan kebenarannya.

**“Dan cepat atau lambat kelopak matamu akan memberat. Kau ingin memejamkan mata dan berpikir untuk memejamkan mata. Tapi apa gunanya buru-buru? Kelopak matamu bisa memejam sendiri tanpa kau membuatnya terpejam. Dan kau memang tak perlu mengupayakannya terpejam. Ia bisa melakukannya sendiri, dengan waktu dan caranya sendiri, tanpa kaukehendaki. Jadi pertahankan saja meskipun kau merasa kelopak matamu kian berat. Ia tahu kapan waktu yang tepat, tanpa kauminta, tanpa kaupikirkan.”**

Kenapa subjek diminta untuk mempertahankan kelopak matanya meskipun *terasa kian berat*?

Memberi gagasan kepada subjek bahwa ia perlu mempertahankan kelopak matanya tetap terbuka akan memberikan perasaan menenteramkan baginya. Itu menghindarkannya dari perasaan bahwa ia sedang dipaksa tidur. Ia diizinkan tetap waspada, tetapi sambil diberitahu bahwa *kelopak matanya semakin berat*. Dan ia hanya bisa membenarkan bahwa kelopak matanya semakin berat.

Sugesti untuk mempertahankan kelopak mata tetap terbuka juga berguna untuk mengantisipasi tindakan subjek memejamkan mata secara sadar. Ini penting sekali bagi pemula yang akan cepat mengambil kesimpulan bahwa subjek sudah memasuki trance ketika ia memejamkan mata. Padahal itu tindakan memejamkan mata yang masih dikendalikan oleh pikiran sadar.

Dalam keadaan subjek berfokus memandangi satu benda, dan mempertahankan kelopak matanya tetap terbuka, cepat atau lambat ia pasti akan berkedip. Maka anda memanfaatkan kecenderungan alami ini untuk menyusupkan sugesti tentang berkedip

**“Sekarang, mungkin ia perlu mendedip dulu, sekali atau dua kali, sebelum terpejam sendiri....”**

Tunggulah ia berkedip. Pada saat subjek berkedip, anda mengapresiasi responsnya. Katakan:

**“Ya, begitu.”**

Dengan penguatan, “Ya, begitu,” anda memunculkan sensasi pada subjek bahwa tindakannya berkedip itu adalah efek dari sugesti anda. Lebih dari itu, setiap kali subjek merespons positif sugesti anda, beri penguatan terhadap responsnya itu dengan cara membenarkannya. Katakan simpel saja, “Ya, begitu.”



Penguatan seperti ini perlu terus anda sampaikan setiap kali subjek meresponns positif sugesti anda. Dengan cara ini anda mempertahankan keterhubungan anda dengan subjek.

Ingat, pada saat subjek anda memasuki trance, ia dalam keadaan khusyuk dengan pengalaman internalnya. Satu-satunya realitas di luar pengalamannya saat itu, yang dengannya ia tetap berhubungan, adalah suara anda. Penguatan dari anda akan memastikan bahwa ia sudah melakukan segala sesuatu secara tepat. Ini perlu bagi subjek yang berada dalam kondisi trance.

### **3. MENYIAPKAN *POIN ANTISIPASI* (TARGET) DALAM BENAK SUBJEK**

Entah membuktikannya sendiri entah tidak, orang bisa meyakini bahwa apa yang ada dalam pikiran mewujudkan dirinya sendiri. Jika anda membayangkan situasi yang tidak menyenangkan pada pertemuan hendak anda datangi, maka anda akan tiba di tempat itu dan betul-betul menjumpai situasi tidak menyenangkan seperti yang anda bayangkan. Jika anda memikirkan situasi yang tidak menyenangkan dalam presentasi yang besok hendak anda lakukan di depan sekelompok orang, maka apa yang ada dalam pikiran anda betul-betul mewujudkan diri dan presentasi yang anda lakukan betul-betul menjadi peristiwa tidak menyenangkan. Karena itu orang mengatakan bahwa dengan pikiran anda, anda sedang meramalkan nasib anda sendiri.

Dengan mengadopsi prinsip itu, anda bisa menyampaikan sugesti anda. Dengan perangkat truisme (nanti akan kita bahas), anda bisa memberi tahu subjek apa yang akan terjadi sebentar lagi atau pada waktunya. Dan ketika hal itu betul-betul terjadi, subjek akan meyakini sugesti anda. Ketika anda membuat subjek fokus pada pemikiran tertentu, yang akan terjadi beberapa saat nanti, maka melalui beberapa pengondisian, ia akan segera membuktikan bahwa apa yang anda sampaikan benar dan hal itu akan terjadi. Tanpa ia sadari, ketika pikirannya fokus pada sesuatu yang akan terjadi beberapa saat lagi, maka ia siap membuktikan kebenarannya.

Misalkan anda mengatakan kepada subjek, “Aku akan menghitung dari 1 sampai 20, Pram, dan kau akan tertidur tepat pada hitungan ke-20.”

Jadi ketika anda mulai menghitung, subjek mulai mengantisipasi. Anda sudah menanamkan gagasan (atau gangguan) dalam benaknya bahwa ia nanti akan tertidur pada hitungan ke-20. Maka selama hitungan berjalan, ia sesungguhnya tengah menyiapkan diri untuk tiba pada angka 20 dan itu berarti tidur.

Ini sama persis dengan petinju legendaris Muhammad Ali yang selalu meramalkan, melalui puisi-puisi yang ia tulis menjelang pertandingan, bahwa ia akan memukul KO lawannya pada ronde ke-4 atau ke-7 atau ke-8. Ia menanamkan gagasan tentang “KO pada ronde kesekian” pada lawan-lawannya. Dan itu membuat pikiran lawannya terpaku pada ronde yang disebutkan oleh Muhammad Ali, dan itu membuat konsentrasi lawannya terhadap ronde itu menguat pada saat ronde demi ronde berjalan. Bahkan pada ronde terakhir sebelum ronde yang disebutkan oleh Ali, ia akan berpikir apa yang akan dilakukannya untuk menjatuhkanku?

Dalam perkara hitungan 1 sampai 20, anda bisa saja memberi pengantar kepada subjek seperti berikut:

**“Jadi, Bung, pada hitungan kelima, kau akan memasuki kondisi seperempat tidur. Dan kautahu bahwa hitungan kesepuluh berarti setengah jalan menuju tidur. Dan lima belas adalah tiga perempat tidur. Dan kau baru benar-benar tidur tepat pada hitungan ke-20.**

**“Sekarang, kau sudah tahu, Bung, dan semuanya jelas bagimu, jelas juga bagiku, bahwa segala sesuatu akan terjadi pada waktunya. Dan aku bisa melompat dua-dua atau lima-lima untuk sampai ke angka 20. Atau dengan sabar menghitung urut saja dari 1 sampai 20.**

**“Dan yang terpenting adalah kautahu ujung perjalanan dari hitungan itu. Kautahu apa yang akan terjadi padamu di hitungan**

**ke-5, 10, dan 15, tetapi 20 adalah ujung perjalanan. Dan selalu penting bagimu untuk benar-benar fokus pada sesuatu yang menjadi tujuan... dalam hal ini adalah angka 20. Dan sekarang aku akan menghitung satu... dua... tiga....”**

Secara ringkas, inti pelajaran bagian ini adalah:

Pikiran manusia mudah dipengaruhi. Apa pun yang anda sampaikan mengenai kondisinya, ia cenderung membenarkan karena ia memiliki semua alasan untuk membenarkan pernyataan anda.

Anda memfokuskan perhatian subjek dengan cara menyodorkan satu gagasan. Ketika subjek fokus pada gagasan itu, ia akan melupakan hal-hal lainnya. Contoh: “Kau menyadari perasaan berbeda di kedua tanganmu.”

Ketika anda menyampaikan gagasan tersebut, anda menyampaikannya secara enteng saja seperti menceritakan fakta. Itu akan memudahkan subjek memasuki trance karena untuk membuktikan validitas gagasan tersebut, untuk membuktikan ya atau tidak, ia harus mengalami situasi yang disampaikan. Dan ketika ia melakukan pembuktian, biasanya tidak mungkin ada penyangkalan sebab ia sekadar akan membuktikan bahwa yang anda sampaikan benar. Contoh: “Sekarang, kautahu, itu sungguh mengejutkan. Kau bisa merasakan satu tanganmu terasa lebih ringan, dan satu tangan yang lain terasa lebih berat.” Jadi, sesungguhnya anda meminta ia merasakan itu, dan ia tidak akan bisa merasakan perbedaan itu kecuali ia sendiri membuktikannya.

Anda perlu selalu memberi penguatan ketika subjek menunjukkan respons positif. Dengan cara itu anda menghargai respons subjek dan sekaligus memperkuat keterhubungan anda dengan subjek.

*Poin antisipasi* akan membuat subjek mempersiapkan diri untuk membenarkan apa yang anda sampaikan.

## **Bab 6 – Lebih Lanjut tentang Memusatkan Perhatian**

---

Sekarang bayangkan anda menghadapi subjek dalam sebuah sesi hipnosis. Ia duduk di dekat anda dengan menyimpan segala macam pikiran di dalam benaknya. Anda berdua berada di dalam ruangan yang dipenuhi benda-benda dan suara-suara, atau sesi itu mungkin dilangsungkan di hadapan beberapa orang lain.

Ketika anda membuatnya fokus pada satu gagasan, ia akan serta merta melupakan sejumlah hal lain yang ada dalam pikirannya.

Anda bisa mengatakan, “Lampu itu mengganggumu?”

Itu pertanyaan sambil lalu saja kelihatannya. Namun secara otomatis ia akan membuat perhatian subjek terpaku pada lampu yang anda tunjuk. Jadi, sekarang ia mempunyai “sesuatu” yang menjadi pusat perhatian di dalam benaknya.

Atau anda bisa secara sambil lalu mengatakan kepada subjek, “Kau pernah memperhatikan denyut nadimu menjadi lebih tenang ketika perasaanmu nyaman?”

Cara lain untuk secara spontan memusatkan perhatian subjek pada satu gagasan bisa anda dapati contohnya pada percakapan yang menyenangkan antara dua orang. Katakanlah anda sedang bercakap-cakap asyik dengan teman anda. Anda menceritakan masa kanak-kanak anda, teman anda akan secara spontan terbawa untuk menceritakan masa kanak-kanaknya. Anda

menceritakan pengalaman dihukum guru waktu SD, teman anda secara spontan akan menceritakan hukuman-hukuman yang ia alami di SD juga.

Jadi, jika anda ingin mengarahkan perhatian subjek secara spontan pada sulitnya belajar membaca, misalnya, anda hanya perlu menyampaikan pengalaman anda tentang belajar membaca, atau pengalaman belajar membaca secara umum. Ini berlaku untuk topik pembicaraan, berlaku untuk mengarahkan subjek anda ke satu gagasan apa pun.

Fokus pada satu gagasan membuat orang khusyuk dan bisa melupakan hal-hal lain dalam pikirannya. Sekarang anda punya pernyataan lanjutan: Mempertahankan gagasan tunggal akan membuat orang dalam situasi khusyuk. Hipnosis terjadi ketika orang dalam kekhusyukan. Trance adalah situasi khusyuk ketika kesadaran tertuju hanya pada satu ide.

Karena itu, sejak awal sesi, atau sejak pra-induksi, anda sudah mulai memfokuskan perhatian subjek pada apa yang nanti akan terjadi dalam sesi hipnosis, atau pada pengalaman-pengalaman apa yang nanti bisa diwujudkan oleh subjek dalam keadaan trance.

Saya selalu menyampaikan kepada subjek, di awal sesi, hal-hal keseharian yang mendukung gagasan-gagasan tentang trance, tentang gerakan-gerakan otomatis, tentang pikiran yang begitu saja muncul. Itu cara untuk memberinya pemahaman yang cukup tentang pengalaman keseharian yang berkaitan dengan fenomena hipnotik tertentu; itu juga cara untuk memfokuskan perhatian subjek pada situasi nanti yang akan ia munculkan pada waktu ia dalam keadaan trance.

Contoh lain mengenai tindakan-tindakan keseharian yang berkaitan dengan fenomena hipnotik?

Ada banyak tindakan yang dilakukan orang secara tidak sadar dalam keseharian. Dan memang tidak setiap tindakan harus disadari, itu merupakan wilayah bawah sadar untuk menanganinya. Anda bisa menyampaikan hal-hal tersebut kepada subjek sehingga ia bisa menerima bahwa hipnosis sesungguhnya akrab sekali padanya tanpa ia sadari.

Misalnya anda menyampaikan kepada subjek seperti ini:

**“Kita bisa membaca dan tidak usah lagi berpikir keras untuk mencari tahu atau mengeja bagaimana bunyinya jika huruf a dan k dan u digabungkan. Kita tidak lagi berpikir untuk mengenali**

**perbedaan anda huruf *O* dan *Q* atau huruf *b* dan *d* atau huruf *b* dan *p*. Kita bisa berjalan dan tidak lagi berpikir apakah tangan mana yang harus terayun ke depan ketika kita mengayunkan kaki kanan. Kita akan membuka mulut ketika tangan kita mengangkat sesendok nasi. Kita bisa memasukkan sendiri kaki kita ke sepatu dan mengencangkan tali sepatu.**

**“Pada masa-masa awal, kita tidak bisa melakukan tindakan itu semua. Kita mempelajari satu demi satu. Sekarang, ketika kita sudah cakap, kita bisa melakukannya tanpa berpikir lagi. Kita bahkan lupa bahwa kita pernah mempelajari itu semua, dan bagaimana kita akhirnya bisa, dan kapan kita bisa melakukan itu semua. Amnesia adalah fenomena hipnotik, tetapi itu juga fenomena keseharian yang sering sekali kita alami.”**

Semakin anda jeli mengamati keseharian, semakin mudah anda meningkatkan kecakapan hipnosis anda.

Kemudian, apalagi yang bisa dilakukan untuk membuat subjek fokus? Mintalah ia memejamkan mata.

Ketika anda meminta subjek memejamkan mata, anda membuatnya lebih mudah memfokuskan perhatian pada apa yang ia dengarkan. Dengan memejamkan mata, subjek menyingkirkan berbagai kemungkinan gangguan yang bisa mengganggu konsentrasinya. Dan ketika subjek memejamkan mata, anda bisa menyampaikan kepadanya, *“Sekarang kau bisa lebih berkonsentrasi pada suaraku, karena kau memejamkan mata dan itu membuatmu bisa lebih mudah mengarahkan pendengaranmu hanya pada suaraku.”*

Jadi anda sekadar menyebutkan saja apa yang anda inginkan agar subjek memberi perhatian. Dengan cara yang santai saja, seperti menyampaikan fakta sambil lalu, pernyataan anda akan terdengar tidak menyembunyikan maksud apa pun.

Selain itu, dalam keadaan mata terpejam, subjek akan “melihat” segala sesuatu secara mental. Anda mula-mula mengarahkan pandangannya ke satu benda, setelah itu anda minta ia melihat benda tersebut dalam mata tertutup. Yang ia lihat adalah proyeksi gambar mentalnya tentang benda itu.

Ini sekaligus akan memudahkan subjek anda nanti jika anda menginginkan dia memunculkan fenomena hipnotik halusinasi positif.

### **Ke mana perhatian subjek dipusatkan**

Ingatlah untuk memusatkan perhatian subjek pada proses internal, pada apa yang sedang berlangsung di dalam dirinya. Itu bisa dengan cara menyampaikan “fakta” tentang detak jantung yang kian tenang, denyut nadi yang tenang, kelopak mata yang memberat, tentang aliran darah yang menjadi lebih tenang, dan sebagainya.

Dengan menyampaikan “fakta-fakta” itu, yang sesungguhnya tidak bisa diuji kecuali dibenarkan oleh subjek, anda membuat subjek tepaku pada situasi internalnya. Dan khusyuk pada situasi internal akan membuat subjek secara otomatis memisahkan subjek dengan segala sesuatu di luar dirinya. Ia tidak lagi menyadari situasi sekelilingnya, melupakan hal-hal lain di luar dirinya.

Satu-satunya hal di luar dirinya, yang masih bersangkut paut dengan situasinya saat itu, adalah kehadiran operator, suara operator yang membimbingnya. Karena itu penting untuk selalu mempertahankan kondisi *nyambung* dengan subjek.

Anda bisa memberi sugesti kepada subjek untuk selalu mendengar hanya suara anda. Bahkan ketika nanti anda melakukan *deepening trance*, atau membuat subjek anda tidur sangat lelap, anda tetap perlu memastikan bahwa ia selalu bisa *menangkap* suara anda.

Anda bisa mengatakan, “Dan bagaimana caranya tidur sangat lelap, Pram? Mudah sekali. Itu akan terjadi dengan sendirinya ketika pendengaranmu kehilangan semua suara. Kautahu, Pram, ketika tidurmu sudah sangat lelap, sekarang atau pada waktunya, semua suara akan menghilang dari pendengaranmu. Suaraku juga akan menghilang dari pendengaranmu. Tidak ada masalah dengan itu, sebab bawah sadarmu selalu bisa *menangkap* suaraku... dan suaraku akan selalu mengikutimu....”

Perhatikan, saya menggunakan kata *mendengar* ketika itu saya tujukan kepada aktivitas telinga, dan saya menggunakan kata *menangkap* ketika itu saya tujukan kepada aktivitas bawah sadar.

Jadi, anda menyadarkan subjek akan situasinya, dan kemudian memberikan pengarahan atau instruksi kepada subjek untuk melakukan hal-hal yang bisa ia lakukan. Dan *ia bisa* karena dalam keseharian ia biasa melakukannya.

Selain itu, fakta tentang “pendengaran yang kehilangan semua suara” perlu anda sampaikan untuk membuat subjek memahami gagasan tentang deep trance. Juga untuk membuat subjek lebih tenang menghadapinya. Ini hanya cara yang saya gunakan untuk menghindarkan subjek dari keragu-raguan karena sebelumnya ada sugesti lain bahwa “kau hanya perlu mendengar suaraku.”

Sekadar mengingatkan, pada awal-awal sesi anda mensugesti subjek untuk hanya mendengar suara anda. Anda menyampaikan dalam sugesti anda bahwa di tengah suara segaduh apa pun, misalnya, setiap orang bisa mendengarkan suara yang ia pilih sendiri untuk ia dengarkan, dan ia bisa mengabaikan suara-suara lain. Lalu anda menyampaikan fakta tentang dua orang yang melakukan percakapan di sebuah kafe atau tempat gaduh untuk mendukung gagasan bahwa sangat mungkin bagi subjek untuk memilih satu suara, sebab itu kejadian yang lazim dialaminya dalam keseharian.

Anda membuatnya tenteram dengan mengatakan “bawah sadarmu selalu bisa *menangkap* suaraku” ketika anda mensugestinya untuk kehilangan semua suara dalam *deepening trance*. Anda tidak menggunakan kosakata *mendengar* lagi di sini karena dalam *deep trance* anda mensugesti subjek untuk kehilangan pendengaran.

Dan bagaimana menjaga keterhubungan subjek dengan suara anda ketika pendengarannya kehilangan semua suara? Sempel, “Bawah sadarmu selalu bisa *menangkap* suaraku.”

### **Bagaimana menyingkirkan faktor-faktor pengganggu konsentrasi**

Anda siap memulai sesi hipnosis dengan subjek anda, tetapi situasinya berkembang tidak mendukung ketenangan subjek. Ada sejumlah hal yang memecah konsentrasinya. Misalnya, suara gaduh sekali di sekeliling, atau orang lalu lalang mengganggu perhatian, dan sebagainya.

Cara paling mudah untuk mengatasi hal itu adalah dengan menyebutkan semuanya, melibatkan kenyataan itu dalam sugesti anda. Anda menyebutkan apa saja yang punya kemungkinan mengganggu perhatian subjek. Hal itu menyiratkan pemahaman anda terhadap situasi subjek, dan permakluman anda sekiranya subjek menjadi sedikit lebih sulit memasuki trance.

Penerimaan semacam itu akan membantu subjek menjadi lebih tenang, dan pada saat itu yang paling penting adalah pengarahan dari anda. Subjek membutuhkan pengarahan dari anda untuk mengatasi situasi yang mengganggu konsentrasinya.



Di luar itu, sesungguhnya ada pesan lainnya yang tersirat dari tindakan anda menyampaikan semua hal yang “berpotensi mengganggu” subjek. Pesan tersirat itu adalah bahwa di tengah situasi semacam itu, satu-satunya yang bisa diandalkan oleh subjek adalah mengikuti apa saja yang anda sampaikan.

“Jadi, Pram, kau berada di tengah itu semua, dan aku tahu mungkin tidak mudah bagimu memusatkan perhatian, tapi pot kecil itu akan membantumu ... kau bisa memperhatikan pot kecil itu saja....”

### **Bagaimana hipnotis selalu bisa tahu “tempat” yang dikunjungi oleh subjek dalam keadaan trance?**

Ketika anda menghipnotis subjek anda memberinya kebebasan ilusif, seolah-olah anda memberinya kebebasan untuk melayangkan pikirannya ke mana pun, untuk mengunjungi tempat-tempat mana pun, tetapi sebetulnya anda memilihkan tempat tertentu yang harus dikunjungi oleh subjek. Contoh untuk ini, anda bisa mengatakan, “Dan kau bisa melihat kesadaranmu keluar dari tubuhmu, melayang ke suatu tempat se bebas yang kauinginkan. Dan apakah itu sebuah tempat dekat perairan?”

Ada kata *bebas* di situ yang memberi sensasi bahwa ia bisa pergi ke mana pun, tetapi anda menyusulinya kemudian dengan sebuah sugesti, “Apakah itu sebuah tempat dekat perairan?” Jadi ada semacam ilusi tentang kebebasan di sana yang dimunculkan oleh kata *bebas* yang anda sugestikan kepada subjek.

Penting bagi seorang hipnotis untuk bisa selalu tahu di mana tempat yang dikunjungi oleh subjeknya dalam keadaan trance, sedang melakukan apa dia, dan kapan ia berada di tempat itu, dalam keadaan apa ia. Itu untuk memastikan bahwa anda selalu memahami situasi, bahwa anda selalu tahu apa yang perlu dilakukan oleh subjek. Dengan demikian sesi bisa berjalan sesuai arah dan mencapai hasil yang diinginkan.

### **Bagaimana menangani Abreaksi**

Secara umum untuk menghadapi kemungkinan abreaksi, operator hipnosis biasa mensugestikan sebuah *tempat kedamaian* kepada subjeknya. Itu tempat yang dikunjungi oleh subjek dalam keadaan trance, yang memberinya perasaan damai. Biasanya ini operator mengarahkan subjek menuju tempat kedamaian ini pada awal-awal sesi ketika subjek baru memasuki trance.

Di tempat ini nanti subjek akan datang ketika ia mengalami luapan emosi yang nyaris tak tertahankan (abreaksi). Jadi ketika subjek mengalami

abreaksi, operator segera akan menyarankan subjek untuk menuju ke tempat kedamaiannya. Itu salah satu cara untuk mengantisipasi situasi abreaksi yang dimunculkan oleh subjek.

Cara lainnya bisa dengan mengajarkan kepada subjek teknik-teknik yang paling sederhana tentang bagaimana ia bisa mengendalikan diri pada saat situasinya memburuk. Anda bisa mengatakan, misalnya, “Situasi bisa baik bisa buruk, dan ketika situasi memburuk, kau bisa melakukan tindakan yang sepele sekali. Kau bisa membuka matamu dan mengedipkannya dan situasi buruk itu menghilang begitu saja dalam satu kedipan mata.”

Yang perlu anda lakukan adalah menempatkan subjek pada situasi sedikit tidak menyenangkan, dan kemudian mensugestinya agar mengedipkan mata untuk membuat situasi tersebut hilang dari pandangannya. Ulangi latihan ini beberapa kali sehingga subjek menjadi cakap melakukannya.

Cara ini sangat berguna karena mengedipkan mata adalah tindakan alami; orang bisa melakukannya dengan mudah jika ada kepentingan untuk mengedipkan mata. Selain itu, memang secara alami ada pandangan gelap sesaat pada waktu kelopak mata kita tertutup sebelum terbuka lagi sesaat berikutnya. Seperti layar ditutup sebelum kita membukanya lagi. Ada sensasi orang mendapatkan penglihatan yang lebih cerah saat baru saja berkedip.

### **Perluakah subjek mengalami abreaksi?**

Pengalaman-pengalaman traumatik seringkali membuat subjek tidak berani menghadapinya. Subjek lebih sering menghindarinya. Jadi ketika harus berurusan kembali dengan kejadian itu, atau sekadar mengingat-ingat kejadian itu, emosinya akan meluap tak terkendalikan. Nah, seringkali yang diperlukan oleh subjek hanyalah keberanian untuk menghadapi sesuatu, keberanian untuk mengalami kembali secara mental kejadian-kejadian yang secara sadar ia tidak ingin mengingatnya

Buat subjek anda berani menghadapi sesuatu yang memang harus ia hadapi dan ia atasi. Ia perlu keberanian untuk menghadapi situasi semacam itu, untuk berurusan dengan traumanya sendiri dan membereskannya, sehingga pada kesempatan-kesempatan berikutnya, hal itu tidak menakutkannya lagi. Ingatan tentang kejadian itu tidak lagi menjadi monster yang menghantui subjek sepanjang hayat sebab ia tahu cara mengatasinya. Dan ia mendapatkan cara alternatif untuk menghadapi situasi tersebut.

## **Bab 7 - Sugesti-Sugesti yang Selalu Berhasil**

---

Dalam pola sugesti Milton Erickson ada satu jenis sugesti yang mencakup semua kemungkinan respons. Sugesti itu tidak mungkin gagal karena apa pun respons subjek, semuanya tercakup. Perhatikan sugesti di bawah ini:

**“Segera kau akan mendapati salah satu jarimu atau ibujari sedikit bergerak, mungkin dengan sendirinya. Ia bisa ke atas atau ke bawah, ke samping atau menekan ke bawah. Ia bisa cepat atau lambat atau mungkin tidak bergerak sama sekali. Yang terpenting adalah kau bisa merasakan sepenuhnya apa pun perasaan yang berkembang.”**

Pada sugesti di atas, semua kemungkinan respons oleh jari disebutkan. Karena itu, apa pun yang terjadi pada jari subjek, bahkan sekalipun semua jari subjek tetap diam saja, kediaman itu juga bagian dari sugesti. Efeknya, sugesti bekerja.

Sugesti jenis ini berlaku tidak hanya untuk induksi trance, ia juga bisa disampaikan ketika subjek, dalam sesi terapi, sudah siap berurusan dengan masalahnya. Perhatikan contoh sugesti di bawah ini:

**“Segera kau akan mendapati bahwa masalah berat badan sedikit banyak berurusan dengan makanan yang bisa kau nikmati. Berat badanmu mungkin akan naik, atau turun, atau tetap selama beberapa waktu ketika kau memahami sesuatu yang sangat penting tentang dirimu.”**

Jadi, ketika anda menyampaikan sugesti yang menyebutkan semua kemungkinan respons, sudah pasti sugesti anda berhasil. Dan sesungguhnya

anda akan mendapati bahwa semua sugesti Milton Erickson selalu disampaikan dalam pola-pola yang tidak mungkin gagal, apa pun jenis sugesti itu. Anda bisa melihat pola sugesti lengkap di bagian lampiran.

Sugesti lain yang pasti berhasil, atau akan memudahkan keberhasilan sesi hipnotik anda, adalah **truisme**, karena ia hanya bisa direspons dengan jawaban ya atau anggukan kepala. Sugesti lainnya lagi, yang masih dalam kategori truisme, adalah **Yes Set**, yang digunakan untuk mengembangkan penerimaan subjek.

Dan jika kita bicara tentang *covert hypnosis* atau hipnosis terselubung, maka perhatian kita akan segera tertuju pada **sugesti interspersal**, atau sugesti yang disisip-sisipkan di dalam percakapan ringan, atau bahkan dalam pembicaraan sehari-hari. Dengan memahami prinsip-prinsip psikologis sugesti hipnotik, anda bisa dengan cara enteng menyusupkan sugesti, secara diam-diam dan tanpa disadari oleh subjek, ke dalam kalimat-kalimat percakapan anda.

Saya tidak mengatakan bahwa satu-satunya alat untuk menjalankan hipnosis terselubung adalah sugesti interspersal. Semua jenis sugesti tak langsung bisa anda jadikan sarana untuk menyampaikan *covert hypnosis*.

Pada dasarnya, seluruh pola sugesti yang diperkenalkan oleh Milton Erickson adalah bentuk-bentuk pernyataan yang disampaikan dalam kalimat yang nyaris tidak mungkin ditolak. Orang tidak mungkin menolak sesuatu jika ia tidak merasa sesuatu itu ada. Anda tidak bisa menolak sugesti ketika sugesti itu tidak ada. Dan sugesti tidak langsung adalah sebuah cara untuk menjadikan sugesti tersebut “tidak ada” dalam pikiran sadar anda.

### **Berlatih dengan kombinasi beberapa pola sugesti**

Untuk melatih penerapan pola-pola sugesti Milton Erickson, anda bisa memilih kombinasi 3 atau 4 pola sugesti dan menggunakannya dalam skrip hipnosis anda. Misalkan anda menggunakan pola sugesti *Truisme*, *Yes Set*, *Penyisipan* (Interspersal), dan *Metafora*.

Susun skrip hipnosis anda dengan menggunakan kombinasi keempat pola sugesti tersebut. Ini cara yang memudahkan anda untuk membiasakan diri dengan kalimat-kalimat sugesti Milton Erickson. Anda tidak akan mungkin mengingat atau menggunakan semua pola sugesti Erickson dalam satu kesempatan. Bahkan dengan truisme saja anda bisa membimbing orang memasuki trance.

**Apa saja yang harus dipertimbangkan dalam penyampaian sugesti agar selalu berhasil?**

Dalam menghipnotis, anda perlu selalu memperhatikan kondisi aktual subjek, bagaimana responsnya terhadap sugesti-sugesti yang disampaikan, dan tentu saja bagaimana tingkat kenyamanan subjek dalam menjalani sesi hipnosis.

Selalu penting diingat bahwa hipnosis adalah kerjasama dua orang. Subjek bukan orang yang melulu anda perintah-perintah atau anda jejal dengan sugesti belaka. Ia perlu mengembangkan perasaan terlindungi ketika dia sepakat menjalani sesi hipnosis.

Jika anda ingin tahu bagaimana situasi subjek, sebuah pertanyaan kecil bisa anda ajukan, “Bagaimana perasaanmu sekarang?”

Subjek mungkin akan menjawab “baik-baik saja” atau “sedikit gelisah” atau “agak bingung”, atau apa saja. Tidak peduli apa pun jawaban subjek, pertanyaan kecil anda akan membuat subjek merasa diperhatikan. Dan apa pun jawabannya, anda bisa menyampaikan tanggapan yang membuatnya lebih tenteram.

Katakanlah subjek menjawab, “Sedikit gelisah.”

Anda bisa menanggapi dengan, “Seharusnya aku yang gelisah. Aku yang harus melakukan sesuatu untuk membawamu memasuki trance, kau bisa santai saja di kursimu.”

Itu cara untuk mengambil kegelisahan subjek. Subjek perlu yakin bahwa hipnosis adalah sesuatu yang menyenangkan, sebuah pengalaman menakutkan, di mana orang bisa mengistirahatkan pikiran sadar dan memberi kesempatan sepenuhnya kepada bawah sadar untuk mengekspresikan dirinya sendiri tanpa diketahui oleh pikiran sadar.

Nah, memastikan bahwa subjek tetap bisa mengendalikan situasinya dan bisa menolak sugesti yang tidak ia inginkan, itu akan memberi perasaan aman pada subjek, sehingga ia bisa menjalani sesi hipnosis dengan perasaan lebih rileks. Kita akan bicarakan lebih lanjut hal ini dalam bagian tentang induksi trance.

**Apa yang harus dilakukan jika subjek tidak merespons sugesti sebagaimana yang diinginkan?**

Ada beberapa kemungkinan yang membuat subjek gagal merespons sugesti yang disampaikan oleh operator. Kemungkinan pertama, subjek tidak berhasil memahami sugesti yang disampaikan oleh operator. Kedua, sugesti itu mungkin terasa aneh bagi subjek sehingga dia ragu-ragu untuk meresponsnya. Ketiga, subjek mungkin jenis orang yang memerlukan pertimbangan panjang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Keempat, mungkin subjek adalah jenis orang yang cenderung merespons sugesti-sugesti tersebut dalam imajinasinya. Setiap sugesti yang disampaikan kepadanya ia respons dalam benak, sementara secara riil ia tampak tidak melakukan apa-apa dan hanya diam tidak melakukan apa-apa. Situasi ini akan tampak di mata operator bahwa subjek tidak menanggapi sugesti-sugestinya.

Yang bisa anda lakukan ketika subjek tidak merespons sugesti adalah menerima responsnya tersebut. Dan anda perlu memantapkan sikap sekuat subjek terhadap anda. Gunakan pola **Yes Set** untuk mengkondisikan penerimaan subjek terhadap sugesti-sugesti anda.

### **Bagaimana cara melatih kefasihan menyampaikan sugesti?**

Anda bisa menuliskan sugesti-sugesti anda, memodifikasi skrip orang lain yang sesuai dengan bahasa anda, dan kemudian anda membacakannya dan merekam suara anda. Dari rekaman tersebut anda bisa menilai sefasih apa anda menyampaikan sugesti. Ingat dalam Ericksonian Hypnosis ada teknik induksi yang disebut My Friend's John. Itu adalah teknik induksi dengan cara menghipnotis subjek imajiner, menyampaikan sugesti-sugesti kepada subjek imajiner, yang dengan demikian akan membawa efek kepada subjek sebenarnya yang sedang anda tangani.

Lakukan saja perekaman sugesti anda dengan berpikir bahwa anda sedang melakukan sesi hipnosis terhadap subjek imajiner, sebagaimana Erickson menggunakan teknik tersebut dalam induksi My Friend's John, dan lakukan dalam cara yang seolah-olah anda sedang menerapkan hipnosis terhadap subjek sesungguhnya. Yang terpenting di sini adalah anda bisa mendengar suara rekaman anda, dan anda akan bisa menilai bagaimana cara anda menyampaikannya, serileks apa anda, bagaimana suara anda terdengar, sepercaya diri apa anda menyampaikannya.

Sekali lagi, penting bagi seorang operator hipnosis untuk menampilkan kepercayaan diri dalam cara menyampaikan sugesti-sugestinya. Ketika anda suara anda mengesankan kepercayaan diri, subjek akan menangkapnya. Demikian pula ketika suara anda terdengar ragu-ragu atau tidak percaya diri, subjek juga akan menangkap kesan yang sama. Jadi rekam suara anda dan

kemudian cermati sendiri hasil rekaman tersebut. Itu akan membantu kefasihan anda dalam menyampaikan sugesi.

Dan mengenai kepercayaan diri, rilekslah. Anda bisa menyampaikan sugesti secara ringan saja dalam obrolan yang santai, seperti tidak memiliki tujuan tertentu agar subjek menjalankan semua yang diomongkan. Anda memberi perasaan nyaman kepada subjek dengan cara menyampaikannya ringan saja. Anda bisa menyampaikan sugesti seperti sambil lalu, seperti anda menyampaikan fakta-fakta biasa.

Tanamkan saja dalam pikiran bahwa anda sedang menjelaskan sesuatu kepada teman anda. Anda menjelaskan bagaimana hipnosis bekerja, bagaimana subjek merespons sugesti, bagaimana terjadinya gerakan-gerakan otomatis, bagaimana cara bawah sadar menanggapi sugesti.

Dan... JEDA!

Jeda merupakan aspek penting dalam penyampaian sugesti. Beri jeda secukupnya antara satu sugesti dengan sugesti lainnya. Jeda memberi kesempatan kepada subjek untuk merespons sugesti, untuk “mengalami” apa yang anda sugestikan. Jeda yang lazim adalah antara 10 sampai 15 detik. Pada saat jeda, anda memperhatikan kondisi subjek. Lihat responsnya terhadap sugesti yang anda sampaikan. Ketika ia merespons, anda memberi respons balik, “Ya, begitu....” sehingga ia tahu bahwa anda memperhatikan dirinya dan responsnya sudah benar.

Dan Pada Waktunya ...

Masing-masing individu memerlukan waktu yang berbeda-beda, karena itu akan aman kiranya jika anda menyampaikan,

**“Nanti kelopak matamu akan menutup, pada waktunya, pada waktu yang tepat bagi dirinya sendiri.”**

**“Dan pada waktunya tangan yang terasa ringan akan terus naik naik naik—dan semua terjadi pada waktunya—seperti bunga mengembang pada waktunya, kupu-kupu keluar dari kepompong pada waktunya, dan mengapung di udara pada waktunya....”**

Pada waktunya! Itu sebuah *truisme*, yang hanya bisa dibenarkan, dan itu juga berarti anda tidak memaksakan kepada subjek kapan ia harus memasuki

trance. Anda hanya memfasilitasi subjek memasuki trance, tetapi tidak menetapkan kapan subjek harus memasukinya.

Saya pernah menghipnotis subjek yang membutuhkan waktu empat sesi sebelum ia akhirnya bisa memasuki trance. Mungkin subjek membutuhkan pengetahuan yang memadai sebelum ia bisa memasuki trance. Padahal sejak awal dia bilang ingin memasuki trance.

Jadi anda bisa melihat dalam kasus ini, bahkan subjek yang ingin mengalami trance pun memerlukan pemahaman yang memadai tentang apa itu hipnosis, apa itu trance, apa yang akan terjadi padanya saat ia trance. Setelah ia memperoleh pemahaman yang memadai tentang itu semua, dan bisa memastikan bahwa hipnosis adalah aman bagi dirinya, pada sesi keempat ia bisa trance dengan sangat nyaman. Atas kehendaknya sendiri. Saya nyaris tidak melakukan induksi dan hanya memintanya membayangkan sesuatu dan ia memasuki trance dengan sendirinya.

### **Mengetahui derajat sugestibilitas orang**

Biasanya sugesti *interspersal* akan bekerja baik untuk mendeteksi tingkat sugestibilitas orang. Anda menyampaikan cerita tertentu dan menyisip-nyisipkan sugesti ke dalam cerita anda dan anda perhatikan respons lawan bicara anda.

Misalkan anda sedang berada di antara teman-teman, dan anda menyampaikan cerita kepada mereka, dan anda menyisip-nyisipkan sugesti di antara kalimat-kalimat anda, lalu perhatikan respons masing-masing teman anda. Siapa di antara mereka yang anda lihat terpengaruh oleh sugesti yang anda sisip-sisipkan dalam cerita anda. Siapa yang menampilkan respons positif terhadap sugesti-sugesti anda.

Anda perhatikan masing-masing orang yang anda ajak bicara siapa yang paling khuyu, siapa yang paling terpengaruh oleh sugesti yang anda sisip-sisipkan. Dari situ anda bisa mengetahui tingkat sugestibilitas masing-masing orang, tanpa mereka tahu bahwa anda sedang menyusup-nyusupkan sugesti.

### **Kebebasan Terarah... atau Semacam Demokrasi Terpimpin**

Sebagai operator hipnosis anda harus memastikan bahwa anda tahu ke mana anda mengarahkan subjek anda. Dengan demikian anda bisa mengendalikan situasi jika diperlukan. Dengan demikian anda selalu bisa tahu respons subjek anda, bisa mengendalikan proses ke arah yang anda inginkan dan diharapkan oleh subjek. Tetapi anda perlu memberi kesan kepada subjek bahwa ia



memiliki kebebasan untuk mengarahkan sendiri ke mana yang inginkan. Misalnya, anda bisa bilang, *“Kau bebas dengan seluruh kesadaranmu, Pram, pergi ke tempat yang paling kauinginkan... apakah itu sebuah tempat di dekat perairan? Sebuah pantai di mana kau bisa merasakan angin yang sejuk, suara ombak, dan matahari sore yang hangat, warna langit jingga, dan butir-butir pasir di telapak kakimu.... dan kau menikmati semuanya dengan seluruh kebebasanmu...”*

Nah, dalam hal ini, anda menyampaikan kepada subjek bahwa ia bisa pergi ke mana pun yang ia inginkan, namun anda menyusulinya segera dengan pertanyaan apakah itu sebuah tempat dekat perairan? Sebuah pantai... dst. Dengan pertanyaan itu, subjek akan menuju ke tempat yang anda sugestikan. Begitu pula dengan sugesti-sugesti yang lain. Anda harus memastikan bahwa anda tetap memegang kendali, memberi arah kepada subjek, sehingga sewaktu-waktu dibutuhkan, anda bisa menangani situasi yang berkembang dalam diri subjek secara mudah. Jadi kebebasan yang anda berikan kepada subjek sebenarnya adalah ilusi tentang kebebasan. Sebuah perasaan tentang kebebasan. Sebuah kesan yang muncul karena sugesti tertentu tentang itu, dan ketika ia menerima “pantai” yang anda sodorkan, ia menerimanya dengan seluruh perasaan akan kebebasan yang ia miliki.

## Bab 8 - Seni Menyampaikan Sugesti

---

Milton Erickson menyampaikan sugesti dengan cara mengkomunikasikan gagasan, menyampaikan fakta, menuturkan cerita, memberi penjelasan, memberi instruksi, atau bahkan menantang subjek. Dan saat menyampaikan apa pun, sikap terbaik untuk menyampaikannya adalah anda menyampaikannya secara enteng saja, seolah-olah semua yang anda sampaikan adalah fakta. *Ia memandang subjek ketika komunikasinya ditujukan kepada pikiran sadar, ia menatap lantai ketika kalimat-kalimatnya ditujukan kepada bawah sadar.*

Pada dasarnya, sugesti bisa disampaikan melalui berbagai macam cara. Hipnosis otoritarian menggunakan bentuk instruksi sebagai cara langsung penyampaian sugesti. Hipnosis Ericksonian menggunakan berbagai cara yang menghindari penyampaian sugesti langsung, sehingga nyaris terasa tidak ada perintah di sana.

Anda perlu menguasai seni menyampaikan sugesti karena memang di situlah kunci kecakapan seorang hipnotis. Tak peduli cara apa pun yang anda pakai, anda harus bisa memastikan bahwa subjek menerima sugesti-sugesti anda dan menjalankannya.

Cara yang digunakan oleh Erickson untuk menyampaikan sugesti adalah cara orang yang sabar. Saya suka menggambarkan seperti seorang petani yang dengan tekun menanam benih dan menyiraminya, sebelum kemudian memanen hasilnya. Begitulah Erickson menjalankan hipnosisnya. Ia akan dengan sabar menanam-nanamkan lebih dulu berbagai gagasan, untuk mempersiapkan sugesti-sugesti yang nantinya akan ia sampaikan kepada subjek.

Dan karena pemahaman subjek sudah memadai, maka ketika sugesti disampaikan, ia bisa mencernanya dengan enak dan bisa menjalankannya. Erickson akan menanamkan segala pengertian yang dekat dengan keseharian untuk memudahkan munculnya respons hipnotik.

Dengan cara itu, respons hipnotik akan menjadi sesuatu yang lebih natural bagi subjek.

Untuk membawa subjek regresi, misalnya, ia akan menyampaikan kepada subjek hal-hal yang secara spontan akan membawa ingatan subjek ke masa lalu. Ia akan mengingatkan kita dengan aktivitas-aktivitas yang kita lakukan di waktu kanak-kanak, seperti awal mula belajar membaca, kanak-kanak yang belajar berdiri dan berjalan, atau menyebutkan kalimat berima, dan sebagainya.

Ingatan-ingatan terhadap segala sesuatu di masa lalu itu tak jarang akan membawa subjek secara spontan mengalami regresi. Dan hal itu akan memudahkan bagi subjek ketika nantinya ia diminta mengalami kembali kejadian tertentu di masa lalunya, sebagaimana yang disugestikan oleh hipnotis. Subjek sudah dilatih atau dikondisikan, tanpa dia sadari, untuk memunculkan fenomena tersebut sejak awal.

Untuk mempermudah fenomena hand-levitation, misalnya, Erickson biasanya akan membicarakan berbagai peristiwa sehari-hari tentang apa saja yang ringan dan mengapung di udara. Atau ia akan menyampaikan bagaimana tangan bisa naik ke atas tanpa dipikirkan ketika seseorang melambaikan tangan kepada temannya.

Untuk mempersiapkan munculnya gerakan-gerakan ideomotor pada subjek, ia akan menanamkan pengertian lebih dulu dengan membicarakan gerakan-gerakan otomatis yang biasa dilakukan orang dalam peristiwa sehari-hari. Misalnya seorang ibu akan membuka mulutnya sendiri, bukan mulut si bayi, ketika ia meminta anaknya membuka mulut untuk menyuapkan makanan ke mulut bayi itu. Atau para penumpang mobil akan secara otomatis akan ikut menekankan kaki mereka seolah-olah menekan pedal rem pada situasi tertentu yang mengharuskan sopir menginjak pedal rem.

Anda juga akan melihat orang-orang yang memainkan game balapan mobil di depan layar monitor akan bergerak-gerakkan tubuhnya ke kiri ke kanan, tanpa sadar, mengikuti liuk-liuk sirkuit di layar monitor atau zig-zag yang dilakukan oleh mobil mainan yang dikemudikannya.

Atau secara otomatis orang akan membungkuk merendahkan kepalanya ketika mobilnya melewati terowongan atau palang yang cukup rendah.

Dan ia akan dengan enteng menyampaikan kepada subjeknya, “Aku menginginkan gerakan-gerakan otomatis semacam itu.”

Ia hampir selalu menanamkan gagasan-gagasan terlebih dulu, mengaitkan sebuah fenomenan hipnotik dengan kelaziman sehari-hari, untuk membuat subjek memunculkan fenomena hipnotik yang diinginkan—dan ia ingin membuat subjek memunculkannya dalam cara yang lebih natural. Setidaknya, itu menghilangkan kesan ganjil pada subjek ketika ia harus memunculkan fenomena-fenomena hipnotik tertentu.

Jadi, ketika anda menerapkan prinsip Ericksonian, anda perlu memperhatikan lebih cermat fenomena-fenomena sehari-hari yang lazim dilakukan oleh manusia. Erickson adalah pemerhati kebiasaan dan perilaku sehari-hari manusia dan ia mengasahnya terus-menerus untuk kepentingan hipnosisnya.

Untuk membuat subjek bisa memunculkan fenomena matirasa (anestesia), hipnosis klasik biasa mensugesti agar subjek merasakan tangannya tercelup ke ember berisi air es. Erickson memikirkan kemungkinan-kemungkinan lain untuk memunculkan fenomena tersebut, memahami prinsipnya, dan mencari kesepadannya dengan peristiwa-peristiwa sehari-hari.

Ia akan memberikan gagasan bahwa matirasa bisa terjadi ketika orang melupakan sesuatu, atau tidak memikirkan sesuatu berkaitan dengan rasa tertentu. Biasanya rasa sakit.

**“Kau akan melupakan rasa sakitmu sendiri ketika ada sesuatu yang lebih besar mengalihkan perhatianmu, seperti seorang ibu akan melupakan rasa sakitnya sendiri ketika melihat anak bayinya menghadapi situasi yang membahayakan.”**

**“Dan kau melupakan kerah baju yang melekat di lehermu, melupakan kaus kaki yang kaukenakan, melupakan sepatu selama kau berjalan. Kau mengenakannya dan kemudian melupakannya begitu saja. Kau hanya ingat untuk sampai di tempat tujuan pada waktu yang tepat.”**

**“Dan bagaimana seseorang kehilangan sakit kepalanya ketika ia menyaksikan film yang menegangkan? Ke mana perginya sakit kepala itu selama film berlangsung?”**

Dari penjelasan di atas, kita mendapatkan sebuah pemahaman bahwa yang Erickson menganggap fenomena hipnotik adalah kelanjutan belaka dari fenomena sehari-hari. Karena itu ia nyaris tidak pernah menyodorkan gagasan-gagasan yang terasa ganjil bagi subjek. Ia menghindari penyampaian ide-ide yang tidak dijumpai dalam keseharian.

Trance, sekali lagi, adalah kelanjutan belaka dari situasi keseharian, demikian pula fenomena-fenomena trance. Semuanya adalah kelanjutan dari fenomena-fenomena keseharian.

Setidaknya dengan gagasan semacam ini, anda akan membuat subjek lebih percaya diri untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan yang disugestikan oleh operator hipnotis. Dan operator memiliki kemungkinan sangat luas untuk memberikan pembelajaran kepada subjek tentang bagaimana sesi dijalankan dan bagaimana membimbing subjek memunculkan respons hipnotik dalam sesi yang akan berjalan mudah, karena subjek memiliki pemahaman yang cukup memadai untuk merespons sugesti.

Anda tahu, seringkali subjek gagal merespons sugesti karena ia tidak memiliki pemahaman yang memadai untuk melakukannya. Pengalaman eksperimental dengan beberapa subjek menunjukkan kemampuan yang berbeda-beda dalam merespons sugesti. Ada yang dengan mudah bisa memunculkan fenomena yang disugestikan, meskipun ia baru sekali dihipnotis, ada yang gagal melakukannya pada kesempatan pertama dan baru bisa melakukannya pada kesempatan berikutnya ketika ia diberi pemahaman yang cukup.

Saya mencoba pada beberapa orang, dalam kesempatan terpisah, untuk memunculkan respons hipnotik bangun hanya bagian kepala. Ini eksperimen yang mudah. Pada saat subjek dalam keadaan trance, anda memberinya sugesti yang meminta ia bangun hanya bagian kepala, sementara bagian tubuhnya dari leher ke bawah tetap tidur.

Sugesti untuk ini bisa disampaikan secara rileks saja:

**“Nanti aku akan menghitung dari satu sampai lima... Pada hitungan kelima kau bisa membuka mata dan bangun hanya bagian kepalamu**

**saja, bangun dari leher ke atas, sementara bagian leher ke bawah tetap tidur lelap di kursimu.”**

Banyak subjek bisa melakukannya dengan mudah melalui sugesti semacam itu. Bahkan subjek yang baru satu kali berurusan dengan hipnosis pun bisa melakukannya. Tetapi dengan sugesti yang sama beberapa subjek eksperimen saya gagal melakukannya. Subjek yang tidak berhasil memunculkan fenomena tersebut biasanya akan membangunkan seluruh tubuhnya.

Sesi berikutnya saya coba pada kesempatan lain dengan subjek-subjek yang gagal membangunkan “hanya bagian kepala” itu. Kali ini saya menyampaikan secara rinci, ketika subjek dalam keadaan trance, hal-hal yang berkenaan dengan sugesti yang saya ingin ia meresponsnya dengan tepat. Dengan demikian ia benar-benar mendapatkan gagasan bagaimana cara merespons sugesti tersebut.

**“Kautahu, N, Orang-orang lain bisa bangun bagian kepalanya saja, dari leher ke atas, dan aku tetap ingin tahu apakah kau juga memiliki kemampuan seperti itu. Bangun hanya bagian leher ke atas.**

**“Dan seseorang yang lain pernah bertanya-tanya, ‘Bagaimana orang bisa melakukan seperti itu?’**

**“Oh, itu bisa dilakukan dengan mudah. Kau hanya perlu mempertahankan tidurmu sangat lelap. Dan nanti aku akan meminta matamu terbuka. Dan kau membuka mata, dan kau bisa menoleh ke kiri ke kanan, tetapi kau merasakan sesuatu yang lucu, yakni bahwa kau tidak bisa menggerakkan bagian tubuhmu dari bagian leher ke bawah karena bagian tubuhmu dari leher ke bawah tetap tidur... lelap sekali. Dan itu sungguh kejutan yang menakjubkan, bukan?**

**“Jadi semudah itu, N, nanti aku akan menghitung dari satu sampai lima. Dan pada hitungan kelima kau akan membuka mata.**

**“Kau bisa menoleh ke kiri ke kanan, dan menikmati beberapa saat keadaanmu ketika baru membuka mata. Tarik nafas panjang bila**

**perlu. Sampai kemudian kau merasakan sesuatu yang lucu itu dan menakjubkan itu. Tubuhmu dari leher ke bawah tetap tidur nyenyak. Kau tahu hal itu karena kau tidak bisa menggerakkannya.**

**“Sekarang kau sudah paham itu, N?”**

**“Dan kau bisa mengganggukan kepalamu jika kau siap melakukannya?”**

(N mengangguk pelan.)

**“Oke, aku akan mulai menghitung karena kau mengganggukan kepalamu tanda kau siap. Dan kau siap melakukannya persis seperti yang dilakukan oleh orang-orang itu?”**

(N kembali mengangguk pelan.)

**“Bagus, sekarang aku akan menghitung dari satu satu sampai lima dan kau membuka mata pada hitungan kelima. Hanya membuka mata, dan kau bisa menoleh ke kiri ke kanan jika kau menginginkannya. Aku tidak perlu meyakinkanmu bahwa itu hal yang mudah dilakukan. Ya, hanya membuka mata dan dengan demikian kepalamu bangun.”**

**“Satu... dua... tiga.... empat... lima....buka mata, Pram. Dan biarkan kepalamu bangun.”**

### **Buatlah subjek merespons dengan kelima inderanya**

Ketika anda menyampaikan sugesti, libatkan seluruh indera subjek anda. Itu akan membuatnya seperti benar-benar hadir pada suatu tempat, pada suatu waktu, dan sungguh-sungguh masuk ke dalam pengalaman tertentu. Setiap orang mengalami peristiwa apa pun, di mana pun, selalu dengan semua indera yang ia miliki. Anda mengalami keberadaan anda di sebuah pantai dengan seluruh indera anda. Mata anda melihat pemandangan di tepi laut itu, menangkap bentuk dan warna, menangkap semua objek yang ada di

hadapannya. Telinga anda mendengar suara angin dan debur ombak dan apa saja yang bisa anda dengar. Kulit anda merasakan hangat sinar matahari, merasakan sapuan angin, merasakan udara yang mengandung kristal-kristal garam. Hidung anda mencium bau air laut, dan sebagainya. Lidah anda mencecap udara bergaram atau cipratan air laut yang asin.

Satu lagi, pikiran anda mungkin melayang ke suatu suasana tertentu yang berkaitan dengan pantai.

Dalam hipnosis, anda menyampaikan sugesti secara detail untuk memudahkan orang berasyik-masyuk dengan dirinya sendiri dan membangkitkan lagi pengalaman-pengalamannya yang tersimpan dalam benak.

Jadi selalu perhatikan detail untuk setiap hal yang anda sampaikan. Jika anda menyampaikan suasana tertentu, sampaikan serinci mungkin dengan melibatkan semua indera. Dengan sendirinya subjek akan mengembangkan disosiasi dengan lingkungan aktualnya dan masuk ke dalam situasi yang ada dalam pikirannya. Dalam tingkat tertentu, ketika ia benar-benar menikmati munculnya gambaran dalam benak, ia akan melupakan apa saja yang ada di sekitarnya.

Ia duduk di kursi bersama anda, dikelilingi oleh benda-benda dan suara-suara yang ada di sekitarnya, tetapi kesadarannya pergi ke tempat dan situasi lain. Dan ia melupakan apa saja yang ada di sekitarnya. Kondisi yang serupa ini bisa anda dapatkan pada orang yang melamun, misalnya. Atau pada orang yang begitu asyik membaca cerita. Atau pada orang yang menonton sebuah film yang begitu memikat perhatiannya. Ia tidak peduli ada orang yang lalu lalang di dekatnya. Ia tidak memperhatikan suara-suara yang ada di dekatnya. Pendeknya, ia melupakan semua yang ada di sekitarnya.

### **Kapan perlu menggunakan kutipan langsung?**

Ketika anda ingin menyampaikan sugesti dan anda tidak menemukan cara menyampaikannya secara tidak langsung, anda bisa memanfaatkan kutipan langsung. Seperti anda menyampaikan cerita tentang seseorang dan kemudian anda menggunakan kutipan langsung dalam cerita itu. Itu adalah sebuah komunikasi yang multi-tingkatan. Ketika ada seolah-olah hanya menyampaikan cerita, tetapi di situ sebenarnya terkandung kutipan langsung yang berisi perintah atau sugesti. Bawah sadar menangkap sugesti tersebut, sementara pikiran sadar menganggap bahwa itu hanya sebuah cerita.



Anda misalnya bisa menyampaikan pengalaman anda dengan orang lain. Anda mengatakan seperti ini, “Seseorang, Pram, pernah menanyakan kepadaku seperti apa rasanya trance. Kusampaikan kepadanya, Pram, ‘Kenapa kau tidak membuktikannya sendiri? Masuklah ke dalam trance, alami situasi yang menyenangkan, rasakan pengalaman yang menakjubkan ketika kau memasuki trance, dan jangan buru-buru, sebab semuanya akan terjadi pada waktunya. Kau memasuki trance dengan kecepatanmu sendiri.’ Jadi begitulah, Pram, segala sesuatu terjadi menurut waktunya sendiri. Semua orang memiliki waktunya sendiri, aku memiliki waktuku sendiri, kau memiliki waktumu sendiri.”

### **Berimprovisasi**

Anda harus selalu memberi perhatian pada perkembangan yang terjadi pada subjek, situasi lingkungan pada saat sesi berlangsung, dan hal-hal di luar yang bisa mempengaruhi proses internal subjek. Mungkin ada hal-hal yang tidak anda duga terjadi selama sesi berlangsung.

Saya sedang melakukan induksi trance pada subjek dan ketika tangan kirinya pelan-pelan mulai terangkat naik (*hand-levitation*), tiba-tiba muncul anak kecil (anak si subjek), yang menggelandot di pangkuan subjek dan menarik-narik tangan kiri ayahnya yang sedang terangkat naik pelan-pelan. Menghadapi situasi seperti itu, saya kepadanya, “Sekarang anakmu ada di pangkuan, dan ia menarik tanganmu. Kau bisa menurutinya, dan meletakkan kembali tanganmu di pangkuan, dan tetap merasakan nyaman. Dan peluklah ia. Nanti mudah bagimu untuk melanjutkan lagi proses tadi, dan sekarang kau bisa mendahulukan anakmu.”

Ia memeluk anaknya, dan kemudian pembantunya datang untuk mengambil si anak. Setelah itu ia kembali melanjutkan proses *hand-levitation* yang tertunda sebentar.

### **Bagaimana jika operator kehilangan gagasan untuk melanjutkan sugesti-sugestinya?**

Hal seperti ini mungkin terjadi pada operator hipnosis dengan jam terbang yang belum banyak, dengan pengalaman yang masih minimum, dalam menjalankan sesi hipnosis.

Ketika anda tiba-tiba kehilangan ide tentang apa lagi yang harus anda sampaikan, anda bisa mempertimbangkan suasana ruangan tempat sesi berlangsung, anda bisa mempertimbangkan situasi aktual subjek, anda bisa melibatkan apa saja yang ada di ruangan, anda bisa membuat subjek

memfokuskan diri pada perasaannya, pada apa yang sedang terjadi pada diri subjek, misalnya seperti apa detak jantungnya, tarikan nafasnya, arus darahnya, denyut nadinya, dan seperti apa perasaan yang ingin anda sampaikan kepada subjek ketika ia duduk di kursinya, atau aktivitas kelopak matanya, atau bagaimana subjek duduk diam di kursi menyimak pembicaraan anda.

Sampaikan saja hal-hal yang menyangkut subjek, situasi ketika sesi berlangsung. Ada suara-suara di luar ruangan, suara di dalam ruangan, suara motor, suara anak-anak, suara detak jam, dll. Gunakan apa yang ada secara spontan. Dalam hal ini spontanitas diperlukan. Gunakan apa yang ada di seputar anda, apa yang ada di seputar subjek, apa yang terjadi pada subjek untuk melanjutkan sugesti.

Anda tidak perlu khawatir apakah sugesti yang anda sampaikan ini nyambung atau tidak dengan sugesti-sugesti sebelumnya. Ketika subjek fokus, ia tidak mempertimbangkan apakah kalimat demi kalimat anda nyambung atau tidak. Ia hanya berfokus pada apa sugesti anda. Ia tidak sedang menganalisa sebuah karangan atau dongeng yang anda sampaikan. Ia hanya berada dalam posisi mendengar untuk merespons apakah sugesti anda bisa dijalankan atau tidak. Jadi ketika anda kehilangan gagasan, pertimbangkan apa saja yang ada di seputar anda dan proses yang sedang berlangsung di dalam diri subjek.

## Bab 9 - Bahasa Hipnotik

---

Bahasa hipnotik adalah bahasa yang mendorong, menggerakkan, atau mengilhami orang untuk melakukan sesuatu atau mewujudkan sesuatu. Anda tahu, setiap kata yang anda gunakan dalam percakapan selalu memiliki kaitan asosiatif dalam pikiran lawan bicara anda. Ini selalu merupakan prinsip yang perlu anda camkan.

Ketika anda menyebut “mobil” pikiran orang akan mengaitkan kata tersebut dengan sebuah benda tertentu yang disebut mobil, dalam benaknya akan terbentuk gambaran riil tentang benda tersebut. Demikian pula ketika anda menyebut “apel” atau apa saja. Dalam benak orang akan muncul gambar sebuah benda yang berasosiasi dengan kata yang anda sebutkan.

Nah, membangun asosiasi adalah cara kerja bawah sadar. Ia terjadi begitu saja secara otomatis. Orang akan mewujudkan bentuk “riil” dari gagasan apa pun yang anda sodorkan kepadanya. Maka ketika anda menyodorkan kepada seseorang gagasan tentang *ketenteraman*, ia akan mewujudkan bentuk “riil” ketenteraman tersebut di dalam benaknya, sejauh yang ia pahami. Begitu pula tentang kegelisahan, kecemasan, kemarahan, trauma, dan sebagainya. Orang akan mewujudkan gambar-gambar semua itu dalam benaknya; ia akan mengaitkannya dengan situasi-situasi yang ia kenali.

*Gambar di dalam benak akan mempengaruhi perasaan, dan selanjutnya akan mewujudkan dalam perilaku.*

Misalkan anda menyebut gagasan tentang “peristiwa tertentu yang memalukan”, orang akan otomatis memunculkan gambar peristiwa itu dalam benaknya, dan ingatan tentang peristiwa itu akan memunculkan kembali

perasaan yang seperti ketika kejadian itu berlangsung, dan kemudian ia akan memunculkan perilaku tertentu: mukanya menjadi merah.

Jika mukanya tidak menjadi merah, anda bisa mengatakan, “Kenapa mukamu merah?” Dan mukanya pasti akan memerah.

Karena itu, anda perlu cermat dalam memilih kosakata yang anda gunakan. Karena anda dalam posisi membimbing subjek memasuki trance, anda menggunakan pelbagai kosakata yang membuat subjek membentuk gambar “trance” dalam benaknya, untuk kemudian diwujudkan dalam perilaku trance.

Namun, karena tidak semua subjek memahami pengertian trance, maka anda menggunakan kosakata “tidur” yang dikenal semua orang. Dan untuk mengarahkan subjek “tidur” anda segala kosakata yang berasosiasi dengan “tidur” atau yang memudahkan orang memasuki kondisi tidur.

Beberapa kosakata atau gagasan yang berkaitan dengan tidur di antaranya:

- ketenteraman
- kenyamanan
- ketenangan
- mengantuk
- keheningan
- kedamaian
- kelelahan
- santai
- rileks

Ketenteraman, kenyamanan, ketenangan, keheningan, kedamaian, dan kelelahan dalam contoh di atas adalah kata benda abstrak. Orang tidak bisa mendapatkan gambarnya dalam benak seperti ketika ia mendengar “apel” dan “mobil”. Ia harus melalui satu tahap lebih dulu, yakni membuat asosiasi antara kata itu dengan situasi tertentu, untuk mendapatkan gambar tentang benda-benda abstrak tersebut.

Untuk mendapatkan gambar tentang kedamaian, misalnya, orang harus melewati tahap mencari situasi-situasi yang mewakili gagasan tentang kedamaian itu. Ketika mendapatkannya, ia akan memunculkan gambar situasi tersebut di dalam benaknya. Jika tidak menemukannya, ia akan terus melakukan pencarian, atau mengabaikannya.

Bukankah ada orang yang *merasa* bahwa seumur hidupnya tidak pernah merasakan kedamaian? Tidak pernah merasakan ketenteraman? Tidak pernah merasakan kenyamanan?

Saya bilang *merasa*, karena orang itu mungkin memang sekadar *merasa* bahwa ia tidak pernah mengalami itu semua.

Dalam kasus ini, menyampaikan contoh-contoh riil yang berasal dari pengalaman sehari-hari akan sangat membantu subjek untuk menemukan gambar apa yang ia butuhkan untuk merespons gagasan-gagasan abstrak tersebut. Dan itu mungkin situasi-situasi keseharian yang tidak disadari oleh subjek.

Dan itulah yang dilakukan oleh Milton Erickson dengan pendekatan utilitasnya. Ia akan menyodorkan contoh-contoh rinci dari pengalaman sehari-hari yang dikenali oleh subjek— demi memudahkan subjek untuk merespons sugestinya. Ia memberi pemahaman yang memadai bagi subjek untuk memudahkan berlangsungnya hipnosis.

Menanamkan pemahaman itu ia lakukan sepanjang sesi berlangsung. Ia akan selalu melandasi sugesti-sugestinya dengan memberikan pemahaman yang cukup kepada subjek. Ia menyodorkan sugesti tentang “kegembiraan”, misalnya, dan itu ia susuli dengan memberikan pemahaman seperti ini:

**“Dan itu adalah perasaan yang sudah kaukenali sejak kanak-kanak— ketika kau bermain-main sendirian di pelataran, sangat bebas, dan kau mengabaikan apa saja di sekitarmu, kau bahkan tidak mendengar suara ibumu memanggil.”**

Jadi, anda tahu, prinsip utilisasi Erickson menjadi masuk akal, dan efektif, karena ia membawa subjek memasuki kondisi hipnosis melalui asosiasi-asosiasi yang dibangun sendiri oleh subjek. Erickson tidak memperkenalkan gagasan baru kepada subjek; ia memanfaatkan “dunia” yang diakrabi oleh subjek dan menggunakannya untuk memfasilitasi trance dan untuk memudahkan subjek memunculkan fenomena-fenomena hipnotik yang anda sugestikan.

Maka, tanamkan gagasan, dan beri pemahaman yang memudahkan subjek untuk berasosiasi. Itu sama dengan anda menyebutkan satu kata dan menyediakan gambarnya sekaligus.

Anda ingat buku anak-anak yang memperkenalkan benda-benda? Ada gambar dan di bawahnya ada tulisan. Dalam beberapa hal, itulah yang anda lakukan terhadap subjek. Dan bawah sadar memang seperti kanak-kanak, ia sangat harfiah.

### **Bahasa Hipnotik pada Figur Otoritatif**

Jika anda mengagumi seseorang, anda cenderung menganggap apa saja yang disampaikan olehnya selalu benar. Ia menjadi figur otoritatif bagi anda. Setiap kali orang yang anda kagumi itu menyampaikan sesuatu kepada anda, pernyataan-pernyataannya akan selalu memiliki efek hipnotik kepada anda. Anda akan mempercayainya. Jika ada semacam instruksi di sana, dan anda sanggup menjalankannya, anda akan menjalankannya. Jika ada saran untuk mempercayai sesuatu, anda akan mempercayainya.

Efek hipnotik itu berasal dari persepsi anda sendiri, dari kekaguman anda sendiri, terhadap orang tersebut. Karena itu setiap kali berhadapan dengannya, yang terjadi jelas: anda menghipnotis diri anda sendiri.

Menjadikan diri figur otoritatif bagi subjek, untuk beberapa alasan, perlu anda lakukan. Bagaimanapun anda harus menumbuhkan kesan kepada subjek bahwa anda bisa dipercaya, anda mampu melakukan pekerjaan anda dengan baik, dan anda tahu apa yang harus anda lakukan dalam menanganinya.

Dalam sesi terapi, anda perlu membuat subjek merasa tenteram bahwa ia datang pada orang yang tepat, yang bisa membantunya mengatasi masalah.

Milton Erickson sering menggunakan metafora untuk menumbuhkan kesan seperti ini kepada subjeknya. Ia menceritakan pengalamannya dengan subjek-subjek terdahulu sebagai metafora yang bisa mengandung banyak lapisan makna, salah satunya adalah kadang untuk menanamkan gagasan kepada subjek bahwa ia datang kepada orang yang tepat.

**“Seorang lelaki dari Philadelphia, yang kusembuhkan sakit kepalanya, mengajak paman dan bibinya mengunjungiku. ‘Kedua orang ini bertengkar setiap hari selama mereka berumah tangga. Mereka sudah menikah selama 30 tahun,’ kata lelaki itu. Begitulah mereka menemuiku. Aku mengatakan, ‘Tidak cukupkah pertengkaranmu? Kenapa tidak mulai menikmati hidup?’ Dan mereka menikmati hidup yang menyenangkan. Dan si bibi kemudian mencoba meyakinkan saudara**

**perempuannya untuk datang kepadaku, karena ibu lelaki Philadelphia itu sangat tidak bahagia.”**

Itu adalah metafora pendek yang disampaikan oleh Erickson untuk banyak maksud. Ia sudah menyampaikannya kepada sejumlah subjek dan setiap subjek akan menemukan sendiri makna yang sesuai dengan simptom mereka. Dan, yang jelas, ada pesan implisit di sana bahwa mereka datang kepada orang yang tepat.

Dan tentu saja ingatlah sugesti paling legendaris dari Milton Erickson:

**“Dan suaraku akan selalu mengikutimu. Ia menjadi suara ayahmu, suara ibumu, suara teman-teman kecilmu, suara gurumu, dan suara hujan, suara angin, suara-suara jalanan, dan ia menjadi suara-suara yang kaukenali di masa kanak-kanakmu, ketika kau seorang gadis kecil, yang berbahagia di sebuah pelataran....”**

Anda tahu, itu adalah suara yang hanya bisa disampaikan oleh seseorang yang sangat otoritatif.

Dengan cara lain, anda bisa menyampaikan, misalnya:

**“Kau duduk tenang saja di kursimu, Pram, tidak melakukan apa-apa, tidak memikirkan apa-apa. Sekarang aku yang akan melakukan sesuatu untukmu. Dan aku melakukan dengan caraku....”**

Begitulah, anda meminta subjek anda duduk tenang, karena anda tahu apa yang harus anda lakukan. Dan tanpa ia sadari, anda menempatkan diri sebagai figur otoritatif bagi subjek anda. Ketika subjek merasa sesi dengan anda sangat menyenangkan, ia akan mempercayai cara anda. Ia akan mempercayai anda.

### **Bahasa Hipnotik dalam keseharian**

Setiap hari anda bercakap-cakap dengan orang lain, menyampaikan gagasan, pendapat, opini, cerita, dan sebagainya. Anda menyampaikan maksud anda, memberi perintah, dan memberi tahu orang lain. Itu semua adalah bagian dari komunikasi antara anda dan orang lain yang anda ingin agar apa yang anda sampaikan memiliki efek terhadap perilaku orang lain.

Jika anda menginginkan komunikasi yang efektif, anda bisa memperdalam penggunaan bahasa hipnotik dalam percakapan sehari-hari. Bahasa hipnotik yang saya maksudkan di sini adalah bahasa yang memiliki kekuatan sugesti.

Saya tidak mendorong anda untuk melakukan repetisi pada percakapan sehari-hari. Tentu akan sangat menjemukan jika anda menginginkan gagasan ada diterima, dan anda menyampaikannya terus-menerus dan berulang-ulang seperti anda menayangkan iklan.

Dalam berkomunikasi dengan siapa pun, penggunaan bahasa hipnotik akan membantu anda, tetapi tentu ada batas-batas dalam penggunaannya. Anda akan cepat ketahuan sebagai orang yang tendensius, atau tidak menyenangkan, jika anda menggunakan bahasa hipnotik untuk kepentingan anda sendiri. Tetapi jika anda menggunakannya untuk kepentingan orang lain, untuk kepentingan lawan bicara anda, efeknya akan berbeda. Anda menggunakan kecakapan anda bukan demi kepentingan anda sendiri, tetapi demi membantu orang lain berubah.

Erickson pernah memberi contoh bagaimana ia menggunakan bahasa hipnotik dalam lomba debat, dan ia selalu didiskualifikasi karena ia menggunakan bahasa tersebut untuk kepentingannya sendiri memenangkan debat. Namun ketika ia menggunakannya untuk membantu orang lain menjadi lebih konstruktif, lebih produktif, ia akan berhasil. Orang tidak menaruh curiga dan tidak berkeberatan dengan itu.

Saya menyarankan anda berlatih menggunakan bahasa hipnotik dalam kesempatan sehari-hari. Itu akan banyak gunanya. Anda tahu, kesempatan untuk menerapkan hipnosis tidak hanya terjadi dalam ruangan yang tenang, ketika anda hanya berdua dengan subjek anda. Dalam situasi sehari-hari pun, seringkali anda perlu menggunakan kecakapan hipnosis anda saat itu juga.

Misalnya, tidak mungkin saya membawa anak saya ke ruangan tertutup, memintanya duduk tenang di kursi, menginduksinya secara formal, pada saat ia jatuh dari bak mobil bak terbuka yang sedang parkir di depan rumah. Waktu itu ia duduk di pintu belakang mobil dan seorang temannya, sama-sama anak kecil, membuka pintu yang diduduki anak saya.

Anak saya terjatuh, tulang sendi siku kirinya meleset. Ia menangis keras sekali, tangan kirinya bergantung lemah dan gemetar.

“Oke ada sedikit masalah dengan tangan besimu,” kata saya.



Sebelumnya beberapa kali kami bermain “manusia tangan besi” pada malam-malam menjelang tidur.

Ia seketika melihat tangan kirinya, dan tangisnya berhenti, dan sesaat kemudian ia mengembangkan trance somnambulistik. Parasnya memucat, bibirnya sedikit tersenyum dan ia berjalan-jalan di dalam rumah. Ia kembali sadar dan menangis lagi keras-keras ketika tukang urut datang. Dan ternyata ia pun bukan tukang urut tulang; perempuan itu tukang urut pegal-pegal.

Neneknya membujuk agar anak saya mau diurut. “Biar cepat sembuh, Nak, tidak sakit.”

Saya bilang kepadanya, setelah meminta semua orang keluar dari kamar, bahwa diurut itu sakit. “Akan terasa sakit, aku berkata yang sebenarnya, tetapi itu membuat tangan besimu sembuh,” kata saya. “Jika tidak diurut, ia akan sakit selamanya dan tidak akan bisa menjadi baik. Jadi, menurutku, tangan besimu perlu diurut.”

Ia diam, memandangi saya.

“Jika kau bersedia, karena kau ingin tangan besimu sembuh, aku akan memberi tahu rahasia menghadapi tukang urut. Kau mau dengar?”

Ia terus memandangi saya, kemudian mengangguk.

“Nanti ketika ia mengurutmu, kau harus betul-betul memperhatikan bagaimana cara dia mengurut. Ini tangan besimu, dan ia harus kembali baik. Jika ia mengurut dengan cara yang tidak benar, kau bisa memberi tahu dia bagaimana cara mengurut yang benar. Karena itu kau harus benar-benar memperhatikan cara dia mengurut. Kalau benar cara dia mengurut, tangan besimu akan lekas sembuh.

“Dan di sana, di tempat tukang urut itu, nanti akan ada anak-anak lain yang diurut. Mereka menangis. Nah, kalau kau menangis seperti mereka, aku ingin kau menangis yang paling keras. Lebih keras dari semua anak yang ada di tempat itu.

“Sekarang, yang penting kau selalu ingat, perhatikan baik-baik bagaimana tangan tukang urut itu mengurut tangan besimu. Kasih tahu cara mengurut yang benar jika ia tidak mengurut secara benar.”

Pada malam hari, sepulang dari tukang urut, ia menceritakan ke saya dengan muka cerah bahwa ia sudah memperhatikan tangan tukang urut itu.

“Menurutku ia sudah benar mengurutnya,” katanya. “Dan aku tadi menangis paling keras.”

Tangannya membaik lebih cepat dari yang diperkirakan. Tiga hari setelah itu, ia mengatakan kepada saya bahwa tangan besinya sudah terasa enak. “Kupikir tidak perlu ke tukang urut itu lagi minggu depan,” katanya. Dan tangannya memang betul-betul membaik.

Yang saya lakukan kepada anak saya pada waktu itu adalah membalik posisinya dari korban menjadi orang yang berkuasa. Mula-mula saya memberinya pilihan antara diurut dan tidak diurut. Diurut itu sedikit sakit, tetapi sembuh. Itu pilihan yang masuk akal dibandingkan jika tidak diurut, “ia akan sakit selamanya dan tidak akan bisa menjadi baik”.

Lalu saya menyampaikan rahasia menghadapi tukang urut. Pada saat inilah saya membalik posisinya dari pihak korban, di mana tukang urut boleh melakukan apa saja terhadapnya, menjadi orang yang berkuasa: ia berhak memberi tahu si tukang urut jika cara mengurutnya tidak benar.

Dan saran untuk menangis paling keras akan memberinya perasaan bebas—dan juga sensasi sebagai seorang juara. Ia bisa menangis sekeras-kerasnya ketika anak-anak lain menangis takut-takut dan tertahan-tahan, dan tangisannya paling keras dibanding siapa saja yang ada di situ. Itu sebuah kemenangan.

\*\*\*

Jadi tingkatkan kecakapan anda menggunakan bahasa hipnotik dalam keseharian. Anda bisa menggunakannya prinsip penyisipan, atau sugesti **Interspersal**. Anda bisa menggunakan **Double Bind**. Anda bisa menggunakan pola **tantangan**. Anda bisa menggunakan **Yes Set**. Anda bisa menggunakan **Metafora**. Anda bisa menggunakan pola apa pun secara fleksibel untuk menyentuh bawah sadar orang dalam penyampaian yang biasa-biasa saja, tanpa menunjukkan hasrat-hasrat untuk memaksa atau menyudurkan orang lain dengan bahasa anda.

Menerapkan bahasa hipnotik dalam percakapan sehari-hari adalah cara paling mudah untuk membuat anda akrab dengan bahasa tersebut. Itu akan membuat anda fasih menggunakannya dalam berbagai kesempatan.

Sebetulnya setiap pembicara yang menakjubkan, setiap penceramah yang mampu menggugah khalayaknya, selalu memiliki kemampuan untuk menggunakan bahasa hipnotik. Ia memiliki kecakapan memilih kata-kata

yang mampu membuat orang memusatkan perhatian pada apa yang ia katakan; ia memiliki kemampuan menarik perhatian orang; dan ia mampu menggerakkan orang-orang untuk melakukan apa yang ia sarankan.

Jika anda mempelajari pidato-pidato dari pemimpin yang mampu menggerakkan para pengikutnya, anda akan mendapati bagaimana ia menyusupkan kosakata hipnotik di dalam pidato-pidato mereka. Ia cakap dan sudah menjadi otomatis dalam menggunakan bahasa itu, dalam pemilihan kosakata, dan dalam menyusupkan sugesti di dalam kalimat-kalimatnya.

### **Anda, Sang Hipnotis**

Sekarang tentang anda. Sebagai seorang operator hipnosis sudah semestinya anda menanamkan kesadaran dalam diri anda sendiri bahwa setiap saat adalah saat untuk menggunakan bahasa hipnotik. Setiap kali anda berbicara dengan orang lain, siapa pun ia, maka itu adalah saat yang tepat bagi anda untuk menerapkan bahasa hipnotik. Dengan kesadaran semacam itu, anda akan menyatu dengan pola komunikasi anda, dengan bahasa hipnotik yang anda pelajari, dan anda akan berkomunikasi dengan cara seorang hipnotis. Sebab anda seorang hipnotis.

Kesadaran semacam ini perlu anda tanamkan sampai akhirnya ia menyatu dengan kepribadian anda, menjadi gaya berkomunikasi anda, dan ia menjadi bagian yang tak terpisah dengan diri anda. Pada saat itu, anda adalah seorang hipnotis. Karena anda selalu bertutur dengan cara seorang hipnotis, selalu menyadari bahwa setiap saat adalah momen-momen untuk menerapkan bahasa hipnotik. Setiap kali bertemu orang lain anda selalu menggunakan bahasa hipnotik.

Jadi anda selalu menerapkan bahasa hipnotik kapan saja karena alasan yang simpel: anda seorang hipnotis. Dan setiap momen bertemu orang lain adalah momen bagi anda untuk belajar menerapkan bahasa hipnotik. Saya menggunakan kosakata belajar, karena setiap hari adalah waktu untuk belajar, untuk meningkatkan kecakapan.

Anda tidak harus menunggu sesi hipnosis untuk menggunakan bahasa hipnotik. Dan saya kira tidak ada formula ajaib tentang bagaimana anda bisa fasih berbahasa hipnotik kecuali anda menerapkannya setiap saat, setiap kali anda menggunakan bahasa kepada orang lain.

Apakah saya harus mengingatkan bahwa ini bahasa yang berguna anda kuasai karena akan membuat anda berkomunikasi lebih baik, karena akan

membuat anda cakap menyusupkan pesan ke bawah sadar orang lain? Anda sudah tahu itu.

Yang perlu saya ingatkan adalah anda tetap fleksibel dalam menggunakannya. Ada peribahasa masuk ke kandang kambing mengembik, masuk ke kandang harimau mengaum. Itu prinsip yang digunakan oleh Presiden AS Barrack Obama untuk menjadikan dirinya diterima sebagai bagian dari khalayak yang mendengarkan pidatonya. Ia mengucapkan “assalamu’alaikum” ketika berpidato di Kairo dan seketika ia menjadikan dirinya bagian dari orang-orang yang Mesir. Ia mengatakan, “Saya seperti pulang kampung” atau “nasi goreng enak” ketika datang ke Indonesia dan orang-orang kegirangan menerimanya.

Dalam banyak kesempatan Milton Erickson menggunakan bahasa subjeknya. Ia menggunakan struktur gramatika bahasa subjek, menggunakan polanya, menggunakan intonasinya, bahkan anda menggunakan ‘kekasaran’-nya. Ia menggunakan bentuknya, tetapi mengubah isinya. Dengan kata lain, ia memberi isi yang lebih sehat sambil mempertahankan bentuknya. Itu memudahkannya membangun keterhubungan (*rapport*) dengan subjek, dan sekaligus mengarahkan subjek melalui pemilihan kosakata.

Anda tahu, bahasa adalah produk pikiran. Ketika bahasa berubah, ketika pilihan kosakata berubah, ia akan berpengaruh pada pikiran dan cara berpikir.

Maka, jika diperlukan, gunakan bahasa yang ‘sama’ dengan subjek anda. Itu salah satu tahap dalam upaya untuk membangun hubungan yang nyambung antara anda dan subjek anda. Jika bahasa anda berbeda, anda adalah orang lain bagi subjek anda. Jika anda menggunakan bahasa yang sama dengan subjek anda, maka secara bawah sadar ia akan tahu bahwa anda adalah spesies yang sama dengannya.

Fleksibilitas anda betul-betul diperlukan dalam hal ini untuk mampu mengikuti bahasa subjek anda. Anda tidak mungkin masuk ke kalangan penjudi dan berniat untuk menyadarkan mereka, dan sejak awal anda melakukan pendekatan anda dengan menampilkan bahasa seorang penceramah agama. Mereka akan muak dan bosan, dan kemungkinan besar mereka akan meninggalkan anda—kalau bukan memukuli anda. Bahasa anda akan diterima oleh subjek ketika secara bawah sadar ia memahami bahwa anda adalah orang dari kalangan sendiri di mata subjek.

### **Kenapa anda perlu menerapkan Ericksonian Hypnosis dalam percakapan sehari-hari**

Anda sedang mendalami hipnosis dan anda akan menjadikan diri anda seorang hipnotis baik ketika sedang dalam sesi hipnosis yang formal maupun dalam momen-momen informal. Anda seorang hipnotis karena begitulah cara anda membawakan diri, bukan dalam penampilan permukaan, tetapi dalam cara anda berkomunikasi. Senjata utama hipnotis adalah kata, dan anda menggunakan senjata utama anda dalam setiap kesempatan.

Saya kira akan berguna bagi anda untuk mula-mula selalu menyadari bahwa anda seorang hipnotis, dan anda akan menggunakan kecakapan anda secara optimum untuk mewujudkan kemungkinan-kemungkinan terbaik melalui kecakapan anda.

## **Bab 10 – Beberapa Prinsip Bahasa Hipnotik**

---

Untuk memahami prinsip-prinsip bahasa hipnotik kita perlu sedikit membedah tentang hipnosis, yakni kondisi yang hendak dituju dengan penerapan bahasa hipnotik.

### **1. Memusatkan perhatian**

Oke, di awal sekali kita mendapati pengertian bahwa hipnosis adalah kesadaran tunggal. Kondisi ini bisa dicapai ketika orang bisa memusatkan pikiran, atau memusatkan kesadaran, ke satu objek atau ke satu gagasan.

### **2. Membuat subjek selalu sepakat**

Kemudian, untuk membuat subjek mengalami kondisi hipnotik, anda mengarahkannya dengan sugesti-sugesti. Jadi harus ada sugesti yang tidak mungkin ditolak, atau anda harus punya cara untuk membuat subjek mengikuti sugesti anda. Untuk membuat subjek selalu mengikuti sugesti, anda harus membuat subjek bisa sepakat dengan sugesti-sugesti anda.

### **3. Memberi kenyamanan**

Kenyamanan subjek akan memastikan bahwa ia bisa menyepakati anda tanpa keterpaksaan.

### **4. Melumpuhnya Faktor Kritis Kesadaran**

Pada saat subjek selalu sepakat dengan pernyataan-pernyataan anda, dan dalam perasaan yang nyaman, maka ia terkondisi untuk membenarkan semua yang anda katakan. Ketika itu faktor kritis kesadarannya melumpuh.

### **5. Terwujudnya gagasan menjadi kenyataan**

Fenomena hipnotik muncul ketika subjek mampu mewujudkan gagasan yang disampaikan kepadanya menjadi kenyataan. Gagasan tentang tangan besi,

misalnya, bisa diwujudkan dalam fenomena anestesia. Gagasan tentang amnesia bisa diwujudkan. Gagasan tentang katalepsi bisa diwujudkan. Pada saat ini, ketika faktor kritis kesadaran melumpuh, faktor kreatif kesadaran bekerja optimum tanpa ada hambatan.

Nah, anda melakukan semua itu dengan bahasa sebagai perangkat.

Sebagai pegangan, tiga kondisi pertama (1, 2, dan 3) adalah situasi yang anda upayakan dengan bahasa anda. Sementara dua kondisi terakhir (4 dan 5) adalah hasil yang dicapai oleh tiga kondisi yang pertama.

Ketika anda berhasil membimbing subjek untuk memusatkan perhatian dan membuatnya selalu sepakat, maka cepat atau lambat subjek akan memasuki kondisi ketiga dan keempat.

Jadi, berangkatlah dari pemahaman tersebut. Pola sugesti Milton Erickson, yang semuanya sangat licin, sesungguhnya adalah cara Erickson mengkomunikasikan gagasan untuk membuat subjek bisa fokus dan menyepakati sugesti. Karena sangat licin, nyaris tidak akan terasa oleh subjek bahwa ia sedang diarahkan.

Semua pola sugesti itu bisa anda baca di bagian *lampiran 2*.

Sekarang, kita akan membicarakan beberapa hal prinsip dalam bahasa hipnotik, sesuai dengan 5 kondisi di atas.

### **Bahasa untuk membuat perhatian terpusat**

Untuk membuat subjek fokus pada satu gagasan tertentu, anda bisa membawa pembicaraan ke arah yang subjek akan memberikan respons spontannya. Anda bisa menyebutkan gagasan apa pun dan subjek akan merespons dengan memunculkan gambar dalam benak berkenaan dengan gagasan-gagasan yang anda sampaikan.

Selain itu, beberapa kosakata atau frase dalam bahasa kita memang dimaksudkan untuk meminta orang memberi perhatian. Misalnya:

- perhatikan
- ingat
- camkan
- tanamkan dalam benakmu
- sadari

- penting diingat
- perhatian
- dengar baik-baik
- cermati
- lihat baik-baik

“Karena sibuk dengan urusan-urusanmu, beberapa hal kecil luput dari perhatianmu. Misalnya....”

“Dan, sekarang, ada satu hal yang penting kausadari....”

“Duduklah nyaman, dan itu akan membuatmu bisa mendengarkan baik-baik semua yang kukatakan.”

Menanamkan rasa ingin tahu juga membuat perhatian subjek akan terpusat pada sebuah gagasan. Untuk menanamkan rasa ingin tahu, anda bisa menggunakan beberapa kosakata atau frase di bawah ini:

- penasaran
- ingin tahu
- rahasia
- bagaimana mungkin
- apa jadinya jika
- apa yang akan terjadi
- kenapa begitu
- kenapa
- bagaimana
- dengan cara apa
- bertanya-tanya

“Kau tidak tahu kenapa bisa begitu...”

“Dan ketika kau tidur lelap, bawah sadarmu bisa melakukan sesuatu yang kau sendiri tidak tahu, bagaimana mungkin bisa begitu...”

“Rasa penasaran membuatmu sibuk memeras pikiran, apa hal terbaik yang bisa kaulakukan....”

### **Mengajukan Pertanyaan**



Anda bisa membuat subjek memusatkan perhatian dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan. Anda tahu, respons dari setiap pertanyaan adalah jawaban. Dan untuk bisa menjawab pertanyaan orang harus memperhatikan apa yang ditanyakan.

“Kau bisa memikirkan perasaan di tangan kananmu, Pras?”

“Apakah kau sudah pernah mengalami trance sebelumnya?”

“Apakah kau tahu dengan cara bagaimana orang bisa memasuki trance?”

“Apakah kau bisa mengarahkan pandanganmu ke satu benda saja di ruangan ini?”

“Kau bisa duduk santai saja di kursimu dan tidak memikirkan apa-apa?”

Selanjutnya, setelah membuat subjek fokus, anda membimbing subjek agar bisa menyepakati apa yang anda sampaikan. Saya sudah menyampaikan bahwa sesungguhnya seluruh pola sugesti Milton Erickson dimaksudkan agar subjek selalu bisa menyepakati atau tidak mungkin menolak sugesti yang anda sampaikan. Beberapa akan saya singgung di sini.

## **BAHASA UNTUK MEMBUAT SUBJEK SEPAKAT**

Untuk membuat subjek sepakat, tentu saja anda perlu menyampaikan perintah-perintah yang sulit ditolak. Dengan kata lain, subjek hanya akan menyepakati atau tidak mungkin punya kesempatan menolak. Tetapi itu dilakukan bukan karena terpaksa. Prinsip utama bahasa hipnotik adalah mengkondisikan subjek untuk menyepakati anda. Untuk tujuan ini, beberapa prinsip di bawah ini bisa anda ingat.

### **Satu perintah mudah ditolak, dua perintah sulit**

Anda menyampaikan perintah, “Belikan biskuit di warung.” Jika anda menyampaikan perintah ini ke anak anda, mungkin ia akan menjalankannya karena takut. Setidaknya, perintah itu akan memunculkan perasaan terpaksa bagi si anak untuk menjalankannya. Jika ia sedang asyik dengan permainannya, mungkin ia tidak akan mendengarkan perintah tersebut.

Namun jika anda menyampaikan, “Kalau kau keluar nanti, Nak, sekalian belikan biskuit di warung, ya.”

Kalimat ini mengandung dua perintah, yakni “keluarlah” dan “belikan biskuit di warung.” Namun ia tidak terasa sebagai perintah karena semuanya disampaikan sambil lalu. Dalam pengalaman sehari-hari saya, perintah semacam ini akan direspons langsung oleh anak saya tanpa ada keberatan sama sekali.

Dengan kata lain, dua perintah itu tidak mungkin ditolak karena tidak terasa ada perintah. Untuk menolak yang satu tidak mungkin karena masing-masing saling melekat. Orang yang bisa menolak dua-duanya, tetapi itu tidak mungkin juga. Cepat atau lambat anak saya pasti keluar dari rumah, bukan?

Diturunkan ke sesi hipnosis, anda bisa mengatakan kepada subjek anda:

*“Sambil duduk nyaman di kursimu, kau bisa membiarkan ingatanmu melayang ke masa lalu.”*

*“Saat kau mendengarkan lagu itu, kau bisa memunculkan perasaan tertentu.”*

*“Sementara kau menikmati waktumu, kau bisa tidur kapan saja.”*

*“Karena matamu tertutup, telingamu bisa lebih fokus pada suaraku.”*

*“Matamu bisa terus ke cangkir di depanmu, sementara kupingmu fokus pada suaraku.”*

Jadi penting bagi anda untuk melatih kefasihan menyampaikan dua perintah sambil lalu. Itu perintah yang tak bisa ditolak.

Menyodorkan pilihan semu (double bind)

Orang lebih nyaman ketika ia berada dalam situasi bisa memutuskan sendiri apa yang ia sukai. Karena itu penting bagi anda untuk menyediakan pilihan bagi subjek anda. Ia akan menentukan pilihannya, yang tidak lain adalah pilihan semu, karena sebetulnya tidak ada pilihan.

*“Kau lebih suka tidur pukul sembilan atau setengah sepuluh?”*  
(perintahnya adalah tidurlah!)

*“Kau lebih suka tidur dengan mata terbuka atau tertutup?”*  
(perintahnya adalah tidurlah!)

*“Sekarang, hitungan ke-50 atau 100?”*  
(Ini beberapa kali saya sampaikan ketika menemani anak saya tidur. Ia selalu memilih 100, pilihan yang sedikit lebih longgar untuk berangkat tidur. Tetapi perintah di balik itu adalah tidurlah!)

*“Mungkin pikiran itu akan muncul pada hari rabu, atau satu hari menjelang hari rabu atau satu hari setelah hari rabu.”*

### **Membuat subjek menjawab ya**

Cara lain untuk membuat subjek sepakat adalah menyampaikan sugesti **“Yes Set”**. Itu sugesti untuk membuat subjek menjawab ya kepada anda. Biasanya sugesti ini disampaikan dalam bentuk pertanyaan yang jawabannya pasti ya. Jadi, anda hanya akan menyampaikan pertanyaan-pertanyaan yang anda tahu bahwa subjek pasti menjawab ya.

*“Menurut yang kubaca di sini, kau punya hobi bepergian, Pram?”*

*“Kau baru pertama kali berhubungan dengan hipnosis?”*  
(jika anda tahu subjek akan menjawab ya)

*“Jadi, kau ingin dihipnotis agar menjadi lebih percaya diri?”*

*“Aku ingin sesi ini berjalan dalam cara yang nyaman buatmu, Pram. Dan itu juga keinginanmu. Sekarang, Pram, kau bisa merasa nyaman di kursimu?”*

*“Kau bisa mendengar baik-baik suaraku?”*

### **Menyodorkan gagasan-gagasan yang niscaya benar**

Ini juga akan membuat subjek terkondisi untuk menyepakati anda. Nanti kita akan bahas lebih lanjut dalam bab tersendiri tentang Truisme. Anda tahu, jika harus disimpulkan, sesungguhnya intisari dari bahasa hipnotik adalah truisme atau keniscayaan.

*“Kau bisa menikmati perjalanan sambil mendengarkan lagu.”*

*“Orang bisa merasa tenteram di ruangan yang pengap.”*

*“Orang bisa merasa gelisah di ruangan yang sejuk.”*

*“Orang bisa mengatakan ya saat pikirannya ingin bilang tidak.”*

*“Kau bisa tidur begitu saja, ketika kau hanya ingin memejamkan mata sejenak.”*

*“Kau bisa lupa nama orang yang baru saja berkenalan denganmu.”*

*“Sebuah lagu bisa mengingatkanmu pada seseorang.”*

*“Orang bisa melupakan sakit kepalanya saat menonton film yang menegangkan.”*

### **Menyodorkan kalimat-kalimat terbuka**

Sugesti-sugesti terbuka memberi kesempatan kepada subjek untuk memunculkan ekspresinya sendiri. Dalam terapi, menyodorkan sugesti terbuka akan memungkinkan kita mendapatkan solusi paling tepat yang berasal dari pilihan bawah sadar subjek sendiri.

*“Kita semua memiliki potensi-potensi yang tidak kita sadari, dan kita biasanya tidak tahu bagaimana mengekspresikan potensi-potensi itu.”*

*“Kau memiliki semua pengetahuan yang kauperlukan untuk mengatasi masalahmu, tetapi kau tidak tahu mana yang paling bermanfaat untuk itu.”*

*“Ia tidak tahu apa yang sedang ia pelajari, tetapi ia belajar. Maka, biarkan ia mempelajari apa pun yang ia kehendaki, dengan cara apa pun yang ia kehendaki.”*

### **BAHASA YANG MEMBERI DORONGAN**

Saya mengatakan bahwa kondisi ke-5, yakni terwujudnya gagasan menjadi kenyataan, sebagai hasil dari tiga kondisi sebelumnya, ialah pemusatan perhatian, kesepakatan, dan kenyamanan. Dan gagasan apa yang anda ingin diwujudkan oleh subjek?

Apa pun gagasan tersebut, yang anda perlukan agar itu benar-benar terwujud adalah memberinya dorongan atau mengarahkannya agar terwujud. Maka, hal berikutnya yang perlu anda perhatikan adalah bagaimana anda memberi dorongan.

Bahasa hipnotik adalah bahasa yang menggerakkan, mengilhami, atau mengarahkan orang untuk melakukan sesuatu.

### **Implikasi atau pengarahan tersirat**

Dengan implikasi atau pengarahan tersirat (atau terselubung), anda membawa subjek anda ke situasi tertentu yang anda sarankan, dan subjek tidak bahwa ia sedang diarahkan ke sana.

Sekali lagi, cara penyampaian anda harus serileks mungkin, sehingga anda hanya terkesan sedang menyampaikan sebuah fakta, dan bukan sedang mengarahkan.

*“Saat kau duduk di kursimu, kau bisa memasuki trance.”*

*“Karena kau bisa tidur pada waktunya, kau bisa bangun pada waktunya.”*

*“Saat tangan kananmu menyentuh dahi, kau bisa tidur sangat lelap.”*

*“Saat kau menghembuskan nafasmu, kau bisa merasakan semakin rileks.”*

*“Ketika satu tanganmu terasa ringan, tangan yang lain terasa berat.”*

### **Kondisi bersyarat**

Dengan menyodorkan gagasan tentang kondisi bersyarat, anda memberi tahu subjek bahwa ia akan mendapati situasi tertentu ketika ada situasi lainnya.

*“Dan tanganmu terus naik ke arah dahimu, naik, naik, naik... ya begitu... Dan ia akan menyentuh dahimu hanya jika tidurmu sudah benar-benar lelap.”*

*“Hanya saat kau sudah memejamkan mata, kau bisa merasakan seluruh ketenteramanmu.”*

*“Ketika perasaanmu senang di pagi hari, kau bisa merasakan kegembiraan sehari penuh.”*

### **Menyodorkan tantangan**

Tantangan juga merupakan faktor pendorong yang sangat kuat. Anda menyodorkan tantangan kepada subjek, dan subjek akan terdorong membuktikan bahwa anda keliru. Dan itulah tujuan anda: untuk memberi perasaan menang pada subjek, dan pada saat yang sama itulah tujuan sesungguhnya dari sesi hipnosis anda tercapai.

*“Kau tahu, Pram, orang bisa berhenti merokok dengan kemauan yang kuat. Tanpa kemauan kuat kau hanya membuang-buang waktu. Dan waktuku*

*berguna, waktumu berguna. Pulang sajalah jika kau tak memiliki kemauan yang dibutuhkan untuk itu.”*

*“Aku bisa membantumu dengan caraku. Tetapi mungkin kau tak akan bisa melakukannya. Jadi apa gunanya kau kemari jika kau tidak bisa menjamin keberhasilanmu?”*

Beberapa kosa kata lain yang bisa anda gunakan untuk mendorong munculnya respons hipnotik atau membuat subjek memusatkan perhatian adalah sebagai berikut

### **Kejutan**

*“Ada orang-orang yang menyukai ketenangan, ada yang menyukai kejutan yang menyenangkan.”*

### **Menunggu**

*“Dan kau hanya menunggu, dan aku menunggu... kejutan yang menyenangkan itu muncul pada saatnya.”*

*“Dan aneh sekali, menunggu bisa juga menjadi hal yang menyenangkan.”*

### **Rahasia**

*“Aku akan menyampaikan sebuah rahasia kepadamu....”*

### **Keanehan**

*“Dan kau merasakan keanehan itu saat kau membuka matamu....”*

*“Semakin keras kau berusaha membukanya, semakin berat kelopak matamu.”*

### **Kebebasan**

*“Kau memiliki seluruh kebebasanmu untuk tidur dengan kelopak mata terbuka atau tertutup.”*

*“Kau bebas memutuskan apakah tangan kirimu yang akan terangkat naik atau tangan kananmu.”*

\*\*\*

Begitulah, dengan pemahaman terhadap prinsip-prinsip psikologis sugesti, kita bisa memilih penggunaan kosakata yang sesuai dengan prinsip-prinsip sugesti tersebut. Untuk memudahkan, saya akan menyampaikan bahwa bahasa hipnotik adalah bahasa yang selalu berhasil menarik perhatian pendengarnya secara spontan. Bahasa hipnotik selalu mengandung kosakata yang mampu menggerakkan pendengarnya untuk menyelam ke dalam dirinya sendiri, melakukan pencarian untuk memahami melalui pengalaman-pengalaman yang ia miliki untuk mendapatkan makna yang lengkap tentang apa yang barusan ia terima. Bahasa hipnotik adalah bahasa yang mampu mengajak orang membuat perubahan dalam satu aspek tertentu atau keseluruhan aspek perilakunya. Bahasa hipnotik memiliki kekuatan untuk mendorong, menggerakkan, dan mengilhami orang lain. Bahasa hipnotik memiliki kemampuan untuk secara tidak disadari memunculkan persetujuan pada pihak pendengarnya. Artinya, ia mampu menipiskan resistensi, memperkecil kemungkinan penolakan. Atau memiliki kemampuan untuk mengejutkan dan melonggarkan keyakinan yang kaku.

### **Apa yang disebut hipnosis terselubung (covert hypnosis)**

Hipnosis terselubung adalah hipnosis yang dilakukan dalam percakapan sehari-hari, yang kita lakukan tanpa prosedur formil induksi. Ia terjadi dalam percakapan sehari-hari yang kita lakukan.

Jadi ketika anda selalu menanamkan dalam kesadaran anda bahwa setiap saat adalah waktu yang tepat untuk menggunakan bahasa hipnotik, maka dengan sendirinya anda memiliki keterampilan anda akan memiliki keterampilan menjalankan hipnosis terselubung, dengan sendirinya anda memiliki keterampilan untuk menyusupkan sugesti-sugesti ke dalam pikiran bawah sadar lawan bicara anda tanpa ia menyadarinya, tanpa mengundang kecurigaan pikiran sadar lawan bicara anda.

Hipnosis terselubung menyandarkan cara bekerjanya pada struktur bahasa hipnotik yang anda gunakan dalam percakapan, dalam penggunaan kata-kata yang anda pilih, yang memiliki kekuatan sugesti, bergantung kepada bagaimana anda membangun keakraban dengan lawan bicara anda.

### **Milton Model dan tatabahasa Hipnotik**

Milton Model dalam NLP saya kira dimaksudkan untuk menyampaikan model tatabahasa hipnotik. Ia mencatat pola-pola gramatikal dalam bahasa yang digunakan oleh Milton Erickson pada sesi-sesi hipnosisnya. Upaya oleh

Bandler dan Grinder ini memudahkan kita mengenali struktur gramatikal bahasa hipnotik, dan ini struktur tatabahasa yang memudahkan kita melakukan induksi trance, melakukan pembingungan terhadap subjek, membuat sibuk pikiran sadar dan kemudian melumpuhkannya. Hanya saja, sebagai tatabahasa ia tentu saja ia hanya merumuskan, dalam cara yang sangat teknis, model-model kalimat yang bisa dimanfaatkan untuk membuat orang trance. Ia sesungguhnya kehilangan aspek kedalaman dari cara kerja Erickson.

Milton Erickson adalah orang yang sangat memahami pola-pola perilaku manusia, kebiasaan, dan memiliki wawasan yang sangat mendalam akan perilaku manusia. Ia tidak bekerja dengan mula-mula menyadari, dan tidak pernah memikirkan, struktur gramatikal pada kalimat-kalimatnya. Ia memahami bagaimana manusia berkomunikasi, verbal maupun non-verbal, ia memahami aspek-aspek psikologis manusia, ia memahami pola-pola yang lazim dalam keseharian, dan ia menggunakan bahasa untuk melakukan intervensi terapeutik.

### **Kenapa perlu menyampaikan sugesti secara rinci?**

Anda tahu subjek merespons situasi, lingkungan, dengan semua inderanya. Kita menyebutnya dengan panca indera. Karena itu ketika kita menyampaikan sugesti, cara terbaik untuk membuat subjek hadir pada satu situasi tertentu, tempat tertentu, waktu tertentu, adalah dengan menyampaikan secara rinci, dengan detail yang melibatkan kelima inderanya.

Misalnya ketika anda mensugesti subjek untuk berada di tepi pantai, anda menyampaikan bagaimana hangat matahari sore menyentuh kulitnya, bagaimana hamparan pasir pantai menyentuh kulit telapak kakinya, bagaimana ia mencium udara pantai, bagaimana ia merasakan hembusan angin laut, bagaimana matanya menyaksikan ombak bergulung-ggulung, bagaimana telinganya mendengar suara angin, suara ombak, dan suara apa saja, bagaimana lidahnya mencecap kristal-kristal garam yang terbawa angin, dan bagaimana ia merasakan situasi yang menyenangkan di pantai itu, yang melibatkan semua detail dengan panca indera itu.

Ketika semua indera dilibatkan, ia mengalami sebuah situasi secara utuh, yang membuatnya bisa merespons situasi tersebut secara nyata, karena semua inderanya merespons situasi yang anda sampaikan. Efeknya adalah ia akan menikmati kehadirannya di pantai tersebut. Karena itulah cara yang paling meyakinkan untuk membuat subjek merasakan betul pengalaman



psikologisnya adalah dengan menyampaikan secara rinci, dengan rincian yang melibatkan respons lima indera.

### **Kenapa perlu menyampaikan kalimat-kalimat terbuka?**

Anda tidak akan pernah tahu seperti apa sebetulnya urusan-urusan detail subjek. Karena itu anda memberi kesempatan kepada subjek untuk memasuki detail itu dengan cara memancingnya dengan sugesti yang umum sifatnya, dengan kalimat-kalimat umum, dengan kalimat-kalimat yang tidak lengkap. Kalimat-kalimat yang umum, atau kalimat-kalimat yang tidak lengkap, atau kalimat yang menghindari detail akan membuat subjek melengkapi sendiri detailnya.

Subjek akan menghanyutkan dirinya sendiri ke dalam detail untuk mengalami kembali sebuah situasi yang pada suatu saat pernah ia alami. Atau ia akan melengkapi apa yang umum menjadi sesuatu yang hanya miliknya sendiri. Ia akan melengkapinya dengan detail sesuai dengan pengalamannya sendiri. Sehingga pernyataan-pernyataan umum anda akan direspons oleh subjek dengan cara melengkapinya dengan detail yang sesuai dengan pengalaman pribadi subjek.

Ini adalah wilayah kewenangan subjek. Anda tidak bisa mengarahkan seperti apa detail yang terjadi pada subjek atau dia harus seperti apa. Dia sendirilah yang akan mengisi apa yang tidak lengkap itu dengan pengalamannya sendiri, dengan apa yang ia yakini, dengan seluruh preferensinya, dengan ingatan-ingatan yang akan membawanya ke situasi tertentu.

Misalnya anda menyampaikan, kautahu, Pram, sebuah lagu tertentu bisa membuat seseorang melamunkan situasi tertentu di waktu lalu, dan itu bisa situasi yang menyenangkan, dan itu bisa situasi yang tidak menyenangkan, dan setiap orang memiliki lagu semacam itu, lagu yang secara otomatis akan membawa dirinya ke sebuah situasi di masa lalu. Bukankah begitu?

### **Kenapa perlu menyampaikan sugesti secara samar-samar?**

Hal yang samar-samar semacam itu, seperti lagu tertentu, seolah-olah itu menyebut satu lagu atau lagu yang definitif, tetapi sebetulnya tidak. Anda hanya menyebut lagu tertentu, tidak menyebut apa lagu itu, siapa penyanyinya, kapan lagu itu diciptakan, siapa musisi pengiringnya, apakah itu lagu yang dinyanyikan oleh penyanyi solo atau sebuah band. Anda hanya menyebut lagu tertentu.

Hampir setiap memiliki pengalaman dengan lagu kesayangan atau lagu apa pun yang berkait dengan sebuah pengalaman tertentu dalam kehidupan subjek, maka ketika anda menyebut lagu tertentu, secara otomatis pernyataan tersebut akan membawa subjek ke satu lagu yang memiliki makna khusus dengan pengalaman pribadinya.

Anda punya pengalaman dengan teman sekolah, dengan guru, dengan orang tua. Jika anda menyebut-nyebut seorang guru yang menyenangkan, atau seorang guru yang membuatnya kehilangan semangat mengikuti pelajaran, jika ia punya pengalaman itu, maka ia akan membawa ingatannya secara otomatis kepada sosok guru tertentu dan situasi tertentu dengan guru itu. Dia sendiri yang akan melengkapi apa yang samar-samar dalam kalimat yang anda sampaikan.

### **Bagaimana menggunakan bahasa hipnotik untuk diri sendiri?**

Memang setiap hipnosis adalah otohipnosis (self-hypnosis), dan jika diturunkan lebih lanjut, kita akan mendapati pernyataan bahwa setiap sugesti adalah otosugesti. Dalam sesi hipnosis, setiap sugesti oleh operator akan menjadi otosugesti sehingga subjek bersedia menjalankannya. Kesepakatan oleh subjek, penerimaan oleh subjek, adalah poin kunci yang akan mengubah sugesti menjadi otosugesti.

Persoalannya, bagaimana menggunakan bahasa hipnotik untuk diri sendiri? Bagaimana melumpuhkan pikiran sadar kita sendiri? Dalam satu hal, itu akan terasa mengelabui diri sendiri. Saya pernah merekam skrip induksi trance yang saya buat untuk diri sendiri dan saya dengarkan sambil duduk. Saya tidak berhasil memasuki trance karena rasa-rasanya lucu sekali bahwa saya sedang “mengelabui” diri sendiri untuk memasuki trance. Dan saya sudah tahu ke mana arah pembicaraan “operator” yang saya dengarkan itu.

Saya berhasil memasuki trance justru dengan membayangkan Milton Erickson sedang berada di samping saya, menghipnotis saya, dan saya memintanya untuk menghipnotis saya selama setengah atau satu jam.

## Bab 11 – Truisme, Pola Dasar Sugesti Hipnosis

---

Dari sekian jenis pola sugesti yang dikembangkan Milton Erickson, saya akan melakukan pembahasan khusus tentang Truisme dalam satu bab tersendiri.

Truisme adalah bentuk paling simpel dari bahasa hipnotik, atau kita bahkan bisa mengatakannya sebagai pola dasar bahasa hipnotik, terutama ketika kita menerapkan *indirect hypnosis*. Dengan truisme anda menyampaikan pernyataan-pernyataan sudah jelas kebenarannya, karena itu subjek hanya bisa menyepakati pernyataan anda. Ia tidak mungkin menyangkal apa yang memang benar. Anda menyampaikan, “Orang bisa duduk di teras dengan pikiran kosong.” Itu sebuah truisme dan subjek anda hanya bisa membenarkan karena itu pengalaman yang umum pada banyak orang. Situasi yang anda sampaikan itu mungkin membuat akan subjek mengingat dirinya sendiri dalam situasi tersebut. Dan memang pesan tak langsung dari kalimat itu adalah “Kosongkan pikiran.”

Setelah truisme tersebut, anda kemudian melanjutkannya dengan truisme yang lain, “Itu bisa terjadi begitu saja. Kau sekadar duduk, tidak memikirkan apa-apa, tidak melakukan apa-apa, dan tanpa kausadari pikiranmu melayang ke suatu tempat, pada suatu masa ketika umurmu antara enam dan tujuh tahun.”

Maka, dengan truisme anda menyampaikan segala sesuatu yang sudah jelas kebenarannya atau yang sudah pasti terjadi. Karena itu, sebagai sebuah sugesti, truisme hanya bisa dibenarkan oleh subjek semata-mata karena yang disampaikan adalah sesuatu yang niscaya begitu adanya.

**“Yes Set”**, sugesti yang anda gunakan untuk membuat subjek bisa selalu menyepakati anda, tidak lain adalah bagian dari truisme juga.

Pernyataan-pernyataan di bawah ini adalah contoh-contoh tentang truisme:::

**“Seburuk apa pun kehidupan seseorang, ia punya pengalaman bahagia, dan sebahagia apa pun orang ia punya saat-saat buruk juga.”**

**“Orang bisa duduk di sebuah ruangan dan melamun... melihat dirinya pada situasi lain, tempat lain, waktu lain sebebaskan pikiran membawanya... mungkin *di sebuah pantai*... padahal ia hanya duduk saja di teras rumah.”**

**“Dan ketika kau tidur lelap, semua suara hilang dari pendengaranmu.”**

**“Dan, kautahu, sebuah lagu tertentu yang kaudengar tanpa sengaja bisa tiba-tiba membawamu ke satu situasi tertentu... membangkitkan perasaan tertentu... sebab kau punya kenangan khusus dengan lagu itu.”**

**“Orang bisa mengatakan ya ketika ingin mengatakan tidak, dan sebaliknya, bisa mengatakan tidak ketika sesungguhnya ingin bilang ya.”**

Sugesti-sugesti di atas tidak mungkin disangkal oleh subjek dan hanya bisa dibenarkan. Semuanya secara spontan akan membuat subjek melakukan identifikasi dengan pengalamannya sendiri. Sebetulnya itulah pesan implisit yang disampaikan melalui *truisme-truisme* tersebut, yakni agar subjek melakukan pencarian dalam dirinya untuk bisa membenarkan pernyataan-pernyataan itu.

Truisme juga bisa berkaitan dengan kejadian yang pasti akan terjadi. Misalnya, anda menyampaikan:

**“Cepat atau lambat, kelopak mata anda akan terpejam, ketika tiba waktunya.”**

Pernyataan ini benar seratus persen. Maka ketika subjek benar-benar mengalami apa yang diomongkan, efeknya pada diri subjek adalah itu terjadi karena sugesti anda.

**“Mungkin akan didahului dengan satu kedipan pelan, atau mungkin dua tiga kali kedipan cepat, sebelum ia benar-benar terpejam.”**

Ini juga benar seratus persen. Anda tahu, setelah beberapa lama membuka mata, orang pasti akan mengedipkan matanya. Dan anda menyebutkan hal itu sebelum peristiwanya berlangsung. Jadi, anda menunggangi peristiwa yang pasti terjadi untuk memberi efek bekerjanya sugesti anda.

Truisme lainnya adalah penyampaian ide-ide untuk mendorong munculnya fenomena tertentu pada subjek (ideodinamik).

Anda bisa mengatakan:

**“Banyak orang bisa merasakan tangan yang satu lebih ringan dan karenanya tangan yang satunya menjadi lebih berat.”**

**“Kau bisa merasakan kesejukan yang menyenangkan ketika berada di tengah hembusan angin semilir.”**

**“Ketika orang mengingat pengalaman memalukan, mukanya bisa menjadi merah.”**

**“Orang bisa bermimpi ketika tidur, dan lupa apa mimpinya ketika ia bangun tidur.”**

Lebih jauh tentang truisme bisa anda baca pada bagian *Lampiran 2: Pola Sugesti Milton Erickson*.

Yang perlu anda perhatikan, ketika anda menyampaikan kalimat-kalimat truisme, anda menyampaikannya secara enteng saja seolah-olah menyampaikan sebuah fakta. Itu akan membuat pernyataan anda terdengar meyakinkan.

Menyampaikan secara ringan saja, seperti menyampaikan fakta, adalah cara Erickson menyampaikan sugesti-sugestinya. Ia seperti tanpa pretensi saat menyampaikannya, seperti tanpa niat untuk mempengaruhi, dan hanya menunjuk-nunjukkan “fakta” yang umum berlaku. Dan, anda tahu, itu adalah

sikap terbaik untuk mendorong subjek menerima sugesti atas kemauannya sendiri.

Satu contoh lagi, rangkaian truisme dalam sebuah induksi.

**Orang bisa merasakan kenyamanan di kursinya.  
Dan hanya duduk nyaman.  
Ya, seperti itu.  
Ia bahkan tidak menyadari bahwa pikirannya bisa melayang ke mana pun.  
Itu terjadi begitu saja ketika kau melamun.  
Kau duduk di kursi  
dan pikiranmu melayang di suatu tempat yang kausukai,  
kau bisa pergi ke sebuah tempat dengan  
pemandangan air yang menyenangkan....**

Kalimat demi kalimat di atas adalah bentuk-bentuk truisme. Orang hanya bisa mengakui kebenarannya. Dan semuanya mengandung pesan tak langsung.

### **Membuat subjek selalu sepakat: “Yes Set”**

Dalam sesi hipnosis, hal sangat penting yang harus anda lakukan adalah membuat subjek selalu menyepakati sugesti anda. Jika anda bisa melakukannya, subjek akan bisa menerima gagasan anda dan itu memudahkan ia mempercayai anda.

Bayangkan jika yang terjadi sebaliknya, subjek anda terus-menerus melawan sugesti anda. Sesi anda sulit berhasil jika subjek tetap mempertahankan resistensi terhadap anda dan semua sugesti anda, bukan?

Sebaliknya, jika subjek terdorong untuk bersikap positif dalam sesi resistensinya akan berkurang. Ia akan bisa menerima gagasan-gagasan anda. Dalam sesi terapi, ini memungkinkan keberhasilan karena subjek terbuka untuk menerima perubahan.

Sugesti “Yes Set” adalah cara paling simpel untuk melemahkan resistensi subjek. Jika anda bisa berkali-kali membuat subjek mengatakan “ya”, maka itu akan membuat subjek terkondisi untuk mengiyakan anda. Dan itu adalah sikap positif yang memang diharapkan dalam keberhasilan sesi anda. Dengan cara itu, subjek akan lebih mudah menerima sugesti-sugesti anda.

Jika subjek bisa menyepakati anda, dengan mengatakan “ya”, itu pertanda anda dan dia secara verbal (lisan) bisa *nyambung*. Kerjasama dengannya kemungkinan akan berjalan mulus.

Anda bisa menerapkan “Yes Set” dengan cara yang sangat sederhana. Jika ia datang meminta dihipnotis, anda bisa menanyakan, misalnya, “Jadi, Bram, kau ingin merasakan pengalaman trance?” Subjek pasti akan menjawab ya, karena memang itulah salah satu tujuannya datang ke tempat anda.

Untuk menerapkan “Yes Set”, aturannya mudah: Jangan pernah menyampaikan pertanyaan yang anda belum tahu jawabannya. Sampaikan saja pertanyaan yang anda sudah tahu bahwa subjek pasti akan menjawab “ya”. Pertanyaan anda tidak perlu ambisius, atau harus pertanyaan-pertanyaan besar. Tetapi jangan juga terlalu melebar ke urusan yang tidak ada kaitannya dengan sesi hipnosis. Sampaikan saja hal-hal yang berhubungan dengan sesi hipnosis dan berbasis pada pengalaman subjek dan urusannya dengan anda dalam sesi ini.

Contoh lain: “Aku ingin sesi ini berjalan nyaman. Kau pasti juga pasti berharap begitu. Karena itu aku perlu tahu, Bram, kau bisa merasa cukup nyaman di kursi itu? Setidaknya kau bisa merasa nyaman?”

Jadi, untuk menanamkan sikap positif pada subjek, anda perlu membuatnya sebanyak mungkin mengatakan “ya” atau menganggukkan kepala.

Saya sendiri lebih suka dengan jawaban isyarat, dalam hal ini mengangguk atau menggelengkan kepala. Pada permulaan sesi, subjek bisa memberikan jawaban lisan “ya”. Namun, ketika subjek sudah tampak di ambang trance, saya akan memintanya menjawab dengan isyarat saja.

Jawaban dengan isyarat akan lebih mudah disampaikan bahkan ketika nanti subjek sudah memasuki trance. Ia tidak harus mengeluarkan suara yang mungkin akan mengganggu prosesnya menuju trance yang lebih dalam.

### **Memunculkan Jawaban “Tidak”**

Namun perlu diingat juga, jika anda terus-terusan mengajukan pertanyaan yang membuat subjek menjawab ya atau menganggukkan kepala, ia mungkin bisa menjadi tidak nyaman atau curiga. Karena itu sesekali anda perlu juga menyampaikan pertanyaan yang akan dijawab secara lisan dengan “tidak”, tetapi jawaban tersebut secara implisit sesungguhnya menyetujui anda.

Misalnya, ketika subjek terus membuka mata dan anda berharap ia memejamkan mata, anda bisa saja mengatakan: “Kau tidak berniat tidur dengan mata terbuka, kan?”

Atau: “Jadi, Budi, kau tidak ingin memasuki trance buru-buru, kan?”

Di sini Budi akan berkesempatan menjawab dengan “tidak”, tetapi itu adalah jawaban “tidak” yang memperlihatkan persetujuannya dengan anda.

Pertanyaan semacam itu akan mempertahankan penerimaan subjek terhadap anda, tetapi ia mendapat kesempatan untuk menyampaikan tidak. Ini akan menetralkan perasaan tidak nyaman subjek yang mungkin akan muncul jika ia terus-menerus harus menjawab “ya”. Jika klien harus selalu menjawab ya, ia akan curiga sedang dipaksa menyetujui apa saja yang anda sampaikan.

### **Tag Question**

Secara kebahasaan, pertanyaan dengan tag question terlalu rumit bagi pikiran sadar klien untuk mencernanya. Karena itu, subjek akan merespons dengan cara yang paling tidak memeras pikiran, yakni mengangguk atau mengatakan ya.

Dalam bahasa Inggris, anda akan mendapati kalimat, “So, Pram, you would go into trance today would you not?” Atau, “You can, can you not?” Atau, “You are, are you not?” Atau, “You can enjoy your comfortable, can you not?”

Ketika subjek mendengarkan kalimat-kalimat tanya semacam itu, ia kemungkinan akan sulit melawannya. Ini karena *tag question* sudah mengandung penyangkalan dalam dirinya. Dan penyangkalan tersebut sudah disampaikan sendiri oleh terapis, sehingga diam-diam itu cocok dengan subjek yang mungkin masih menyimpan penyangkalan.

Tetapi tag question juga tidak bisa digunakan terlalu sering. Ia hanya cukup dimunculkan sesekali pada saat yang tepat. Biasanya ketika terapis menghendaki penegasan komitmen dari subjeknya.

Sayangnya, tata bahasa kita tidak mengenal struktur tag question semacam ini. Jadi, untuk kepentingan yang sama, anda hanya bisa mengambil idenya dan menerapkannya dengan kalimat anda sendiri.



Misalnya, “Kau, Pram, tentunya tidak akan memasuki trance sampai kau siap, bukan begitu?” Atau, “Kau kadang mengangguk ketika kau tidak setuju, kau setuju?”

## **Bab 12 – Lebih Lanjut tentang Truisme**

---

Begitulah, dengan truisme anda menaburkan gagasan-gagasan yang sepenuhnya disepakati subjek. Dan kesepakatan adalah hal utama dalam hipnosis. Ketika subjek selalu hanya menyepakati pernyataan-pernyataan anda, pada akhirnya ia terkondisi untuk hanya mengiyakan setiap sugesti yang anda sampaikan dengan cara tidak kentara. Begitulah hipnosis bekerja.

### **Apa hal terpenting untuk berlatih menyampaikan truisme?**

Ada dua hal yang perlu anda pertimbangkan untuk menyampaikan truisme. Pertama, anda menunjuk-nunjukkan saja apa yang sedang berlangsung. Kedua, anda menunjuk-nunjukkan kepada subjek apa yang bakal berlangsung. Untuk yang pertama anda bisa menyampaikan pernyataan-pernyataan seperti contoh di bawah ini:

- Sekarang kau duduk di kursi memandang satu titik.
- Aku bicara kepadamu.
- Kau bisa mendengar suaraku.
- Kau bisa mengabaikan suara-suara lain.
- Ada suara kendaraan bermotor di jalanan.
- Ada suara kipas angin di ruangan ini.
- Ada suara jalanan.
- Ada suara anak-anak bermain.
- Ada suara orang menyapu.
- Ada meja kecil di depanmu.
- Ada tumpukan buku di meja.
- Dan kau hanya mendengar suaraku.
- Setiap orang bisa memilih apa yang ia ingin dengar
- Kau pernah bercakap-cakap dengan seseorang di tempat ramai.
- Dan kau memilih hanya mendengar suara orang yang bicara denganmu
- Kau bahkan tidak sadar telah mengabaikan suara-suara lain di sekitarmu.

Itu contoh truisme dengan cara menunjuk-nunjukkan saja apa yang ada di sekitar subjek. Dengan cara demikian hipnotis mensugesti subjek bahwa ia bisa mendengar semua suara, tetapi ia bisa memilih satu suara saja. Ia bisa melihat apa saja di sekitarnya, tetapi bisa mengabaikannya, “dan kau memilih hanya mendengar suara orang yang bicara denganmu.”

Cara kedua adalah menunjuk-nunjukkan apa saja yang pasti terjadi. Dan ketika hal itu terjadi, efeknya adalah subjek meyakini bahwa itu terjadi karena sugesti anda.

- Kau tidak tahu kapan akan tertidur, tetapi itu biasanya didahului dengan kedipan mata. [Orang pasti akan berkedip, dan ketika ia berkedip anda menambahkan, “Ya, seperti itu.” atau, “Ya, begitulah.”]
- Denyut jantungmu akan semakin tenang ketika kau sangat rileks.... Ya, begitulah.

Atau anda menunjuk-nunjukkan segala sesuatu untuk membuat mereka menyadari apa yang sebelumnya tidak mereka sadari.

- Nanti kelopak matamu akan semakin berat, tetapi kau tidak akan memejamkan mata sampai kau benar-benar menikmati kenyamananmu.
- Sekarang atau secepatnya ketika kau sudah siap kau akan memasuki trance.

Sekarang kita sudah memahami teknik dasar truisme, yakni menyampaikan apa saja untuk membuat subjek menyadari keadaannya. Itu anda lakukan karena subjek tidak akan pernah menyadari keadaannya jika anda tidak memberi tahu mereka apa yang tengah berlangsung pada diri mereka. Sugesti bekerja ketika subjek menyadari situasinya atau apa yang disampaikan orang tentang situasinya.

Yang perlu kita perhatikan selanjutnya, apa yang bisa dicapai dengan truisme? Beberapa contoh truisme berikut ini saya ambilkan dari sesi Milton Erickson

### **Truisme untuk memunculkan mekanisme mental: Perlindungan dari Bawah Sadar**

*Dan sulit sekali bagi setiap orang untuk berpikir bahwa ia bisa takut pada pemikirannya sendiri. Tetapi kau bisa tahu bahwa dalam situasi hipnotik kau benar-benar dilindungi oleh bawah sadarmu  
Yang melindungimu dalam mimpi-mimpimu,  
Yang mengizinkanmu memimpikan apa saja yang kaukehendaki,  
Jika kau menghendakinya,  
Dan menjaga mimpi itu hanya menjadi milik bawah sadarmu jika diperlukan,  
Atau sepanjang kesadaranmu menginginkannya.*

### **Truisme untuk memfasilitasi Potensi Laten**

Sekarang, hal yang sangat penting bagimu adalah mengetahui bahwa setiap orang tidak tahu kapasitasnya sendiri. Tetapi bawah sadarmu tahu bahwa ia bisa mendengarkan suaraku tanpa sepengetahuanmu dan juga mendengarkan orang lain pada waktu yang sama.

### **Truisme untuk memfasilitasi Perubahan dan Perkembangan**

Orang menginginkan terapi, datang dan menyampaikan kepadamu sebuah cerita yang ia percaya kebenarannya di tingkat sadar dan bahasa tubuhnya bisa menyampaikan cerita yang sama sekali berbeda. Dan pikiran bawah sadar memiliki sedikit kesempatan untuk menyampaikan pemahamannya sendiri, dalam caranya sendiri.

Dan mari kita akhiri bab ini dengan berlatih Truisme. Ada 5 hal yang perlu anda lakukan untuk membiasakan diri dengan truisme.

### **Latihan dengan Truisme**

1. Rencanakan bagaimana menggunakan truisme berkaitan dengan mekanisme mental. Hal ini bermanfaat dalam induksi trance maupun untuk mendorong subjek memunculkan fenomena hipnotik
2. Gunakan truisme untuk mendorong munculnya fungsi psikologis (misalnya ingatan, kemampuan belajar, perasaan tentang waktu, proses emosional), yang menarik bagi pasien anda dan bisa digunakan untuk menggali kemungkinan-kemungkinan tercapainya tujuan terapi.
3. Sampaikan sugesti verbal yang bisa mengubah suhu tubuh, proses pencernaan, pernafasan, atau fungsi-fungsi psiko-fisiologis lainnya dalam pekerjaan professional anda.
4. Tuliskan sugesti-sugesti tersebut dalam bentuk langsung dan kemudian ubah formulasinya ke dalam truisme yang berkaitan dengan waktu dan mekanisme mental. Manfaatkan pengalaman sehari-hari.
5. Rancanglah bagaimana truisme yang berkaitan dengan waktu dan proses mental bisa anda gunakan untuk menangani masalah-masalah klinis subjek anda.

## **Bab 13 - Bagaimana Menerapkan Ericksonian Hypnosis**

---

Sebetulnya prosedur yang dilakukan Erickson, yang oleh orang-orang lain sebagai Ericksonian Hypnosis, adalah prosedur yang memiliki tujuan sama dengan yang dilakukan orang lain dengan hipnosis klasik. Kondisi trance yang diakibatkan oleh Ericksonian Hypnosis adalah kondisi trance yang sama dengan kondisi trance yang diakibatkan oleh penerapan prosedur hipnosis klasik. Perbedaan di antara keduanya adalah perbedaan prosedur saja, perbedaan cara menerapkan sugesti.

Milton Erickson memperkenalkan cara penerapan sugesti tidak langsung, sementara hipnosis klasik bekerja dengan penerapan sugesti langsung. Ia menerapkan sugesti tidak langsung karena sugesti langsung, menurut pendapatnya, memiliki karakteristik menantang pikiran sadar. Dan itu tidak menguntungkan. Sementara sugesti tidak langsung akan direspons oleh bawah sadar dan tidak memunculkan respons perlawanan dari pikiran sadar.

Karena karakteristik seperti itu, sugesti tidak langsung memiliki kemungkinan sangat besar untuk menghasilkan efek yang melekat selamanya. Sugesti diterima oleh subjek bukan sebagai sebuah perintah atau instruksi untuk melakukan sesuatu, tetapi sebagai sebuah gagasan, ide, atau wawasan tentang hal tertentu yang subjek akan menerimanya dan mengolahnya dalam proses mental bawah sadar. Ketika subjek menyepakati gagasan yang disodorkan kepadanya, maka sugesti yang disampaikan secara tidak langsung itu akan berubah menjadi otosugesti. Di situlah sugesti tidak langsung menjadi efektif, justru karena tidak ada perintah di dalamnya. Ia seperti hanya menyodorkan fakta tertentu, gagasan tertentu, dalam cara yang sangat mudah disepakati oleh subjek.

Ketika anda menyodorkan sugesti tidak langsung, subjek akan terdorong untuk aktif melakukan pencarian di tingkat bawah sadar. Karena itu sangat dimungkinkan bagi subjek untuk menemukan sendiri makna-makna atau pengetahuan-pengetahuan yang berasal dari sumberdaya miliknya sendiri. Efeknya, subjek akan seperti mendapatkan ilham yang berguna untuk mengatasi masalahnya.

### **Memberikan pemahaman yang memadai**

Untuk mendapatkan efek semacam itu, hal sangat penting dalam prosedur hipnosis kita adalah selalu menanamkan pemahaman yang cukup kepada subjek untuk melandasi sugesti yang akan kita sampaikan nanti. Kita membuat kaitan-kaitan antara keadaan hipnotik dengan situasi sehari-hari, antara fenomena-fenomena trance dengan kejadian sehari-hari. Itu adalah cara untuk memudahkan subjek menerima sugesti, itu adalah pengkondisian tanpa disadari oleh subjek tentang bagaimana nanti ia harus menjalankan apa yang disugestikan kepadanya.

Prinsip Ericksonian Hypnosis adalah menunjukkan apa-apa yang sedang berlangsung dan subjek tidak menyadarinya. Ketika sebuah situasi disampaikan, ketika sebuah fenomena disampaikan, maka subjek akan mengarahkan fokusnya ke sana dan ia akan menyadari situasinya. Dengan menyadari situasi tertentu, ia akan tahu bahwa sesuatu telah terjadi dan itu adalah segala sesuatu yang bisa ia sepakati.

Itulah prinsip penting dalam Ericksonian Hypnosis, yakni membuat subjek tahu apa yang sedang terjadi padanya, apa yang sedang ia alami, atau membuat subjek memfokuskan perhatian pada situasi yang disampaikan.

Jadi, jangan berpikir skrip baku untuk mendalami Ericksonian Hypnosis. Tidak ada skrip baku Ericksonian Hypnosis yang bisa anda hapalkan atau anda terapkan secara pukul rata kepada semua subjek.

Mempelajari Ericksonian Hypnosis adalah mempelajari pola sugesti, memahami kekuatan kata, mempelajari bagaimana menyelipkan sugesti agar tidak terdeteksi oleh pikiran sadar, dan bagaimana memastikan bahwa sugesti anda akan berubah menjadi otosugesti yang dengan demikian subjek akan dengan senang hati melakukannya.

Dan yang jauh lebih penting dari itu adalah mempelajari pola-pola kebiasaan sehari-hari manusia. Pemahaman terhadap pola umum perilaku manusia akan memudahkan anda membimbing subjek memasuki trance. Dengan

memahami pola umum perilaku manusia, anda akan mudah mengenali variasi-variasinya pada masing-masing individu. Erickson adalah pengamat perilaku manusia yang amat tekun. Dan dari sana ia mendapatkan fakta-fakta keseharian yang ia sodorkan untuk membantu subjek secara mudah memasuki trance.

“Jadi bagaimana kau bisa membuat tidurmu sangat lelap, Pram? Sederhana, ketika tidurmu sangat lelap, kau kehilangan semua suara, dan bahkan suaraku hilang dari pendengaranmu... Aku ingin kau seperti itu. Tetapi kau harus memastikan bahwa ketika pendengaranmu kehilangan suaraku, maka bawah sadarmu tetap menangkap suaraku ketika. Dengan demikian komunikasi kita tetap berjalan.”

Itu adalah salah satu gagasan yang saya sampaikan untuk membuat subjek tidur sangat lelap atau *deepening trance*.

### **Jadi, bagaimana teknik membuat skrip Ericksonian Hypnosis?**

Dalam upaya meningkatkan kecakapan, anda bisa melakukannya dengan cara memanfaatkan skrip orang lain dan menuliskan ulang menjadi skrip anda sendiri. Ingat anda mengadaptasi skrip tersebut menjadi skrip Ericksonian anda sendiri. Ubah semua sugesti langsung di sana menjadi sugesti tak langsung. Tambahkan gagasan-gagasan yang berasal dari pengalaman sehari-hari. Dan kemudian bacalah untuk memastikan bahwa skrip tersebut tidak menyulitkan ketika anda sampaikan secara lisan.

Secara ringkas, tahap-tahapnya seperti ini:

1. Dapatkan skrip orang lain
2. Adaptasi menjadi skrip anda sendiri
3. Perkuat sugesti-sugestinya dengan menambahkan pemahaman dari pengalaman sehari-hari.
4. Baca skrip tersebut.

Atau jika anda berlatih sendiri, yang bisa anda lakukan adalah menuliskan terlebih dulu sugesti langsung atau instruksi yang akan anda sampaikan kepada subjekss. Dari sugesti atau instruksi langsung itu, anda mengubahnya ke dalam bentuk tidak langsung.

Misalkan instruksi langsung anda berbunyi: “Sekarang dan seterusnya, setiap kali anda mengisap rokok, asap rokok terasa pahit di lidah anda.”



Beberapa orang menyampaikan kepada saya bahwa ia berhasil membuat subjek berhenti merokok dengan sugesti tersebut. Banyak juga yang menyampaikan bahwa efek dari sugesti tersebut tidak permanen. “Tiga hari kemudian ia merokok lagi,” kata seseorang kepada saya. Saya bilang kepadanya, “Kau melakukan penipuan. Saya perokok dan saya tahu asap rokok tidak pahit seperti yang kaukatakan.”

“Tetapi bukankah rasa bisa dimanipulasi, Pak?”

“Sampai berapa lama? Bisakah kau mengatakan, ‘Sekarang dan seterusnya, kau akan mabuk setiap kali meminum air putih’? Apakah orang bisa menerima manipulasi secara permanen? Artinya, membenarkan penipuan bekerja padanya sepanjang hayat?”

Gagasan utama sugesti tentang asap rokok terasa pahit adalah agar orang berhenti merokok. Dan orang bisa berhenti merokok seketika dengan berbagai alasan atau bahkan tanpa alasan sama sekali, atau satu-satunya alasan adalah karena ia ingin berhenti.

Anda bisa mengubah instruksi langsung itu menjadi seperti berikut ini:

**“Sesorang datang menemui hipnotis untuk berhenti merokok, dan hipnotis itu mengatakan, Pram, ‘Sekarang dan selanjutnya, setiap kali kau merokok, asap rokok terasa pahit dan membikin perutmu mual-mual dan kau muntah-muntah setiap kali kau merokok.’**

**“Sugesti itu bekerja pada mulanya, dan ia merasa asap rokok betul-betul pahit di lidahnya dan perutnya mual-mual ketika ia merokok dan ia muntah-muntah. Pada hari berikutnya, ia merasa ada yang tidak beres dengan dirinya dan ia mencari sumber ketidakberesan itu. Dan ketika ia tahu sumbernya, maka ia bisa mengatasi masalah tersebut dan ia kembali bisa merokok dengan enak.**

**“Sekarang, kautahu, Pram, aku tidak akan melakukan hal itu kepadamu. Kau bisa merasakan asap rokok itu pahit dan membuat perutmu mual-mual setiap kali kau merokok, dan kau bisa selamanya menanamkan hal itu dalam benakmu... jika itu bermanfaat untuk membantumu berhenti merokok.**

**“Jadi kau bisa menanamkan dalam benakmu sendiri, dan meyakinkannya begitu kuat, bahwa setiap kali kau menyulut rokok dan mengisapnya, kau merasakan asap rokok itu pahit dan perutmu mual. Kau bebas menemukan caramu sendiri untuk berhenti**

**merokok. Jika keyakinan semacam itu berguna untuk membantumu berhenti merokok, kau bisa memperkuat keyakinanmu bahwa asap rokok pahit dan membuat perutmu mual-mual dan kau muntah-muntah.**

**“Bukankah segala sesuatu tergantung pada apa yang kauyakini dalam pikiranmu, Pram?”**

Menjadi lebih panjang? Ya, tetapi anda tidak melakukan penipuan. Anda meletakkan landasan yang bisa dipercaya dengan sugesti tidak langsung yang anda sampaikan tentang “asap rokok terasa pahit”.

Atau anda bisa menyampaikannya dengan cara ini:

**“Aku sudah beberapa kali menangani orang yang ingin berhenti merokok, Pram. Sebagian punya komitmen kuat untuk berhenti merokok. Sebagian adalah orang-orang yang cengeng dan mereka tak sanggup menjalankan resep yang kusampaikan.**

**“Dan orang-orang cengeng hanya membuang-buang waktu. Jika kaupikir tidak akan sanggup menjalankan resepku, karena kau tidak punya sedikit komitmen untuk menjalankannya, kau tahu apa yang sebaiknya kaulakukan, bukan? Waktuku berguna, waktumu berguna. Dan, kautahu, orang-orang dengan komitmen kuat tahu cara menghargai waktu....”**

Itu tantangan anda kepada subjek untuk membuktikan komitmennya berhenti merokok. Dan biasanya orang memiliki kebutuhan untuk membuktikan bahwa ia orang yang berkomitmen kuat dan ia tahu cara menghargai waktu. Ia tidak akan mendatangi terapis sekadar untuk buang-buang waktu.

**Bagaimana Erickson membuat subjeknya melakukan instruksi, bahkan instruksi yang sangat aneh**

Tantangan adalah cara paling bermanfaat untuk membuat subjek mau menjalankan instruksi. Dan Erickson sering menggunakan tantangan kepada subjeknya. Ia menyodorkan tantangan yang membuat subjek terdorong untuk membuktikan bahwa Erickson keliru, bahwa keraguannya terhadap kemampuan subjek sama sekali tidak benar.

Ia juga menanamkan gagasan tentang bagaimana subjek, pada situasi tertentu dan pada waktu tertentu, begitu saja mengalami sesuatu yang memberinya

sensasi tentang kejutan yang menyenangkan. Jadi ia seperti mempersiapkan munculnya pengalaman yang serupa mukjizat bagi subjek.

Ia juga membuat subjeknya terus-menerus memikirkan sesuatu, misalnya, dan itu adalah hal yang sejak lama selalu dihindari oleh subjek. Pikiran itu muncul begitu saja, dan terus-menerus menghantui subjek, sampai kemudian ia mendapatkan ilham untuk melakukan sesuatu demi merespons sesuatu yang terus-menerus muncul dalam pikirannya.

Dalam banyak kesempatan, ia juga sering memberikan resep kepada subjeknya untuk dijalankan, atau memberi pembelajaran kepada subjek bagaimana ia harus menghadapi situasinya dalam cara tertentu. Resep atau pembelajaran ini diberikan sesuai dengan kecenderungan subjek atau sesuai dengan kebutuhan subjek. Ia memanfaatkan perilaku simptomatik subjek, tetapi dengan efek terapeutik yang sudah ia persiapkan.

Ya, karena memahami pola umum perilaku dan kelaziman sehari-hari, ia bisa melakukan berbagai cara untuk membuat subjek mengikuti apa yang diinstruksikannya.

### **Apa fenomena hipnotik yang ingin anda munculkan?**

Ketika anda bereksperimen, anda melakukannya untuk memperdalam pemahaman anda tentang hipnosis dan seluruh fenomena yang dimunculkannya. Mungkin anda bermaksud membuat orang kagum terhadap apa yang anda lakukan. Itu boleh-boleh saja, tetapi jika anda berhenti di situ, anda menghalangi upaya anda sendiri untuk lebih maju.

Lakukan eksperimen untuk kepentingan peningkatan kecakapan anda. Anda bisa mencoba memunculkan berbagai fenomena hipnotik pada subjek-subjek anda. Itu akan membuat teknik anda berkembang dan anda akan memiliki pengalaman yang kaya dalam menerapkan hipnosis.

Karena itu, pikirkan sejak awal anda akan melakukan sesi hipnosis dengan tujuan membuat subjek memunculkan fenomena tertentu. Anda perlu berpraktek untuk memunculkan berbagai fenomena hipnotik. Pada satu sesi anda bereksperimen untuk memunculkan fenomena matirasa (anestesia), berikutnya halusinasi positif, halusinasi negatif, katalepsi, regresi, progresi, amnesia, membalik pola, memanipulasi rasa, dan sebagainya.

Pikirkan apa fenomena sehari-hari yang bisa anda gunakan untuk memberi pemahaman kepada subjek berkaitan dengan fenomena hipnotik yang hendak

anda sugestikan. Sampaikan kepadanya secara memadai sehingga nanti akan mudah bagi subjek untuk merespons sugesti anda.

Anda bisa menyampaikan gagasan tentang mimpi yang terlupakan ketika seseorang bangun tidur untuk mensugesti amnesia. Anda bisa mengaitkan lamunan yang lazim terjadi sehari-hari untuk mensugesti regresi atau progresi. Anda bisa menyampaikan bagaimana secara alami orang melupakan hal-hal yang melekat padanya untuk mensugesti anestesia. Anda bisa menyampaikan bagaimana matahari surut pada waktunya, jendela-jendela ditutup pada waktunya, dan begitupun kelopak mata menutup pada waktunya. Anda bisa menyampaikan gerakan-gerakan yang dilakukan orang tanpa berpikir dalam keseharian untuk mensugesti munculnya gerakan-gerakan bawah sadar.

Memasukkan kejadian sehari-hari akan membantu subjek memahami bagaimana memunculkan fenomena hipnotik tertentu yang nantinya anda sugestikan kepadanya. Dan terutama, hal itu akan memberinya pengetahuan bahwa fenomena hipnotik yang disugestikan itu bukan hal yang aneh, sebab ia biasa melakukannya dalam keseharian. Ide adalah hal terpenting dalam hipnosis dan dengan menanamkan ide tertentu yang diakrabi oleh subjek, anda menyampaikan sebuah pesan implisit bahwa hipnosis adalah hal biasa-biasa saja dan tidak ada yang perlu dicemaskan tentang itu.

### **Apakah sugesti harus disampaikan secara repetitif dalam Ericksonian Hypnosis?**

Repetisi tampaknya dilakukan dengan dasar pemahaman bahwa hipnosis adalah upaya menanamkan program baru kepada subjek. Karena program baru, maka ia harus disampaikan berulang-ulang untuk memantapkan penanamannya di dalam kesadaran subjek. Ia seperti iklan yang memaksa anda mengembangkan perilaku baru sebagai konsumen untuk mengkonsumsi produk tertentu.

Ericksonian Hypnosis tidak bekerja dengan prinsip bahwa hipnosis adalah prosedur untuk menanamkan program baru. Karena itu anda tidak perlu melakukan repetisi secara gila-gilaan. Anda hanya perlu membuat subjek terbuka menerima sugesti anda, menghilangkan resistensinya, dan memanfaatkan seluruh pengetahuan eksperiensial subjek untuk menawarkan alternatif yang sejalan dengan prinsipnya tetapi dengan cara yang lebih konstruktif dan lebih sehat.

Untuk kepentingan itu, Milton Erickson memanfaatkan apa saja yang dekat dengan keseharian subjeknya, yang sesuai dengan prinsip yang ia yakini. Dan ia mengatakan:

“Jadi kau sudah melakukan segala hal terbaik sejauh yang kaupahami. Dan hasilnya seperti ini. Kau membutuhkan terapi. Sekarang giliranku untuk melakukan upaya yang sama baiknya dengan yang kaulakukan, dengan prinsip-prinsip yang kauyakini bisa menjadikan situasimu baik, tetapi dari sudut pandang yang berbeda dengan sudut pandangmu, sehingga kau bisa mendapatkan alternatif.”

Untuk menutup bab ini, saya akan menyampaikan lagi proses yang anda lakukan dalam hipnosis, yakni:

### **1. Memusatkan perhatian**

Hipnosis adalah kesadaran tunggal. Kondisi ini bisa dicapai ketika orang bisa memusatkan pikiran, atau memusatkan kesadaran, ke satu objek atau ke satu gagasan.

### **2. Membuat subjek selalu sepakat**

Anda harus membuat subjek bisa sepakat dengan sugesti-sugesti anda. Karena itu sampaikan sugesti dengan cara yang tidak mungkin ditolak oleh subjek.

### **3. Memberi kenyamanan**

Kenyamanan subjek akan memastikan bahwa ia bisa menyepakati anda tanpa keterpaksaan.

### **4. Melumpuhnya Faktor Kritis Kesadaran**

Pada saat subjek selalu sepakat dengan pernyataan-pernyataan anda, dan ia dalam perasaan yang nyaman, maka ia terkondisi untuk membenarkan semua yang anda katakan. Ketika itu faktor kritis kesadarannya melumpuh.

### **5. Terwujudnya gagasan menjadi kenyataan**

Fenomena hipnotik muncul ketika subjek mampu mewujudkan gagasan yang disampaikan kepadanya menjadi kenyataan. Gagasan tentang tangan besi, misalnya, bisa diwujudkan dalam fenomena anestesia. Gagasan tentang amnesia bisa diwujudkan. Gagasan tentang katalepsi bisa diwujudkan. Pada saat ini, ketika faktor kritis kesadaran melumpuh, faktor kreatif kesadaran bekerja optimum tanpa ada hambatan.

## **Bab 14 – Disosiasi adalah Hipnosis**

---

Bagian pertama buku ini akan saya tutup dengan bab yang membahas tentang disosiasi. Disosiasi adalah situasi keterpisahan. Ketika anda khusyuk berdoa, misalnya, anda melupakan lingkungan sekitar anda. Kesadaran anda hanya terfokus ke satu tujuan.

Demikian juga saat anda duduk melamun. Anda berada di satu tempat, duduk atau berbaring, dan kesadaran anda berada di tempat lain. Anda kehilangan hubungan dengan lingkungan di sekitar anda. Anda menikmati situasi lain, perasaan lain, yang dihadirkan oleh lamunan anda.

Jadi, fokus pada satu hal membuat anda terpisah dari hal-hal lain. Fokus pada tarikan dan hembusan nafas membuat anda melupakan hal-hal lain di luar diri anda. Fokus pada apa yang anda rasakan di kedua tangan membuat anda lupa pada bagian-bagian tubuh anda yang lain. Dan hipnosis adalah seni memfokuskan kesadaran semacam itu, untuk membuat subjek melupakan hal-hal lain di luar dirinya.

Dengan memfokuskan kesadaran subjek pada satu gagasan tertentu, anda secara otomatis mendorong munculnya disosiasi. Ketika anda mensugesti subjek untuk membayangkan dirinya berada di satu tempat yang ia sukai, secara otomatis ia melepaskan dirinya dari situasi aktualnya dan memasuki situasi lain yang anda sugestikan kepadanya.

Jadi, kesadaran tunggal adalah hipnosis; kesadaran tunggal adalah khusyuk; khusyuk membuat orang mengalami keterpisahan; dan keterpisahan adalah disosiasi.

Anda bisa meminta subjek anda untuk memfokuskan perhatian pada perasaan di kedua tangan, pada pernafasan, pada satu kejadian tertentu di

masa lalu, pada setiap proses yang berlangsung di dalam diri subjek anda. Sampaikan secara enteng saja, misalnya, “Sekarang saya ingin anda memberi perhatian pada hal kecil yang sehari-hari anda lupakan, yakni perasaan berbeda di kedua tangan. Tangan kanan anda mungkin terasa lebih ringan dan karena itu cenderung terangkat, tangan kiri yang terasa lebih berat cenderung menekan ke bawah.”

Atau anda bisa dengan enteng memisahkan kesadaran dan bawah sadar. “Sementara pikiran sadarmu sibuk memikirkan apa saja, meloncat ke sana kemari, menduga-duga apa yang akan terjadi, bawah sadarmu menangkap semua yang kusampaikan kepadamu... dan ketika pikiran sadar semakin sibuk, bawah sadarmu semakin fokus... Pikiran sadarmu bisa tidur pada waktunya, itu biasa terjadi ketika kau lelah memeras pikiran, tetapi bawah sadarmu tetap terjaga....”

Lagi-lagi saya mengingatkan, anda menyampaikan sugesti secara enteng saja, seolah-olah sedang menyampaikan kabar atau fakta-fakta, dan subjek akan mengikuti sugesti anda.

“Ada banyak benda di ruangan ini, dan matamu bisa memilih satu saja untuk kaupandangi....”

“Ada suara-suara yang kaudengar di luar sana, ada suara jalanan, suara anak-anak bermain, suara angin, suara orang-orang di sebelah sana, dan ada suaraku dekat sekali denganmu. Dan seperti matamu bisa memilih satu titik untuk kaupandangi, telingamu bisa memilih hanya satu suara untuk kaudengar.... Dan aku bicara kepadamu.... maka telingamu bisa memilih hanya suaraku. Itu penting karena dengan demikian kau bisa menangkap komunikasi dengan baik dan bisa memberikan respons yang tepat....”

Sebut-sebutkan saja apa yang anda ingin subjek melakukannya. Harus selalu anda camkan bahwa subjek tidak akan menyadari apa pun sampai anda menyatakannya. Ia tidak akan memberikan perhatian pada kedua tangannya sampai anda menyampaikan tentang “perasaan” di kedua tangan. Ia tidak akan memproses pemisahan pikiran sadar dan bawah sadar sampai anda menyampaikan kepadanya gagasan tentang kedua jenis kesadaran itu.

Kuncinya, sadarkan subjek pada satu gagasan sehingga ia fokus ke sana dan melupakan hal-hal lain di luar itu.

**Kenapa judul bab ini “Disosiasi adalah Hipnosis”**

Dalam hipnosis anda menyampaikan tentang pikiran sadar dan bawah sadar. Itu disosiasi pertama. Karena anda menyampaikannya, maka subjek jadi menyadari bahwa pikiran bawah sadar adalah sesuatu yang terpisah dari pikiran sadar.

Selanjutnya anda meminta subjek menikmati proses yang berlangsung dalam dirinya. Itu membuat subjek terpisah dari lingkungan sekitarnya. Ketika perhatiannya terpusat pada proses yang berlangsung dalam dirinya, ia mengabaikan situasi sekitarnya.

Anda memintanya memperhatikan hanya suara anda, dan mengabaikan suara-suara lain di sekitarnya. Anda membuat subjek hanya memperhatikan perasaan tertentu pada tangannya, dan mengabaikan bagian-bagian tubuh lain. “Pandangan anda tetap pada satu titik, dengan demikian kuping anda tidak bergeser. Aku bicara pada kupingmu.”

Dalam keseharian, anda akan mengatakan, “Dengarkan baik-baik, aku bicara kepadamu.” Dalam hipnosis anda memilih hanya bicara pada kuping, dan mengabaikan subjek sebagai satu kesatuan yang utuh.

“Matamu bisa memilih satu titik untuk dipandang, karena itu kupingmu bisa melakukan hal yang serupa, hanya memilih satu suara untuk didengarkan.... dan karena aku bicara kepadamu, maka kupingmu bisa memilih hanya mendengarkan suaraku. Kautahu ada suara-suara jalanan, ada suara anak-anak di luaran, ada suara motor di kejauhan, tetapi kupingmu hanya memilih suaraku. Ia tahu bagaimana melakukannya, karena ia memiliki cukup pengalaman untuk memilih hanya mendengarkan suara yang dipilihnya.”

Begitulah, sugesti demi sugesti yang anda sampaikan kepada subjek membuatnya mengalami disosiasi terus-menerus.

Disosiasi memungkinkan orang menjadi khusyuk. Dan ketika orang menjadi khusyuk, ia memasuki situasi kesadaran yang berbeda dan itu membuatnya terpisah dari situasi sekitar.

Trance adalah situasi khusyuk, ketika kesadaran orang terpusat pada satu gagasan, ia menikmati situasi tersebut dan melupakan situasi sekitarnya.

Bahkan ketika anda membuatnya kebingungan dengan induksi *confusion technique*, hasil akhirnya adalah juga disosiasi—keterpisahan pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran sadar bisa tidur dan bawah sadar tetap terjaga.



# **Bagian II: Prosedur Hipnosis dan Aspek-Aspek Trance**

## Bab 15 – Prosedur Induksi Trance

---

Sesuai dengan judul bab pembuka bagian kedua ini, langsung saja kita membahas bagaimana cara menjalankan prosedur induksi trance. Untuk itu saya akan memberikan transkrip yang saya ambilkan dari satu contoh induksi trance yang saya lakukan terhadap salah satu subjek saya, sebut saja ia Pram. Namun, harap diingat, apa yang saya sebut prosedur ini pun bukan keharusan. Ini hanya prosedur yang umum kita jumpai dalam sesi hipnosis formal, artinya bukan dalam kondisi darurat atau improvisasi di jalanan. Oke kita mulai.

Langkah standar dalam dalam sesi hipnosis adalah anda meminta subjek duduk di kursinya, kedua kaki menapak di lantai, kedua tangan di atas paha. Ini yang saya sampaikan kepada Pram:

*“Sekarang, duduk nyaman saja di kursimu, kedua kaki menapak di lantai... ya begitu... kedua tangan di atas paha... (beri contoh jika perlu)....”*

Fokuskan perhatian subjek. Pada saat subjek sudah duduk di kursi dalam cara sebagaimana yang anda inginkan, langkah anda selanjutnya adalah memfokuskan perhatian subjek. Paling gampang adalah meminta subjek melihat ke satu titik, atau satu benda yang ada di depannya, apa saja terserah anda..

*“Pandanganmu lurus ke depan, Pram. Pilih satu titik, apa saja, dan arahkan pandanganmu ke titik itu. Kau boleh memandang gagang pintu, atau gelas, atau hidung orang di kalender itu... apa saja. Oke... hidung orang di kalender itu... ya begitu, Pram...”*

*“Sekarang, selagi aku bicara, Pram, pandanganmu terus ke titik itu.... Dan pastikan bahwa pandanganmu terus ke sana agar telingamu tidak bergeser-geser. Itu telinga yang mendengar suaraku, dan kepada telingamu aku bicara... maka pastikan bahwa ia tetap di tempatnya menyimak suaraku. Ia bisa mendengar suara apa saja, tetapi sekarang, karena aku bicara padanya, ia bisa memilih mendengar hanya suaraku....*

*“Atau ia bisa memilih tidak mendengar sama sekali suara apa pun, itu baik juga... sebab bawah sadarmu menyimak suaraku, Pram.... Ia dalam jangkauan dan ia menyimak hanya suaraku.*

*“Dan, Pram, aku tidak peduli pada apa pada pikiranmu. Ia bisa berpikir tentang apa saja, atau mengembara ke mana saja... atau ia bisa tidur saja jika lelah, bukankah ia mudah kelelahan....? Sekarang aku hanya peduli pada bawah sadarmu. Ia selalu waspada dan menyimak apa yang kukatakan dan ia paham apa yang kukatakan dan sekali waktu perlu bagimu untuk memberi kesempatan kepada bawah sadarmu memunculkan apa yang ia ingin munculkan.”*

Apa selanjutnya? Anda bisa memberinya gagasan tentang duduk di kursi dan menikmati kenyamanan. Penting membuat subjek bisa duduk dengan nyaman. Caranya bisa bermacam-macam. Yang penting, anda memberinya gagasan tentang kenyamanan. Anda bisa mengatakan:

*“Oke, sekarang yang penting kau bisa mempertahankan kenyamananmu, menikmati kenyamanan kursi yang menopangmu. Itu kursi yang kokoh, dengan kaki-kaki yang sanggup menyangga tubuhmu, menyangga pikiranmu, menyangga seluruh perasaanmu. Karena ia kokoh, ia bisa memberimu kenyamanan. Dengan kata lain, ia sanggup menyangga keseluruhan dirimu.*

*“Pada kursi yang kokoh, yang berfungsi dengan beres, kau bisa menaruh seluruh kepercayaan kepadanya.... Maka, kau bisa duduk saja dengan seluruh kepercayaan diri bahwa kau bisa menikmati kenyamanan.*

*“Sekarang, Pram, kau bisa menikmati kenyamananmu?”*

*“Bisa...”*

*“Kau hanya perlu mengangguk ya atau menggeleng tidak. Kau tidak perlu bersuara sama sekali. Suaramu mungkin akan mengganggu bawah sadarmu. Aku bicara pada bawah sadarmu dan ia menjawab dengan*

*mengangguk ya atau menggeleng tidak... Ia juga bisa mengangkat telunjuk kanan (menyentuh telunjuk kanan) untuk ya atau mengangkat telunjuk kiri tidak.... Kau paham, Pram?*

(Mengangguk)

*“Ya... begitu... Hanya dengan isyarat mengangguk atau menggeleng atau mengangkat jari telunjuk kanan ya atau mengangkat jari telunjuk kiri tidak... Dan bawah sadarmu memilih gerakan kepala.*

*“Dan kautahu, Pram, itu isyarat yang diperlukan agar kita saling memahami.... komunikasi berjalan baik jika kita saling memahami, bukan?*

(Mengangguk)

Menanamkan landasan tentang komunikasi yang baik, tentang perlunya saling memahami dalam komunikasi, dan tentang bagaimana respons yang tepat akan menjamin berlangsungnya komunikasi yang baik. Ini disampaikan untuk mengikis, jika ada, perilaku resisten pada subjek.

*“Bagus, Pram.... Kau memberi kepastian bahwa komunikasi bisa berjalan dengan baik. Aku menyampaikan sesuatu dan kau merespons dengan isyarat yang bisa ditangkap. Kau menyampaikan sesuatu... bawah sadarmu menyampaikan sesuatu... dan karena aku bisa menangkap apa yang disampaikan, maka aku bisa merespons dengan baik apa yang disampaikan oleh bawah sadarmu....*

*“Sekarang, Pram, kautahu bahwa yang penting dalam komunikasi adalah respons yang memadai, yang bisa ditangkap oleh orang lain yang bicara denganmu... Dan bawah sadarmu bisa merespons dengan baik setiap informasi yang ia terima. Ia memiliki kecakapan untuk melakukannya....*

*“Dan sekarang, Pram, teruslah menikmati kenyamananmu....*

Menyampaikan gagasan tentang pikiran sadar dan bawah sadar. Membuat pemisahan di antara keduanya dan memberi gagasan tentang otonomi bawah sadar.

*“Dan kautahu, Pram, hipnosis adalah kesempatan bagimu untuk berlaku adil kepada bawah sadarmu. Ia perlu mengungkapkan dirinya secara leluasa tanpa campur tangan pikiran sadarmu. Selama ini pikiran*

*sadarmu selalu menekannya dan tak membiarkan ia bebas mengungkapkan diri. Bawah sadarmu tahu lebih banyak ketimbang apa yang kauketahui.*

*“Mungkin pikiran sadarmu memaksa ingin tahu apa yang dilakukan oleh bawah sadarmu, tetapi itu terserah kepada bawah sadarmu... untuk menyembunyikannya dari pikiran sadarmu atau tidak. Bawah sadarmu memiliki keputusan sepenuhnya untuk merahasiakan jika ia ingin merahasiakannya dari pikiran sadarmu. Ia tahu apa yang seharusnya dilakukan, ia bahkan bisa membuat pikiran sadarmu tidak tahu sama sekali apa yang terjadi....*

*“Jadi, Pram, sekali kau mempercayai bawah sadarmu, ia selalu bisa kaupercaya.... Ia akan mewujudkan segala sesuatu dengan kecepatannya sendiri. Kau bisa tidur pada saatnya, bawah sadarmu tahu itu.... seperti matahari terbenam pada saatnya dan pintu-pintu ditutup pada saatnya. Bawah sadarmu tahu kapan kelopak matamu mengatup pada saatnya mengatup....*

*“Kau bahkan tidak perlu memaksakan diri mengatupkan kelopak matamu. Ia akan mengatup dengan sendirinya... ketika bawah sadarmu siap melakukannya.... ya, begitu, Pram, bagus!*

*“Tutup matamu... ya, begitu... dan nikmati kenyamananmu.*

*“Sekarang, ketika matamu tertutup, telingamu bisa mendengar suaraku lebih baik, bukan?”*

*(Mengangguk)*

*“Dan hanya suaraku?”*

*(Mengangguk)*

*“Dan ada satu hal yang perlu kusampaikan kepadamu sekarang... karena aku ingin kau bisa menikmati tidurmu selelap-lelapnya.*

*“Kau tahu bagaimana orang tidur sangat lelap, Pram? Kau bisa tidur sangat lelap?”*

*(Mengangguk)*

*“Aku nanti ingin kau seperti itu. Dan kautahu, ketika tidurmu sangat lelap, pendengaranmu kehilangan semua suara. Ia bahkan kehilangan suaraku. Itu hal yang normal saja, bukan?”*

(Mengangguk)

*“Bagus, Pram. Kau tahu bagaimana tidur sangat lelap... dan tidak ada masalah jika pendengaranmu kehilangan semua suara. Ketika orang tidur sangat lelap semua suara hilang dari pendengarannya....*

*“Tetapi kau harus memastikan bawah bawah sadarmu tetap terjaga... kau harus memastikan bahwa ia bisa jelas menangkap suaraku pada saat pendengaranmu kehilangan semua suara....”*

.....

Induksi trance berjalan mulus. Subjek memiliki pemahaman yang memadai untuk menjalankan semua sugesti. Untuk membuatnya tidur sangat lelap (deepening trance), saya menyampaikan gagasan tentang “kehilangan semua suara”. Dan ia bisa menjadikan dirinya tidur lelap dengan cara kehilangan semua suara. Demi memperkuat tidur lelapnya, saya juga menambahkan sugesti bahwa ketika orang tidur lelap, ia bahkan tidak tahu bahwa tubuhnya diguncang-guncang. Ia kehilangan kepekaan pada kulitnya, sehingga tidak merasakan adanya sentuhan-sentuhan. “Tetapi kau harus memastikan bawah sadarmu tetap menangkap suaraku.” Itu sugesti yang diberikan untuk menjaga agar ia tidak terjatuh ke tidur fisiologis, dan memastikan bahwa komunikasi tetap bisa berlangsung dengan baik pada saat ia tidur lelap.

### **Beri Penjelasan, Secara Rinci**

Pada akhirnya, praktek semacam itu akan berjalan intuitif saja. Saya tidak memikirkan harus menggunakan teknik induksi apa. Yang paling saya pegang adalah prinsip dasar bahwa hipnosis adalah *monoedism* (gagasan tunggal). Dan sugesti akan lebih mudah diterima ketika subjek tidak merasa ada sugesti di dalam kalimat-kalimat saya.

Menanamkan gagasan, selain untuk memberi pemahaman kepada subjek, sebetulnya juga berfungsi untuk menyelinapkan sugesti. Pada saat anda memberi penjelasan, komunikasi anda ditangkap sekaligus oleh pikiran sadar dan bawah sadar.

Perhatikan penjelasan berikut ini: “Sekarang, Pram, kautahu bahwa yang penting dalam komunikasi adalah respons yang memadai, yang bisa ditangkap oleh orang lain yang bicara denganmu... Dan bawah sadarmu bisa merespons dengan baik setiap informasi yang ia terima. Ia memiliki kecakapan untuk melakukannya....”

Penjelasan itu menjalankan dua fungsi sekaligus, yakni untuk memberi pemahaman, dan juga sugesti bahwa ia harus memberikan “respons yang memadai” dan mengarahkan agar bawah sadarnya yang merespons.

Ini menurut saya merupakan pendekatan yang sangat cerdas. Dalam bentuk yang sangat ekstrem, Erickson pernah betul-betul seolah-olah membacakan makalah tentang hipnosis kepada subjeknya. Itu ia lakukan kepada subjek yang sangat resisten. Jadi ia meminta subjek untuk mendengarkan saja ia membaca makalah tersebut, yang sebetulnya adalah teknik induksi yang sudah ia siapkan untuk si subjek.

Jadi, ia menjalankan induksi sebagai seorang pembicara yang sedang menjelaskan prosedur induksi, bagaimana karakteristik respons hipnosis, dan sebagainya, sampai subjeknya.

Singkatnya, ia seperti orang yang secara blak-blakan menceritakan apa yang akan dilakukannya untuk membuat subjek tidur. Penjelasan disampaikan secara rinci, kemungkinan-kemungkinan respons dibicarakan, secara rinci juga tentang bagaimana itu nanti terjadi, dan orang diberi gagasan mengenai pelbagai hal sesuai dengan pengalamannya. Dengan cara itu sesungguhnya subjek sedang didorong secara halus untuk mewujudkan responsnya, untuk membuktikan semua yang disampaikan oleh lawan bicaranya. Dan subjek memasuki trance karena mendengarkan penjelasan tentang teknik yang akan digunakan untuk membuatnya trance.

Saya sangat menyukai sesi itu. Itu kurang lebih serupa dengan yang sering dilakukan oleh Muhammad Ali di ring tinju ketika ia menyampaikan kapan ia akan memukul KO lawannya, dan dengan cara bagaimana ia akan membuat lawannya mencium kanvas.

## Bab 16 – Pra-Induksi untuk Keberhasilan Sesi Hipnosis

---

Hipnosis adalah kerja bersama yang melibatkan dua pihak, yakni operator dan subjek, untuk mewujudkan situasi tertentu demi tujuan tertentu. Subjek dalam hipnosis bisa satu orang bisa lebih, namun panduan ini akan membatasi diri pada tindakan hipnosis dengan satu subjek.

Dengan sugesti sebagai perangkat utama, kerja bersama antara dua pihak ini hanya bisa berjalan mulus jika ada *kerjasama*. Dan kerjasama hanya bisa dipastikan jika kedua pihak saling *nyambung*.

Anda tidak akan bisa bekerjasama dengan orang lain jika antara anda dan orang itu tidak *nyambung*. Ini berlaku baik untuk kepentingan eksperimen maupun untuk kepentingan terapi.

Salah satu tujuan penting dari pra-induksi adalah untuk menciptakan kondisi *nyambung* antara anda dan subjek hipnosis anda. Mungkin anda baru bertemu sekali itu dengan subjek anda, mungkin ia kawan dekat anda, mungkin ia keluarga anda. Siapa pun dia, anda harus membuatnya nyaman berhadapan dengan anda.

Upaya membuat nyaman itu tidak perlu diartikan bahwa anda selalu harus bertindak sopan sekali, atau tampak siap melayani subjek dan memperlakukan subjek adalah raja, sama persis dengan penjual yang memperlakukan prinsip pembeli adalah raja. Itu keliru.

Anda operator hipnosis, anda menyampaikan sugesti-sugesti, dan anda membuat subjek mengikuti sugesti anda—dengan cara yang yang paling



nyaman bagi subjek untuk menerimanya. Jika ia nyaman dengan cara ditantang, penuhi kebutuhannya.

### **Mengumpulkan informasi**

Sebelum memulai sesi hipnosis, penting bagi anda memperoleh informasi yang memadai tentang siapa subjek anda, apa hobinya, apa kesukaannya, apa kebiasaannya, apa yang menjadi tujuannya, apa yang ia lakukan sehari-hari di waktu senggang, apa hal yang ingin ia lakukan tetapi ia tidak memiliki kesempatan untuk melakukannya, dan sebagainya.

Ketika anda mendapatkan informasi yang memadai tentang siapa subjek anda, itu akan memudahkan bagi anda untuk menentukan dengan pendekatan apa anda akan menjalankan sesi hipnosis. Anda akan bisa memutuskan dengan teknik apa anda akan membimbingnya memasuki trance, dengan cara bagaimana anda akan menyampaikan sugesti, atau fenomena hipnotik apa yang bisa anda munculkan pada subjek dan sesuai dengan kebutuhannya.

Pendekatan yang tepat saya membantu keberhasilan anda. Dan anda akan bisa melakukan hipnosis dengan pendekatan yang tepat jika anda memiliki informasi cukup memadai tentang subjek anda. Itulah salah satu tujuan pra-induksi, atau tanya-jawab yang anda lakukan dengan subjek sebelum induksi trance dijalankan.

### **Jadikan diri anda “sama” dengan subjek anda**

Selain untuk mendapatkan informasi tentang subjek anda, tujuan penting lainnya dari pra-induksi adalah untuk mengembangkan keadaan *nyambung* antara anda dan subjek. Ini sangat diperlukan karena nanti subjek akan berada dalam kondisi trance dan kehilangan kontak dengan lingkungannya. Keadaan *nyambung* ini penting karena pada saat itu satu-satunya keterhubungan dia dengan apa yang ada di luar dirinya adalah dengan anda dan suara anda. Memastikan berkembangnya keterhubungan antara anda dan subjek anda, karenanya menjadi prasyarat penting bagi keberhasilan sesi hipnosis anda.

Sebetulnya mudah saja kita memahami pra-induksi ini dalam bahasa keseharian, yakni anda menjadi orang yang bisa dipercaya, anda menjadi teman dekat, anda menjadi orang yang mampu memberikan rasa aman, atau anda mampu menjaga rahasia subjek anda. Jika anda bisa seperti itu, maka komunikasi antara anda dan subjek akan *nyambung*.

Cara efektif untuk mengembangkan keterhubungan dengan subjek adalah menjadikan diri anda “sama” dengan subjek. Anda ingat pepatah burung yang sama hingga di cabang yang sama. Ketika anda “sama” dengan subjek anda, ia akan lebih terbuka menerima anda.

Untuk membuat diri anda “sama” dengan subjek anda, peribahasa ini bisa anda jadikan pegangan: Masuk ke kandang kambing mengembik, masuk ke kandang harimau mengaum.

Jadi, gunakan bahasa subjek anda, baik bahasa lisan maupun bahasa tubuh. Samakan bahasa anda dengan bahasa subjek anda. Dalam NLP, istilah ini disebut *mirroring*. Ketika berhadapan dengan anda, subjek anda seperti berhadapan dengan cermin.

Erickson, dalam cara yang tidak mencolok, sering menggunakan bahasa subjeknya, baik tatabahasanya, intonasinya, aksen-aksennya, bahkan kekasaran cara penyampaiannya. Ia sering menggunakan sampai yang sekecil-kecilnya. Ketika subjek sering menggunakan “hmmm” misalnya, ia juga akan mengembangkan komunikasi dengan cara banyak menggunakan “hmmm”.

Anda juga perlu mengembangkan kecakapan “menyamakan diri” dengan subjek, tentu saja dalam cara yang tidak mencolok, sehingga subjek tidak menyadari tetapi bawah sadar subjek bisa menangkap bahwa anda “sama” dengannya.

### **Menanamkan kepercayaan dan rasa aman**

Sebaik apa pun terbangunnya keterhubungan anda dengan subjek anda, mungkin tetap saja tebersit dalam pikirannya ketakutan bahwa dalam sesi hipnosis ia akan membongkar seluruh rahasianya. Ia mungkin mengembangkan kecemasan bahwa hipnosis akan membuatnya kehilangan kontrol atas dirinya dan ia tidak memiliki kehendaknya sendiri.

“Perlindungan kepada subjek semestinya diberikan secara tepat baik dalam keadaan sadar maupun dalam trance,” kata Erickson. “Dan yang terbaik adalah memberikannya secara tidak langsung ketika ia sadar dan lebih langsung ketika ia trance.”

Milton menyampaikan bahwa ada teknik-teknik yang simpel dan mudah dilakukan untuk memastikan perasaan aman pada subjek. Perhatikan bagaimana Erickson tetap menggunakan teknik tak langsung untuk memberikan perasaan aman kepada subjek. Bagaimanapun, ia yang memelopori pendekatan tak langsung, dan ia amat terampil menggunakan

pendekatan tersebut untuk kepentingan apa saja. Dan ia selalu tahu efek apa yang dihasilkan melalui sugesti-sugestinya.

**Teknik pertama**, anda meminta subjek, dalam keadaan trance ringan, untuk memimpikan pengalaman yang paling menyenangkan dan menikmati pengalaman itu. Selanjutnya anda meminta subjek melupakan saja mimpi itu dan baru memunculkannya nanti, atas kehendaknya sendiri, ketika situasi membutuhkan ingatan akan mimpi tersebut. Sugesti semacam ini, selain memberikan rasa aman (subjek bisa melupakan atau menggunakan ingatan atas kehendak sendiri), juga akan menjadi landasan bagi subjek untuk nanti mengembangkan *deep trance*.

**Teknik kedua**, anda membuat sugesti negatif, yakni meminta subjek dalam trance ringan untuk menyembunyikan satu item informasi dari anda. Akan lebih baik jika item ini adalah sesuatu yang tidak sepenuhnya diakrabi oleh si subjek sendiri. Misalnya siapa di antara kerabatnya yang memiliki kemiripan dengannya, atau apa nama depan kawan masa kecilnya. Jadi, melalui pengalaman aktual bahwa ia *bisa menyembunyikan sesuatu*, subjek mendapati bahwa dirinya bukanlah robot.

**Teknik ketiga**, sampaikan penghargaan atas kerjasamanya. Ada kebutuhan manusia untuk mendapatkan perhatian atau pengakuan atas keberhasilan mereka. Dalam pengalaman Erickson, apresiasi lebih baik diberikan pertama-tama ketika subjek dalam kondisi trance dan selanjutnya ketika ia sadar. Jika pengungkapan apresiasi tidak mungkin diberikan pada saat itu, subjek bisa menerimanya dalam situasi lain ketika memungkinkan.

Ide dasar dari ketiga teknik tersebut adalah bahwa dalam keadaan trance subjek tetap bisa *mengendalikan dirinya*, ia *tidak kehilangan kesadarannya*, dan ia *dihargai*. Ini hal-hal yang sangat dibutuhkan oleh subjek untuk bisa menjalani sesi hipnosis dengan tenteram. Anda tentu saja boleh menjamin perasaan aman subjek anda dengan cara anda sendiri.

### **Jadikan diri anda teman bicara yang menyenangkan**

Bayangkan saja anda sedang ngobrol dengan orang yang anda percaya, anda akan bisa menyampaikan banyak hal dengan santai, dan tidak ada masalah anda menyampaikan sejumlah informasi kepadanya. Terbangunnya keterhubungan, atau komunikasi yang *nyambung*, antara anda dan subjek anda amat diperlukan demi mulusnya kerjasama anda berdua dalam sesi hipnosis nanti.

Anda bisa bercakap-cakap santai dengan subjek anda. Jika ia tampak gelisah, anda bisa mengambil kegelisahannya. Katakan, “Kau santai saja, biar aku yang sedikit gelisah. Aku yang harus melakukan sesuatu untukmu.”

Baik dalam sesi eksperimen maupun dalam terapi, anda membutuhkan kerjasama dari subjek. Jadi gunakan pra-induksi sebaik-baiknya untuk memuluskan keberhasilan kerjasama anda dan subjek anda.

Orang yang bertanggung jawab terhadap keberhasilan sesi hipnosis di tahap pra-induksi adalah anda. Anda yang akan menjadi operator hipnosis, anda yang akan membimbing subjek agar ia mulus memasuki trance. Karena itu dibutuhkan fleksibilitas di pihak anda untuk menghadapi subjek dengan kepribadian seperti apa pun, dengan kebiasaan seperti apa pun, dengan perangai seperti apa pun. Andalah yang harus menyesuaikan diri dengan subjek. Anda yang harus mengakrabkan diri dengan peribahasa “masuk ke kandang kambing mengembik, masuk ke kandang harimau mengaum”. Anda yang harus melakukan upaya untuk menjadikan diri anda satu golongan dengan subjek anda. Dan keluwesan seorang operator diperlukan di sini untuk menjadikan dirinya secara mudah membangun keterhubungan dengan subjek.

### **Pra-induksi dalam percakapan informal**

Anda tidak harus formal melakukan pra-induksi. Bahkan dalam sesi terapi, tahap pra-induksi mestinya bisa anda jalankan serileks mungkin. Berikut adalah contoh pra-induksi tidak formal yang saya lakukan terhadap subjek.

Suatu hari saya dolan ke kantor lama, penerbit buku Mediakita. Ada beberapa kantor penerbitan tempat itu dan Mas Moelyono, pemimpin redaksi Visimedia, dengan antusias mengajak bicara soal hipnosis. Visimedia banyak menerbitkan buku-buku hipnosis, dan sebagai pemimpin redaksi penerbitan tersebut, Mas Moelyono tentu saja sudah membaca naskah-naskah yang ia terbitkan. Ia memiliki pemahaman luas tentang hipnosis berkat buku-buku yang ia terbitkan.

Ia kemudian mempraktekkan beberapa cara menghipnotis, beberapa kali berhasil. Ia menerapkan teknik-teknik uji sugestibilitas, beberapa kali berhasil. Namun pada salah satu rekan kerjanya, ia tidak berhasil. Uji sugestibilitas yang dilakukannya gagal.

“Dia ngeyelan, Mas,” katanya. “Disugesti nggak mau nurut. Coba kalau anda yang melakukannya.”

Saya tanyakan kepada Denny, yang dianggap ngeyelan, apakah ia memang ingin membantah sugesti.

Denny menceritakan bahwa waktu itu ia diminta membayangkan ada lem yang kuat sekali menyatukan jari telunjuk dan ibujarinya sehingga kedua jari tersebut melekat dan ia tidak bisa membukanya. Uji sugestibilitas dilakukan, tetapi Denny dengan mudah bisa memisahkan ibujari dan jari telunjuknya. “Saya tidak merasakan adanya lem, sehingga dengan mudah bisa saya buka,” kata Denny.

“Nah, dia ngeyel seperti itu,” kata Mas Moel. “Diminta membayangkan lem dia tidak mau membayangkan.”

Mereka berdua berdebat tentang itu. Saya tanyakan kepada Denny, apakah sebetulnya dia pengen dihipnotis. “Saya pengen,” katanya. “Hanya ketika itu saya tidak melihat ada lem.”

“Ya, sampean sudah dengar sendiri, Mas, dia ingin dihipnotis,” kata saya kepada Mas Moelyono. “Sekarang dicoba lagi, beri tahu bagaimana memasuki trance.”

“Nggak mau saya,” kata Mas Moel. “Dia ngeyel sekali.”

“Dia mau, kok, dia pengen... dia pengen mengalami situasi trance,” kata saya.

Pemimpin redaksi tampaknya sungkan, atau tidak mau dibantah dua kali oleh orang yang sama.

“Kenapa anda menolak orang yang pengen mengalami hipnosis?” tanya saya.

Pak Pemimpin Redaksi tetap mengatakan bahwa Denny suka membantah sugesti. Saya memintanya membuktikan apakah benar dia tidak mau mengikuti sugesti seperti yang ia katakan.

“Tapi dia beriman pada saya,” kata saya.

Kami tertawa.

“Dia mempercayai saya, dan dia bisa mengikuti apa yang saya katakan. Saya tidak pernah melihat dia sebagai orang yang membangkang. Kami pernah satu kantor dan dia selalu mengikuti apa yang saya katakan.”

Kemudian saya tanyakan kepada Denny apakah dia benar-benar ingin merasakan pengalaman trance. Denny mengiyakan.

“Sekarang duduklah di sini, di kursi ini, santai saja,” kata saya. “Kedua tanganmu di atas paha.”

Denny duduk dengan sikap seperti yang saya sampaikan.

“Atau lebih enak kau di kursi itu saja, Den,” kata saya sambil menunjuk kursi di seberang saya.

Dia pindah duduk ke kursi yang saya tunjuk.

“Oke kita mulai,” kata saya. “Tapi di kursi ini kau bisa lebih enak kelihatannya.”

Dia pindah ke kursi lain di sebelah diri saya. Mengatur duduknya seperti yang saya sampaikan di awal.

“Atau kita bertukar kursi?” tanya saya. “Di kursi ini pemandangannya lebih baik. Jadi kau di kursiku dan aku di kursimu.”

Dan kami bertukar kursi.

Jadi dalam beberapa menit, saya memperlihatkan bahwa subjek adalah orang yang selalu menuruti semua perkataan saya. Dan Denny membuktikan bahwa dirinya memang seperti itu.

Selanjutnya, sesi berjalan sangat mudah, karena subjek benar-benar bisa menerima sugesti-sugesti yang saya sampaikan.

## **Bab 17 – Pra-Induksi untuk Sesi Terapi**

---

Prinsipnya seperti ini: Untuk mengalahkan musuh anda harus mengumpulkan informasi sebanyak mungkin dan serinci mungkin tentang musuh anda. Anda harus mengenali segala sesuatu tentang musuh anda. Kecukupan informasi selalu merupakan hal yang penting sebagai pegangan untuk pengambilan keputusan.

Negara memiliki badan intelijen atau spion yang bertugas mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya tentang pihak lawan. Seorang detektif mengumpulkan informasi serinci mungkin untuk membongkar masalah. Setiap pelatih sepakbola mengumpulkan informasi sebanyak mungkin mengenai tim lawan yang akan dihadapinya dalam pertandingan penting— demi merumuskan strategi yang tepat untuk menundukkan kesebelasan lawan.

Dan seorang terapis mengumpulkan informasi sebanyak mungkin berkenaan dengan simptom atau perilaku simptomatik pasiennya. Ia memerlukan kecukupan informasi untuk menentukan pendekatan yang paling tepat untuk menundukkan simptom tersebut.

### **Sebelum Terapi, Kumpulkan Informasi yang Memadai**

Itulah yang anda lakukan dalam wawancara sebelum terapi (*pre-talk*). Anda perlu mendapatkan informasi yang memadai, serinci mungkin, tentang simptom pasien anda. Anda harus menjadi detektif yang cermat terhadap detail. Sering sekali hal-hal kecil menjadi pintu masuk bagi upaya anda untuk menyelesaikan pekerjaan besar.

Maka jadilah detektif yang mumpuni untuk menundukkan simptom pasien anda. Untuk itu penting bagi anda memahami bagaimana menggali informasi mengenai simptom atau perilaku simptomatik mereka. Cermati pola-pola tertentu dalam perilaku pasien anda dan kapan munculnya. Di mana dan kapan simptom itu tidak muncul. Saya biasa mengumpulkan berbagai informasi dengan sabar dan secermat-cermatnya. Ini akan menjadi pekerjaan yang membuat anda berpikir keras ketika baru mulai. Dan orang sering tak sabar, sehingga ingin langsung saja.

Pasien datang, bikin tidur. Setelah itu deepening. Setelah itu sugesti post-hipnotik. Beres. Tapi apa yang akan anda sampaikan sebagai sugesti post-hipnotik jika anda tidak memiliki informasi yang memadai tentang simptom pasien anda?

Jika anda bekerja dengan pendekatan metaforik, metafora apa yang akan anda sampaikan kepada pasien anda jika anda tidak memiliki informasi yang memadai tentang simptom atau perilaku simptomatiknya?

Nanti, seiring bertambahnya pengalaman, anda akan tahu bagaimana menyampaikan pertanyaan-pertanyaan ini dalam percakapan yang santai saja.

### **Rumus Mendapatkan Kecukupan Informasi: 5W 1H**

Sebagai patokan bagi pengumpulan informasi, anda bisa gunakan saja rumus 5W 1H (**What, When, Where, Why, Who** dan **How**) yang lazim digunakan oleh wartawan untuk mengumpulkan informasi. Rumus ini menjamin kecukupan informasi bagi anda. Tinggal anda memperlancar penggunaannya bagi kepentingan anda di ruang terapi.

#### **1. Kapan (*When*) problem pertama kali muncul?**

Jika memungkinkan, cari tahu kapan tanggal dan waktu tepatnya simptom itu muncul pertama kali.

#### **2. Kapan pasien mengalami situasi terburuk?**

Ini juga penting anda tanyakan, kapan pasien mengalami situasi terburuk, pada waktu-waktu seperti apa simptom itu mencapai puncak keburukannya. Juga bermanfaat bagi anda untuk mencari tahu kapan saja pasien mengalami perasaan yang sama.

#### **3. Berapa sering (*How often*) simptom itu muncul?**

Tanyakan berapa sering simptom itu muncul. Cari tahu di mana saja itu muncul dan dengan siapa ia ketika simptom itu muncul.



**4. Berapa lama (*How long*) simptom itu berlangsung?**

Ya, berapa lama biasanya simptom itu berlangsung? Yang terpendek berapa lama? Yang terpanjang berapa lama?

**5. Kapan (*When*) simptom itu tidak muncul?**

Mungkin pertanyaan ini sering dilewatkan. Namun penting untuk mencari tahu kapan simptom itu tidak muncul, terutama ketika si pasien mengira simptom itu akan muncul dan ternyata tidak. Ini informasi yang sangat bermanfaat bagi anda untuk menjalankan terapi.

**6. Apa (*What*) saja rangkaian tahapan dalam simptom itu?**

Setiap masalah memiliki awal, tengah, dan akhir. Usahakan mencari tahu apa pemicu yang memunculkan masalah dan apa saja tahapan-tahapannya ketika simptom berlangsung. Galilah rangkaian kejadian simptomatik itu, seperti perasaan, gambaran, suara, atau pengalaman-pengalaman aktual berkaitan dengan simptom tersebut.

**7. Apa kejadian-kejadian lain yang sedang berlangsung ketika simptom itu pertama kali muncul?**

Cari tahu apa saja kejadian, pengalaman, atau trauma yang muncul bersamaan dengan bermulanya simptom tersebut. Mungkin salah satu dari kejadian-kejadian itu secara tidak langsung memicu atau menjadi pembangkit masalah.

**8. Bagaimana hubungan kekerabatan dan pertemanan pasien anda?**

Selalu penting untuk mencari tahu bagaimana hubungan pasien dengan orang-orang terdekatnya—dengan kerabat dan dengan teman-teman pergaulannya. Anda juga mencari tahu bagaimana keluarga dan teman-teman melihat perilaku atau simptom si pasien. Simptom tersebut mungkin hanya muncul ketika pasien anda berada di antara anggota-anggota keluarga tertentu. Bagaimana komunikasi antara pasien anda dengan orang-orang terdekatnya.

**9. Bagaimana keyakinan (*belief*) subjektif pasien terhadap masalahnya?**

Anda bisa menanyakan pandangan umum pasien anda tentang masalahnya. Sering informasi yang anda dapatkan tidak jelas. Pasien biasanya akan kesulitan menyampaikan secara spesifik kenapa masalahnya muncul. Tetapi anda perlu tahu bagaimana pasien memandang simptomnya sendiri dan keyakinan yang dilekatkan dalam simptom tersebut.

**10. Ringkaskan hasil pengumpulan informasi anda**

Sampaikan pandangan sekilas anda tentang hasil pengumpulan informasi yang anda lakukan terhadap pasien. Anda tidak membuat tafsiran di sini, hanya merumuskan ulang dan merangkum poin-poin penting tentang masalah pasien anda. Tugas terapis adalah membantu pasien mengatasi masalah, bukan membuat penafsiran. Jika pasien ingin tahu “kenapa” masalahnya bisa muncul, sampaikan saja bahwa urusan pentingnya di sini adalah mengatasi problem. Soal kenapa dan sebagainya bisa dibicarakan kemudian, itu pun jika diperlukan.

### **11. Apa hasil akhir yang diinginkan pasien?**

Cari tahu apa hasil akhir yang diinginkan oleh pasien anda dalam sesi terapi dan bagaimana ia bisa tahu bahwa terapi sudah berjalan dengan hasil akhir sesuai dengan yang diinginkan pasien.

Yang penting anda ingat, setiap simptom selalu mengandung unsur 5W 1H. Selalu ada pertanyaan *Apa, Siapa, Di mana, Kenapa, Bagaimana*, dan *Kapan* yang bisa anda gali di seputar simptom itu. Jawaban atas semua pertanyaan itu akan memberi tahu anda bagaimana terapi akan anda jalankan dan apa yang dibutuhkan oleh subjek agar ia bisa menyingkirkan simptomnya.

Anda bisa berlatih mencoret-coret pertanyaan dengan patokan rumus 5W 1H sampai anda akhirnya mendapatkan kefasihan untuk menggali informasi dari pasien yang membutuhkan pertolongan anda.

## **Bab 18 – Induksi Confusion Technique**

Teknik induksi ini, dan Teknik Rehearsal, sudah saya singgung dalam buku *Pola Sugesti dan Strategi Terapi Milton Erickson*. Saya sampaikan di sini secara lebih ringkas dan dengan menambahkan contoh-contoh dan penjelasan tambahan, agar semakin mudah dipahami.

Sesuai namanya, *confusion technique* bekerja dengan cara membingungkan pikiran sadar dan kemudian melumpuhkannya sampai pada tingkat yang tidak memungkinkan baginya untuk mencampuri proses bawah sadar. Teknik ini cocok anda terapkan, misalnya, kepada subjek-subjek intelek, yang tertarik pada hipnosis tetapi tidak berminat pada aspek-aspek mistik yang ditampilkan oleh prosedur induksi tradisional.

Selain itu, ia juga akan bekerja baik pada mereka yang secara sadar tidak ingin memasuki *trance*. Kunci keberhasilannya adalah pada caranya membikin bingung subjek, sehingga ia putus asa dan kesadarannya melumpuh.

Erickson biasa menerapkan teknik ini dalam percakapan ringan dengan melibatkan permainan kata-kata. Sering untuk membuat kebingungan ia memanfaatkan homonim atau homofon, yakni kata-kata yang sama bunyinya tetapi beda arti. Misalnya *here* dengan *hear*, *right* dengan *write*, bahkan *right* (kanan) dengan *right* (benar). Permainan kata semacam ini sayangnya susah dalam bahasa Indonesia. Tetapi anda bisa menggunakan prinsipnya dan menerapkannya dalam konteks bahasa Indonesia. Misalnya dengan memainkan kata *benar* seperti di bawah ini:

“Kau tahu, Pram, banyak orang takut gagal. Dan, kautahu juga, orang bisa berbuat tidak *benar* saat ia tidak *benar-benar* salah dalam membuat pilihan yang *benar* atau tidak *benar*....”

Kalimat di atas akan membikin puyeng subjek jika disampaikan secara lisan. Ia alot sekali tetapi menantang pikiran sadar untuk mencernanya.

“Karena orang sering menganggap bahwa kebenaran adalah soal keyakinan. Dan karena pada saat yang sama kau tidak benar-benar yakin pada apa yang kauyakini benar.”

Selain itu, prosedur lain adalah menyodorkan pembahasan istilah atau konsep tertentu kepada subjeknya. Misalnya membahas pikiran sadar dan bawah sadar, tahu dan tidak tahu, kenyataan dan keyakinan, dan sebagainya. Dengan pola sugestinya, ia akan membikin subjek kebingungan ketika diajak membicarakan itu semua.

**“Karena itu apa sebenarnya yang diyakini sebagai kebenaran atau dibenarkan sebagai keyakinan jika kau tidak benar-benar meyakini sebuah kebenaran?”**

**“Dan kau tak tahu apakah semua itu sulit karena kau tidak bisa membenarkan keyakinan atau meyakini kebenaran... karena kau bahkan tidak tahu mana kebenaran yang benar.”**

Pada intinya teknik ini tidak lain adalah penyampaian serangkaian sugesti yang saling bertentangan, yang membikin sibuk pikiran sadar sampai ia menjadi kelelahan dan menyerah. Pola-pola sugesti Milton Erickson adalah

perangkat yang sangat memadai untuk menjalankan teknik ini. Anda bisa melakukannya dengan segenap kreativitas anda.

Keempat larik sugesti di atas jika disampaikan secara berurutan akan terdengar sedang menawarkan pembicaraan menarik tentang konsep *kebenaran* dan *keyakinan*. Kata sambung “karena” dan “karena itu” membuatnya semakin rumit karena seolah-olah ia memberikan alasan, tetapi itu sesungguhnya alasan yang tidak relevan. Itu pola *non sequitur*, yakni anda menyampaikan hubungan sebab-akibat untuk dua hal yang tidak saling berkaitan.

Dalam soal ujian anak-anak sekolah, *non sequitur* adalah pilihan ketika “kalimat pertama dan kedua benar, tetapi tidak ada hubungan sebab-akibat.”

Dalam bahasa sehari-hari, *non sequitur* adalah omongan *ngaco*. Tetapi dalam *confusion technique* anda membuat omongan *ngaco* yang menarik perhatian, bukan omongan *ngaco* asal-asalan yang membuat orang akan meninggalkan anda.

Prosedur ini akan bekerja efektif sebab *apa-apa yang keluar dari konteks* akan tampak sebagai komunikasi yang masuk akal. Efeknya tentu saja akan membingungkan, mengacaukan, menghambat kesadaran, dan membuat subjek benar-benar mengharapkan, di tengah meningkatnya rasa frustrasi mereka, munculnya komunikasi yang bisa mereka pahami dan bisa mereka respons dengan mudah. Dalam keseharian, hal-hal tidak relevan dan *non sequitur* ini sering kita jumpai dalam humor.

Ketika anda menggunakan teknik ini, anda perlu mempertahankan secara konsisten suasana ringan tetapi tetap menunjukkan sikap antusias anda terhadap topik pembicaraan. Itu akan tampak dari cara anda berbicara penuh kesungguhan, serius dalam menyampaikan sesuatu, dan benar-benar memahami apa yang anda katakan atau anda lakukan.

Jadi, apa resep untuk teknik ini? Buatlah subjek anda tertarik pada pembicaraan anda, dan terus tertarik, dan ia akan kebingungan dan akhirnya frustrasi.

### **Kekeliruan yang Disengaja**

Saya sering menggunakan kekeliruan yang disengaja ini dalam induksi trance dan hasilnya selalu memuaskan. Dan anda juga akan mendapatkan hasil yang sama dengan teknik ini. Dalam teknik induksi *hand-levitation*,

misalnya, anda bisa meminta subjek mengangkat tangan kirinya, tetapi tangan anda menyentuh tangan kanan subjek.

Ada beberapa kemungkinan yang berkembang dalam diri subjek. Sebagian subjek menjadi bingung mana yang benar: apakah yang dimaksud adalah tangan kiri atau tangan kanan. Subjek lain memilih sentuhan. Subjek yang lain memilih ucapan verbal dan menganggap saya sedikit selip. Subjek yang lain menganggap ucapan dan sentuhan saya keduanya benar karena ia kidal.

Dan apa pun yang berkembang dalam benak subjek, anda bisa melanjutkan, misalnya dengan pernyataan:

“Sekarang pada saat tangan kanan anda terangkat, tangan kiri anda tetap di atas paha tidak bergerak.”

Pada saat ini subjek menyadari mungkin memang terjadi kesalahan dan anda sedikit selip dalam menyampaikan sugesti. Tetapi ia hanya bisa memaklumi anda. Dan pada saat ia memaklumi, anda meneruskan kesalahan anda lagi:

“Karena itu pada saat anda membiarkan kedua tangan tetap di atas paha, tangan kiri anda akan terangkat naik dan tangan kanan tetap di atas paha.”

Dan anda bisa terus-menerus melakukan kekeliruan yang disengaja ini sampai akhirnya subjek kewalahan dan berharap ada sugesti yang bisa menenteramkannya. Pada saat itulah ia akan merasa lega ketika anda memintanya tidur.

Untuk tujuan tertentu, misalnya membalik pola, saya sering juga mempertahankan kekeliruan untuk sementara waktu ketika subjek sudah memunculkan fenomena *hand-levitation*.

## Bab 19 - Induksi Rehearsal Technique

---

Meyakini bahwa hipnosis adalah proses pembelajaran, maka Rehearsal Technique bisa dikatakan merupakan salah satu prosedur utama dalam hipnoterapi Milton Erickson. Dengan teknik ini ia melatih subjek melalui pengulangan-pengulangan—atau semacam pengondisian kepada subjek dalam keadaan *deep hypnosis* untuk memperkuat perilaku tertentu. Tentu saja yang anda latihkan kepada subjek adalah bentuk-bentuk perilaku yang tampaknya menjanjikan manfaat, dengan tujuan bahwa perilaku tersebut nantinya bisa diulangi dalam keseharian.

Keyakinan akan efektivitas ini tampak pada kasus ia “mengajar” seorang perempuan berusia 70 tahun belajar membaca. Ketika perempuan itu menanyakan apakah Erickson bisa mengajarnya membaca, ia menjawab, “Tiga minggu, tetapi aku tidak mengajarmu sesuatu yang tidak pernah kauketahui dan yang sudah kauketahui sekian lama.”

Ia juga menggunakan teknik ini pada kasus “perpisahan yang manis”, di mana ia mengajarkan kepada dua pasangan yang memutuskan berpisah. “Bagaimanapun kalian pernah saling mencintai, dan sekarang hendak berpisah, maka buatlah perpisahan yang manis,” katanya. Kemudian ia menyampaikan secara rinci apa saja yang harus dilakukan oleh pasangan itu untuk mempersiapkan perpisahan mereka.

Karena lazimnya perpisahan terjadi secara buruk, maka gagasan tentang perpisahan yang manis dengan mudah bisa disepakati oleh subjek. Itu jenis perpisahan yang tidak pernah terpikirkan, tetapi masuk akal dan karena itu dengan mudah bisa disepakati oleh subjek—itu jenis perpisahan yang lebih baik. Itu perpisahan yang akan membuat mereka berbeda dari pasangan-pasangan lain yang memutuskan berpisah. Maka ketika subjek mengikuti

saran Erickson, efek yang tidak terduga dari tindakan mengikuti saran itu adalah munculnya situasi romantis, tumbuhnya kembali, diperbaruinya lagi, perasaan cinta pada dua orang yang berniat berpisah.

Milton Erickson tidak memberi saran klise, “Pertimbangkanlah baik-baik keputusan kalian, pertahankan cinta kalian.” Ia hanya merancang situasi tertentu yang efeknya sudah ia perhitungkan, tetapi tidak pernah disadari oleh subjek. Mereka menyepakati karena saran yang disampaikan oleh Erickson sangat masuk akal dan lebih baik ketimbang perpisahan yang buruk.

Dalam menerapkan *Teknik Rehearsal*, ia mula-mula sering menggunakan cerita rekaan. Ia menyampaikan kisah fiktif yang dialami oleh subjek pada suatu ketika, di mana ia mengalami situasi tertentu dan bagaimana masalah itu diatasi.

**“Sekarang, saat kau melanjutkan tidurmu, aku akan membangkitkan lagi dalam pikiranmu sebuah peristiwa yang terjadi belum lama berselang. Karena aku menceritakan lagi peristiwa ini kepadamu, kau akan mengingat secara penuh dan utuh semua yang telah terjadi. Kau punya alasan tepat untuk melupakan kejadian ini, tetapi karena aku mengingatkan itu, kau akan teringat lagi setiap detail secara utuh.”**

Perhatikan bagaimana ia mensugesti subjeknya bahwa ia “punya alasan tepat untuk melupakan kejadian ini”. Erickson menyampaikan demikian karena yang akan ia sampaikan memang cerita rekaan dia. Tentu saja subjek tidak punya ingatan apa pun terhadap kejadian yang nantinya dituturkan oleh Erickson, semata-mata karena kejadian tersebut tidak pernah ia alami.

Dengan sugesti “lupa”, ia membuat subjek bisa meyakini bahwa peristiwa itu mungkin benar-benar terjadi dan ia memang lupa. Dan sekarang Erickson mengingatkannya tentang kejadian yang ia lupa.

Ini cara yang cerdas untuk menyampaikan pembelajaran melalui metafora. Dalam situasi ketika subjek *deep trance*, ia menyampaikan cerita rekaan yang paralel dan merupakan simbolisasi dari masalah neurotik yang dihadapi subjeknya. Dengan cerita rekaan itu ia menyodorkan kepada subjek sebuah masalah rekaan yang seolah-olah dihadapi oleh subjek dalam situasi tertentu.

Mengenai teknik cerita rekaan ini, ia mengingatkan kita bahwa yang penting bukan melulu apa yang disampaikan, “Tetapi juga bagaimana *cara menyampaikan* cerita itu.” Dan ia membawakannya dengan cara

memperkenalkan kepada subjek “sebuah kejadian di waktu lalu yang kau sudah lupa.”

Ilustrasi tentang penerapan cerita rekaan ini saya ambilkan dari kasus yang saya contohkan di buku saya sebelumnya, *Pola Sugesti dan Strategi Terapi Milton Erickson*. Cermati sungguh-sungguh bagaimana ia membangun cerita, dan menjadikannya seolah-olah kejadian sesungguhnya yang dialami oleh subjek. Perhatikan bagaimana ia secara detail mengingatkan kejadian yang “sudah dilupakan” oleh subjek ini, dan bagaimana ia meminta subjek “membangkitkan kembali” emosi yang pernah ia alami dalam kejadian tersebut.

*Sekarang, saat kau melanjutkan tidurmu, aku akan membangkitkan lagi dalam pikiranmu sebuah peristiwa yang terjadi belum lama berselang. Karena aku menceritakan lagi peristiwa ini kepadamu, kau akan mengingat secara penuh dan utuh semua yang telah terjadi. Kau punya alasan tepat untuk melupakan kejadian ini, tetapi karena aku mengingatkan itu, kau akan teringat lagi setiap detail secara utuh.*

*Sekarang camkan dalam pikiranmu bahwa selagi aku menceritakan ulang apa yang kutahu tentang peristiwa ini, kau akan mengingat lagi secara penuh dan utuh semua hal sepertinya itu semua baru saja terjadi. Dan lebih dari itu, kau akan mengalami lagi berbagai emosi yang saling bertentangan, yang kurasakan pada saat itu, dan kau akan merasakan secara nyata seakan-akan kejadian itu sedang berlangsung.*

*Sekarang inilah peristiwa khusus yang akan kuceritakan kepadamu: Beberapa waktu lalu kau bertemu orang terkenal di lingkungan kampus yang menunjukkan ketertarikan kepadamu dan ia siap membantumu mendapatkan dana untuk riset sesuatu yang sedang kautekuni. Ia memintamu datang ke rumahnya dan pada hari itu kau datang sesuai waktu yang direncanakan. Ketika kau mengetuk pintu, bukan orang itu yang menemuimu tetapi istrinya yang mengucapkan salam kepadamu dengan hangat dan sangat ramah. Itu membuatmu merasa bahwa suaminya pasti telah menceritakan hal-hal baik tentangmu kepadanya. Ia menjelaskan dengan nada menyesal bahwa suaminya sedang keluar sebentar karena ada sedikit urusan tetapi ia akan kembali segera, dan diminta menunggu dengan nyaman di perpustakaan.*

*Kau mengikuti perempuan itu ke ruangan perpustakaan di mana ia memperkenalkanmu kepada gadis cantik yang agak pemalu dan pendiam. Gadis cantik itu satu-satunya putri mereka, begitulah penjelasan yang kauterima dari perempuan yang mengantarkanmu. Si ibu meminta izin*



*kepadamu untuk melanjutkan pekerjaannya, dan mengatakan bahwa putrinya akan senang sekali menemanimu selagi kau menunggu.*

*Kau meyakinkan si ibu bahwa kau akan merasa sangat nyaman dan bahkan sekarang kau bisa mengingat kembali rona kegembiraanmu ketika membayangkan duduk ditemani oleh gadis cantik. Saat ibunya meninggalkan ruangan, kau mulai bercakap-cakap dengan gadis itu. Di luar sikap pemalu dan pendiamnya, kau segera mendapati bahwa gadis itu ternyata seorang pembicara yang memikat selain enak dipandang. Kau segera tahu bahwa ia sangatlah suka melukis, kuliah di sekolah seni, dan benar-benar sangat tertarik dalam seni. Ia malu-malu menunjukkan kepadamu beberapa vas yang telah ia lukis.*

*Akhirnya ia menunjukkan kepadamu sebuah piring kaca kecil yang telah ia hias dengan lukisan yang sangat artistik. Ia bilang piring itu ia hias sebagai asbak untuk ayahnya, tetapi kemudian lebih berfungsi hiasan ketimbang asbak yang sesungguhnya. Kau sangat memuji itu. Membicarakan penggunaan piring sebagai asbak ini membuatmu sangat ingin merokok. Karena gadis itu masih sangat muda kau ragu menyodorinya sebatang rokok. Juga, kau tidak tahu bagaimana perasaan ayahnya tentang hal-hal semacam ini, akan tetapi kau ingin menjalankan sopan santun merokok. Saat kau merasakan pikiranmu berkecamuk dengan pertimbangan-pertimbangan ini, kau menjadi semakin tidak sabar.*

*Gadis itu tidak mempersilakanmu merokok sehingga masalahmu rampung, dan kau terus berharap bisa menawarinya sebatang rokok. Akhirnya dalam keputusanmu kau meminta izin kepadanya untuk merokok, yang segera ia berikan, dan kau mengambil sebatang rokok tetapi tidak menawarinya. Saat kau merokok kau melayangkan pandanganmu mencari asbak. Gadis itu, saat memperhatikan pandanganmu, mempersilakanmu menggunakan asbak yang ia rancang untuk ayahnya. Dengan kikuk kau menggunakan piring itu dan memulai pembicaraan tentang berbagai hal.*

*Saat kau berbicara kau jadi sadar betapa tidak sabarnya kau menunggu ayahnya pulang. Seketika itu juga kau semakin tidak sabar sehingga kau tidak bisa lagi menikmati rokok. Dan kau sungguh gelisah dan tertekan sehingga kau menaruh begitu saja ke piring itu ketika rokokmu sudah pendek dan tidak mematikannya lebih dulu. Dan kau melanjutkan pembicaraan dengan si gadis. Gadis itu jelas tidak memperhatikan tindakanmu, tetapi setelah beberapa menit kau tiba-tiba mendengar suara retakan, dan kau segera menyadari bahwa rokok yang kau letakkan*

*di asbak terus menyala dan memanaskan kaca begitu rupa, dan menyebabkan asbak itu retak dan kemudian pecah.*

*Kau merasa sangat kacau karena hal ini, tetapi si gadis dengan lembut dan sopan menegaskan bahwa itu hanya masalah kecil, bahwa ia belum memberikan asbak itu kepada ayahnya, bahwa ayahnya tidak akan tahu apa pun tentang itu, dan bahwa ayahnya tidak akan kecewa. Namun bagaimanapun kau merasa sangat bersalah atas keteledoranmu memecahkan asbak, dan kau penasaran seperti apa perasaan ayahnya jika ia akhirnya tahu soal itu. Kegelisahanmu tampak jelas, dan ketika si ibu masuk ke dalam ruangan itu kau mencoba menjelaskan, tetapi ia dengan lembut menenangkanmu dan mengatakan bahwa itu benar-benar tidak jadi masalah. Namun, kau merasa sangat tidak nyaman mengenai itu, dan dalam penglihatanmu si gadis seperti itu juga.*

*Sebentar setelah itu ada telepon dari ayahnya yang memberitahukan bahwa ia harus di luar seharian penuh dan ia meminta izin kepadamu untuk bertemu besok saja. Kau meninggalkan rumah itu sangat lega. Kau merasa sangat tersiksa selama kejadian itu dan tak bisa melakukan apa-apa.*

*Sekarang setelah kau bangun, seluruh kejadian itu akan terus terpatrit di benakmu. Kau tidak akan mengetahui secara sadar itu apa, tetapi bagaimanapun ia akan terus ada di benakmu. Hal itu mencemaskanmu, mempengaruhi tindakan dan bicaramu meskipun kau tidak akan sadar bahwa yang terjadi seperti itu.*

*Aku sekadar menceritakan pengalamanmu baru-baru ini, dan saat aku menceritakan ulang itu kepadamu, kau teringat lagi secara detail, menyadari selamanya bahwa aku telah memberimu cerita yang sungguh akurat tentang sebuah kejadian, bahwa aku telah menyampaikan cerita penting.*

*Setelah kau bangun, seluruh kejadian itu akan terus ada di benakmu, tetapi kau tidak akan menyadari apa itu, kau bahkan tidak akan paham apa kiranya itu, tetapi itu akan menggelisahkanmu dan itu akan mempengaruhi cara bicara dan tindakan-tindakanmu. Apakah kau paham? Dan kau merasa kocar-kacir dengan kejadian ini?*

Teknik cerita rekaan yang kompleks ini terus ia kembangkan dan kemudian menjadi salah satu prosedur terapi yang memberikan hasil memuaskan. Puncak dari eksperimen ini adalah keberhasilan Erickson sepuluh tahun kemudian, 1945, dalam kasus “February Man”—salah satu penanganannya

yang paling terkenal di mana Erickson menghadirkan tokoh fiktif dalam kehidupan subjeknya. Ini dilakukan karena subjeknya membutuhkan pengalaman tertentu sebagai sumberdaya untuk mengatasi masalahnya. Ketika pengalaman itu tak ada, Erickson menghadirkan pengalaman tersebut melalui cerita fiktif dengan tokoh fiktif dan menyusupkannya ke dalam ingatan subjek, seolah-olah peristiwa itu betul-betul terjadi. Kasus ini juga merupakan penanganan terlama Erickson, yakni memakan waktu hingga lebih dari dua tahun.

Perkembangan lebih lanjut dari teknik ini adalah penggunaan metafora. Dengan metafora kita tidak lagi menyampaikan cerita rekaan tentang kejadian yang seolah-olah dialami oleh subjek. Tentang metafora, kita akan membahasnya lebih lanjut dalam bab tersendiri.

## **Bab 20 – Induksi Trance Melalui Aktivitas yang Disukai**

---

Ini teknik induksi yang sangat mudah dilakukan dan biasanya efektif. Anda tahu, secara alami orang akan memasuki trance ketika mengingat aktivitas yang ia sukai, di suatu tempat, di sebuah situasi. Bahkan setiap kegiatan, apa pun jenisnya, secara alami akan mendorong ke arah trance. Menari, bermain catur, menyanyi, membaca, menonton televisi, berjudi, berolah raga, berpiknik, dan sebagainya.

Untuk menerapkan teknik ini, hal pertama yang anda lakukan adalah menggali dari subjek berbagai hobi dan kesenangan yang ia lakukan di waktu senggang. Mungkin ia suka membaca buku, suka menonton film, memainkan alat musik, mendengarkan lagu, menulis, menerbangkan layang-layang, bepergian ke pantai, ke gunung, atau ke tempat-tempat mana pun yang memberinya perasaan senang.

Jika subjek anda belum pernah berurusan dengan hipnosis sebelumnya, anda bisa memberi penjelasan awal kepada subjek bahwa trance adalah fenomena alami, dan dalam keseharian ia sebenarnya sudah sering mengalaminya tanpa ia tahu bahwa itu trance. Penjelasan semacam ini akan memudahkan subjek untuk nantinya memasuki kondisi trance, sebab ia kini memiliki gambaran yang cukup tentang hipnosis.

Anda bisa memulai sesi hipnosis dengan percakapan ringan saja. Dalam hal ini, anda bisa membuat percakapan di seputar hobi subjek anda atau kegiatan di waktu senggang yang paling ia sukai. Kepada subjek yang menyukai pantai, misalnya, saya mengajaknya bercakap-cakap tentang pantai. Saya membicarakan pengalaman saya sendiri tentang pantai dan apa yang saya lakukan di sana.

*“Yah, pantai selalu memberi perasaan tertentu yang menyenangkan, atau memberi ketenteraman. Atau mungkin juga perasaan rileks, merasakan kebebasan laut lepas di depan mata kita.... Ada debur ombak membuai telinga kita, ombak yang membentuk garis lurus dan berkejaran menuju pantai... Dan kautahu, angin pantai selalu memberi perasaan berbeda.... ia bertiup agak kencang, memberi kesejukan pada wajah dan tubuhmu, membawa uap air laut dan bau asin garam.... Ya, begitulah, aroma laut entah kenapa selalu menyenangkan.*

*“Dan Aku tidak ingat kapan pertama kali ke pantai, tetapi itu di waktu kecil...*

*“Oke, sekarang kau duduklah yang nyaman, kedua kakimu menapak lantai, kedua tanganmu di atas paha.... (saya memberikan contoh bagaimana ia harus duduk) Kau bisa memilih satu titik untuk kaupandangi... Itu agar pandanganmu fokus ke satu titik, dan kupingmu tidak bergeser-geser dari tempatnya.... Aku bicara pada kupingmu, jadi kau perlu memastikan bahwa ia tetap pada tempatnya....”*

*ASL: Sekarang, kapan kau pertama kali ke pantai?*

*Subjek: Mmm... masih SD...*

*ASL: Mmm... masih ingusan, bukankah begitu?*

*S: (tertawa) Ya, masih ingusan....*

*ASL: Ya, bocah ingusan yang menyukai pantai.... Apakah bisa dikatakan bahwa ia jatuh cinta pada pantai....*

*S: Mmmm.... mungkin saja.... mungkin jatuh cinta....*

*ASL: Mmmm... mungkin saja.... kau tidak tahu pasti apakah kau jatuh cinta pada pantai. Begitu maksudmu?*

*S: Saya kira... jatuh cinta... ya benar....*

*ASL: Hmmm, bocah ingusan yang jatuh cinta pada pantai... kedengarannya indah, kan?*

*S: (matanya menerawang, pupilnya membesar, ekspresi wajahnya tampak datar, dan ia tersenyum)*

*ASL: Sekarang, kau lihat bocah ingusan itu di pantai.... dengan siapa dia di sana?*

*S: Teman-teman sekolah.... mereka begitu bebas....berlarian, membuat istana pasir...*

*ASL: Kau tidak ikut bermain....*

*S: Takut bajuku kotor.... aku sayang jika bajuku kotor....*

*ASL: Mmmm... kau jatuh cinta pada pantai dan kau tidak menikmatinya... karena takut bajumu kotor. Begitu?*

*S: Orang tuaku.....*

*ASL: Orang tuamu...?*

*S: Kami miskin.... baju seragamku harus awet.... aku ingin bermain air seperti mereka, tapi takut air laut membuat pakaianku cepat rusak...*

*ASL: Jadi kau tak pernah berendam di air laut, tak pernah merasakan gulungan ombak kecil menghantam tubuhmu... tak pernah benar-benar menikmati pasir pantai di telapak tanganmu?*

*S: Mmmm... setelah besar.... setelah punya anak. Bersama anak dan istriku... kami ke pantai dan bermain apa saja dari pagi hingga senja...*

*ASL: Sekarang, kau perhatikan teman-teman SD-mu. Mereka berlarian di tepi pantai, air laut membasahi kaki-kaki kecil mereka, merasakan hamparan pasir di telapak kaki, merasakan ombak kecil menghantam batang-batang kaki.... Ada kecipak air ketika mereka berlarian.... dan membangun istana pasir. Dan kau ingin seperti mereka... Dan kau baru melakukannya bertahun-tahun kemudian.*

*Aku tahu kau ingin sekali seperti mereka... tetapi kau bisa membayangkan melakukan apa pun seperti mereka.... Dan pikiranmu bisa membayangkan apa pun... Bermain air laut di dalam benak....membangun istana pasir di dalam benak... merasakan angin bertiup sejuk... matahari hangat di kulitmu... dan merasakan butir-butir pasir di telapak kaki dan tanganmu... dalam benak....*

*Dan itu seperti kau bermimpi pada waktu tidur... Kau bisa memimpikan apa saja di waktu tidur... dan kau bisa bermimpi melakukan hal yang paling kausukai.... kau seperti berendam di air laut, membangun istana pasir, tetapi sebenarnya kau berbarig di tempat tidur....*

*Kau merasakan kenyamanan itu semua dengan seluruh inderamu.... Dan merasakan ketenteraman dalam pikiranmu.... Dan kau jatuh cinta pada pantai ketika kecil... tanpa berani menikmati perasaan jatuh cintamu.... sebab kau berada di pantai, menyaksikan teman-temanmu bebas bermain apa saja di sana, dan kau sesungguhnya tidak berada di sana... Pikiranmu melayang ke tempat lain dan itu membuatmu tidak bisa sebebas yang kauinginkan.... Bukankah begitu?*

*Tetapi akhirnya kau bisa melakukan apa saja di pantai, sebuah tempat yang membuat si bocah ingusan jatuh cinta, dan kau sekarang bisa merasakan kegembiraan yang dirasakan oleh teman-temanmu waktu itu... dan kau bisa merasakan itu semuanya...*

*Kau tahu, sangat penting bagimu untuk merasakan kegembiraan untuk melakukan apa saja sebebas-bebasnya sebagaimana yang kaukehendaki.... Dan sangat penting untuk mewujudkan apa yang kauinginkan.... dan kau sudah tahu bagaimana perasaanmu ketika kau bisa mewujudkan itu... berendam di air laut, merasakan pasir, betul-betul menikmati tiupan angin laut, merasakan pakaianmu basah oleh air laut... kau bisa melihat pakaian itu melekat di kulitmu, merasakannya, dan kau tak lagi takut bajumu rusak oleh air laut...*

*Itu sebuah keberhasilan yang menyenangkan, bukan?*

*S: (mengangguk)*

*ASL: Sekarang kau boleh memejamkan matamu, atau tetap melek meskipun kelopak matamu sudah terasa berat....Kau memiliki pilihanmu sendiri untuk memejamkan mata atau tidak memejamkannya. Yang penting saat ini adalah kau bisa merasakan kembali kegembiraanmu di pantai... Bocah ingusan yang memendam keinginan itu kini sudah tahu persis seperti apa perasaan gembira yang dimiliki oleh teman-temannya....*

*Jika waktunya tiba bagimu untuk tidur, sekarang, kau bisa tidur dengan tenteram, sebab bocah ingusan itu kini sudah benar-benar memiliki kegembiraan pantai yang ia inginkan. Maka, jika sekarang kau memutuskan untuk memejamkan matamu, biarkan itu terjadi dengan*

*sendirinya. Aku sendiri lebih suka kau baru memejamkan mata pada saat sudah benar-benar memasuki trance....*

**Catatan tentang induksi ini:**

Saya ingin menegaskan sekali lagi bahwa setiap aktivitas yang menyenangkan di waktu senggang bisa digunakan untuk induksi trance. Bahkan setiap kegiatan sehari-hari. Anda bisa menginduksi dengan aktivitas membaca novel yang menarik, menonton televisi, mendengarkan musik, atau apa saja kegiatan favorit subjek anda di waktu senggang. Karena itu penting bagi anda mengetahui hobi dan kesenangan subjek anda.

Hanya, yang perlu anda perhatikan, hindari menggunakan kegiatan-kegiatan yang bisa membahayakan bagi subjek. Menyopir mobil bisa anda gunakan untuk menginduksi trance, tetapi itu sangat membahayakan. Jika anda menggunakannya untuk menginduksi trance, maka sangat mungkin ia akan mengulangi situasi trance-nya ketika sedang mengemudikan mobil. Dan itu sungguh berbahaya.



## Bab 21 – Induksi Hand-Levitation

---

*Hand-Levitation* atau tangan yang terangkat naik dengan sendirinya adalah salah satu fenomena hipnotik yang berkaitan dengan gerakan otot (ideomotor). Dalam kelompok ideomotor ini, anda bisa melihat antara lain fenomena-fenomena seperti mengangkat jari telunjuk, menganggukkan atau menggelengkan kepala, automatic writing, mendedipkan kelopak mata, dan sebagainya.

Sebagai teknik induksi, *hand-levitation* sudah lazim digunakan oleh hipnotis dari waktu ke waktu. Dalam tradisi otoritarian, hipnotis akan memberikan sugesti langsung dalam bentuk perintah, yang memberi kesan bahwa seolah-olah subjek begitu patuh dan mau mengikuti apa saja yang diperintahkan oleh hipnotis. Erickson memperhalusnya dengan menerapkan hipnosis tak-langsung (*indirect hypnosis*) dan mengembangkannya lebih lanjut dengan pendekatan utilisasi.

Menanamkan gagasan-gagasan, melalui cerita ringan atau anekdot tentang perasaan ringan atau menceritakan sesuatu yang melayang naik dengan sendirinya akan sangat bermanfaat untuk memuluskan proses induksi ini. Subjek akan mendapatkan pengetahuan yang logis secara sadar dan merangsang berlangsungnya proses bawah sadar untuk mewujudkan gagasan tersebut.

### **Kenapa menerapkan induksi Hand-Levitation**

Dalam kelompok ideomotor, *hand-levitation* adalah fenomena yang mudah diwujudkan tanpa mengganggu kenyamanan subjek. Ia bisa tetap duduk

nyaman di kursi, menikmati situasinya, menikmati pengalamannya, dan tidak harus bekerja keras untuk mengangkat tangannya sesuai dengan sugesti yang ditanamkan. Selain sebagai teknik induksi, *hand-levitation* adalah bukti bahwa pasien memasuki trance. Fenomena hipnotik ini juga bisa anda gunakan sebagai metafora tentang pengendalian otot.

### **Bagaimana menerapkan induksi Hand-Levitation**

Ada dua langkah dalam menerapkan hand-levitation, yakni memfokuskan perhatian subjek dan kemudian membimbing subjek untuk mewujudkan fenomena hipnotik. Di bawah ini adalah pembahasan kedua langkah itu.

1. *Memfokuskan perhatian subjek anda pada sensasi di kedua tangannya.*  
Anda harus memikat perhatian subjek anda untuk merasakan perbedaan pada tangan kanan dan kiri. Sampaikan hal itu secara ringan saja. Misalnya anda mengatakan, “Jadi, M, sekarang aku ingin kau memperhatikan hal-hal kecil yang tidak pernah kau perhatikan sebelum ini... yaitu mengenai perasaan di kedua tanganmu. Tangan kananmu mungkin terasa lebih ringan dan cenderung terangkat naik, sementara tangan kirimu terasa lebih berat dan cenderung menekan ke bawah. Atau sebaliknya jika kau kidal. Atau kau sekadar memperhatikan bahwa tanganmu yang terasa ringan itu rasa-rasanya tidak menyentuh paham. Apa pun yang kurasakan, sekarang kau memberi perhatian pada perasaan berbeda di kedua tanganmu....”

Salah satu prinsip psikologi hipnosis adalah bahwa ketika perhatian dipusatkan pada satu gagasan, bawah sadar akan mewujudkan gagasan tersebut. Anda memusatkan perhatian subjek anda pada perasaan berbeda di kedua tangan, yang satu terasa lebih ringan dan yang satunya terasa lebih berat. Dan, begitulah, ketika anda menyampaikan tentang perbedaan di kedua tangan itu, subjek anda akan membenarkan apa yang anda sampaikan. Bawah sadarnya akan mewujudkan gagasan anda menjadi kenyataan. Tak ada masalah tangan mana pun yang terasa lebih ringan, ia akan terangkat pada saatnya.

Kuncinya adalah permintaan anda kepada subjek untuk memperhatikan perbedaan pada kedua tangan. Ada sugesti terselubung di sana mengenai “perbedaan perasaan pada kedua tangan” dan itu akan meningkatkan sensasi pada kedua tangan subjek. Anda bisa memperkuat sensasi itu dengan menambahkan, misalnya, “Semakin berat anda rasakan tangan kiri anda, semakin ringan anda rasakan tangan kanan anda....”

Oke, anda sudah menanamkan gagasan tentang perasaan berbeda pada kedua tangan. Subjek sudah memfokuskan perhatian dan membenarkan apa yang anda katakan. Yang terjadi selanjutnya adalah fenomena alami saja sebenarnya. Ketika seseorang merasakan salah satu tangannya lebih berat, tangan yang lain otomatis terasa lebih ringan. Di luar sensasi berat dan ringan, anda bisa menanamkan gagasan apa saja pada kedua tangan tersebut: hangat dan dingin, sensitif dan kebas, dan sebagainya. Itu tergantung pada fenomena apa yang nantinya anda ingin pasien anda mewujudkan.

## *2. Arahkan subjek anda untuk memunculkan fenomena hand-levitation.*

Ketika anda memfokuskan gagasan, anda sekaligus menanamkan gagasan kepada subjek anda. Anda sudah mengatakan “satu tangan terasa ringan dan cenderung terangkat naik” dan ketika tangan itu terasa semakin ringan, maka pada saatnya ia akan terangkat naik dengan sendirinya. Pada tahap mengarahkan ini, yang anda lakukan adalah mengubah sensasi tentang rasa ringan di salah satu itu menjadi dorongan untuk terangkat naik tanpa ia sadari.

Sugesti untuk mengarahkan munculnya hand-levitation bisa sangat simpel. Saya mengatakan secara enteng kepada subjek saya, “Pada kebanyakan orang, ketika mereka mendapati salah satu tangan terasa semakin ringan, M, tangan yang sangat ringan itu pada akhirnya akan terangkat naik dengan sendirinya... pada waktunya. Dan kau hanya menunggu... aku menunggu... sebuah pengalaman menyenangkan yang tak pernah kausadari....”

## **Hand-Levitation dengan Visualisasi**

Kadang anda bisa juga meminta subjek memejamkan mata dan membayangkan salah satu tangannya, yang terasa ringan, terangkat naik begitu saja. Ini adalah jenis teknik rehearsal. Anda meminta subjek membayangkan atau melihat dalam benak bahwa ia mengalami keberhasilan *hand-levitation*. Kadang cara ini akan memunculkan *hand-levitation* yang sebenarnya, kadang tidak. Subjek bisa saja sudah merasa nyaman hanya dengan membayangkan tangannya terangkat naik, sementara tangan itu sendiri tidak benar-benar terangkat naik.

Tidak ada masalah dengan hal ini sejauh pasien “meyakini” bahwa tangannya sungguh-sungguh terangkat naik. Ketika anda menggunakan teknik visualisasi hand-levitation, anda tidak harus memaksa subjek anda harus benar-benar membuat tangannya terangkat. Anda hanya mengikuti apa yang nyaman bagi subjek anda. Jika ia nyaman dengan hanya membayangkan, itu tidak ada masalah.

### **Penting diingat:**

*Ketika anda melakukan induksi trance, bimbing subjek anda secara rileks. Ya, anda perlu rileks, serileks mungkin, saat anda menghadapi subjek dan menyampaikan sugesti-sugesti anda. Kenapa anda perlu serileks mungkin dalam melakukan induksi? Sebab anda perlu menampilkan kepercayaan diri di hadapan subjek anda.*

Biasanya orang bisa tampil sangat rileks ketika ia memiliki kepercayaan diri. *Semakin rileks anda, semakin percaya diri anda.* Bisa juga sebaliknya, semakin percaya diri anda, semakin rileks anda membawakan diri dan mempraktekkan kecakapan anda. Subjek atau pasien anda akan bisa menaksir kegelisahan anda atau ketidakpercayaan diri anda. Mereka akan bisa mengetahuinya dari kalimat-kalimat yang anda sampaikan kepadanya. Jika anda menyampaikan kalimat-kalimat anda secara rileks, subjek akan percaya bahwa anda memang memiliki kecakapan yang dibutuhkan.

*Anda menempatkan diri satu langkah di depan subjek anda.* Katakanlah anda akan membimbing subjek anda memasuki kondisi trance dengan induksi *hand-levitation*. Sebagai pembimbing, anda perlu menempatkan diri selangkah di depan subjek anda. Ketika anda mendahului apa yang pasti dilakukan oleh subjek anda, secara sadar atau tidak, dan anda memberikan sugesti berkaitan dengan apa yang pasti akan terjadi itu, maka subjek akan meyakini bahwa itu terjadi karena sugesti anda. Anda bisa melakukan ini dengan meningkatkan pengalaman hipnosis anda dan memahami psikologi orang. Jika tangan itu akan terangkat, pasien akan memberitahunya kepada anda, baik secara lisan maupun non-lisan.

*Anda perlu mengantisipasi pelbagai kemungkinan, termasuk sekiranya subjek gagal mengangkat tangannya.* Dalam Ericksonian Hypnosis anda mengenal jenis sugesti yang digunakan untuk mencakup segala kemungkinan respons. Ini adalah sugesti yang bisa anda gunakan untuk mengantisipasi respons apa pun yang diberikan oleh subjek. Dan ini adalah sugesti yang tidak mungkin gagal.

Dalam induksi *hand-levitation*, anda bisa mengatakan, “Sekarang, M, tentang tanganmu. Kau sudah memperhatikannya baik-baik, bukan? *Mungkin tangan yang ringan itu akan terangkat naik pada waktunya, mungkin ia akan nyaman saja di tempatnya dan tidak merasa perlu terangkat... tidak ada masalah dengan itu.* Mungkin kau lebih suka membayangkan saja dalam benakmu bahwa tangan yang terasa ringan itu terangkat. *Apa pun yang*

*berkembang saat ini, yang penting kau mendapati perasaan tertentu yang berbeda pada kedua tanganmu....”*

Dengan sugesti semacam itu, anda memberi ketenteraman pada subjek sekiranya ia gagal memunculkan *hand-levitation*.

## **Bab 22 – Teknik-Teknik Induksi Surprise**

---

Seorang perempuan berusia 40-an menemui saya dengan berbagai simptom yang dideritanya. Ia mengidap migren, pembengkakan pada limpa, dan ada masalah dengan keseimbangan tubuh, dan beberapa simptom lain.

Ia dan suaminya sudah berumah tangga selama 17 tahun. Sampai saat itu, kebanyakan ia bercerita tentang hubungannya yang begitu menyiksa dengan kedua orang tua suaminya. Menurutny, kedua mertuanya selalu menyalahkan dia dan membandingkan dirinya dengan menantu perempuan mereka yang lain. Selain itu, dari ceritanya, saya mendapatkan informasi bahwa suaminya juga sering sakit-sakitan. “Ia sering jadi sasaran kemarahan saya,” katanya.

“Jadi kalian sudah berumah tangga 17 tahun dan sekarang kalian berdua sakit-sakitan,” kata saya. “Kenapa tidak bercerai saja?”

Ia memandangi saya dengan ekspresi kosong.

“Tujuh belas tahun berumah tangga dan kalian berdua makin bodoh dalam mengelola hubungan. Apakah kalian akan menghabiskan waktu untuk menjadi lebih bodoh lagi? Kautahu, segala sesuatu, apa saja, hanya patut dilanjutkan jika itu membuatmu lebih baik, lebih sehat, lebih produktif. Hal yang sama berlaku juga bagi suamimu.”

Ia masih diam dan tampak putus asa.

“Sekarang pejamkan matamu. Lihatlah rumah tangga kalian. Jika kau bisa melihat sesuatu yang baik di sana, lihatlah apa yang baik itu.... sesuatu yang membuatmu

lebih sehat untuk meneruskan rumah tangga—itu pun jika ada satu saja hal baik pada rumah tangga kalian, yang akan membuat kalian lebih pintar dalam mengelola hubungan, dalam berkomunikasi. Tetapi aku tidak yakin kalian bisa berkomunikasi dengan baik, kecuali kau tahu caranya....”

Dengan cepat ia mengikuti sugesti yang saya sampaikan kepadanya. Itu menenteramkannya. Saran untuk bercerai saja telah memberinya kejutan. Itu saran yang sama sekali tidak ia duga. Meskipun mungkin pernah terpikir olehnya untuk mengakhiri rumah tangga ketika ia berada di puncak keputusan menghadapi mertua atau menghadapi situasinya, namun bagaimanapun saran untuk bercerai tak pernah ia duga akan muncul dari orang lain. Dan apa yang tak terduga itu membuatnya gelagapan dan kosong sejenak, tak tahu harus apa, atau menanggapi dengan cara bagaimana. Dan pada saat ia gelagapan itu saya menyusulkan sugesti bahwa “Kalian berdua sama-sama bodoh dalam mengelola hubungan.”

Ia tak bisa membantah itu, dan ketika ia tampak semakin kewalahan, saya memintanya memejamkan mata.

Anda tahu, apa-apa yang tak terduga akan menjadi kejutan bagi seseorang. Dan kejutan membuat pikiran sadar orang menjadi kosong (*blank*) sejenak. Situasi seperti ini memungkinkan bagi terapis untuk menyodorkan gagasan, perilaku, atau sugesti baru dan menyusupkannya langsung ke pikiran bawah sadar.

Prinsip kejutan atau surprise adalah memunculkan situasi distraksi dan kebingungan pada pihak subjek yang menerima kejutan itu. Terapis melakukan sesuatu yang tidak lazim atau tak terduga, yang menyebabkan distraksi atau kebingungan, di mana pasien mengembangkan kekosongan beberapa saat. Dalam konteks terapi, situasi *blank* beberapa saat ini bisa disebut sebagai momen kreatif. Inilah momen di mana terapis bisa leluasa menyusupkan sugesti, perilaku baru, atau gagasan yang akan mudah diterima oleh pasien.

Milton Erickson sangat ahli dalam mengembangkan kebingungan pada subjek atau pasiennya. Dengan beragam cara, verbal maupun non-verbal, ia bisa membuat subjek atau pasiennya kebingungan, sehingga satu-satunya yang bisa dilakukan adalah menunggu perintah darinya. Pada saat itulah sugesti untuk “tidur” atau memasuki kondisi “trance” dengan mudah dijalankan oleh subjeknya.

### **1. Setiap tindakan yang tidak terduga bisa melahirkan kejutan**

Apa yang tidak terduga bisa kita munculkan melalui ujaran lisan atau melalui tindakan. Jika anda ingin memunculkan katalepsi, misalnya, anda bisa secara enteng saja atau seperti sambil lalu mengangkat tangan pasien selagi ia bicara. Hal ini akan memunculkan pilihan yang membingungkan pada pasien, yakni apakah ia terpaksa melanjutkan kalimatnya atau memberi perhatian pada pengalaman kinestetik tangannya mengambang di udara.

Kebanyakan pasien akan merasakan kesulitan untuk menghentikan ujarannya di tengah-tengah kalimat. Itu hal yang alami pada hampir setiap orang. Ada proses berpikir di balik ujaran seseorang yang mengalirkan kalimat. Menghentikan aliran pikiran dan ujaran itu secara tiba-tiba tentu saja memang sulit, sebab selalu ada dorongan untuk meneruskan kalimat sampai selesai dan mengakhirinya tanpa terpotong di tengah-tengah. Jadi, tindakan anda memotong aliran alami pikiran dan ujaran itu akan membuat pasien gelagapan sejenak. Karena memang sulit menghentikan aliran secara mendadak, biasanya mereka memilih melanjutkan bicara sembari mengabaikan pengangkatan tangan tersebut. Itu akan membuatnya tidak menyadari ketika tangannya mengalami katalepsi.

Situasi yang serupa dengan itu bisa anda munculkan ketika pasien anda tampak kesulitan memasuki trance saat kita menginduksinya. Anda bisa begitu saja memegang pergelangan tangan pasien anda, dengan pegangan ringan dan terasa ragu-ragu untuk mengangkat tangan itu. Tindakan itu akan membuat pasien kebingungan dan mengambang tangannya.

Ada kalanya pasien mengantisipasi dan secara sadar mengangkat tangannya. Anda bisa mengangkat tangan itu dan menggerakkannya ke arah yang tidak ia antisipasi. Dalam salah satu pengalaman saya, saat saya mengangkat tangan subjek dan ia mengantisipasinya dengan mengangkat tangan, dengan gerakan sadar, saya membelokkan arah tangannya itu ke samping dan kemudian memutar-mutar tangan itu di depan dada. Tangan itu terus memutar-mutar di depan dadanya dan baru berhenti ketika saya memberikan sugesti untuk menghentikan putaran tangan itu.

## **2. Teknik-teknik kejutan lainnya**

Untuk mengembangkan pelbagai teknik surprise, anda perlu mencermati kebiasaan pasien-pasien ada. Lalu pilih saat paling tepat untuk melakukan intervensi yang berfungsi untuk memangkas aliran alami perilaku tersebut. Dalam keseharian, ada perilaku-perilaku yang umum dilakukan oleh hampir setiap orang, seperti *tersenyum*, *kontak mata*, *jabat tangan*, dan sebagainya. Bagaimana anda



bisa memotong perilaku-perilaku ini dalam cara yang bisa menciptakan kebingungan dan memunculkan momen penerimaan terhadap gagasan dan sugesti anda?

Ketika pasien tersenyum pada terapis mereka biasanya berharap akan ada senyum balasan. Jika ia tidak mendapatkan sesuatu yang seperti dugaannya, ini akan mengembangkan situasi kebingungan sejenak. Ketika pasien membuat kontak mata, mereka berharap mendapatkan sambutan yang sama dari orang lain. Jika terapis memandang ke arah yang sedikit menyamping, katakanlah ia memandang kuping kanan pasien, maka hal ini akan sedikit memunculkan kebingungan pada pasien. Jika terapis kemudian melanjutkannya dengan pernyataan atau sugesti yang tampaknya tidak relevan atau tidak berkaitan, ini akan memperbesar kebingungan mereka. Terapis kemudian bisa memilih momentum ini untuk menyodorkan kejutan dan menyusupkan sugesti berupa katalepsi lengan atau sugesti non-verbal dengan melambaikan tangan turun ke bawah di depan mata pasien, untuk mensugesti memejamkan mata.

Erickson memelopori induksi jabat tangan, sebuah teknik kejutan di mana terapis menjabat tangan dalam cara yang menyebabkan distraksi dan kebingungan pada pasien. Ia kemudian menyelesaikan kebingungan dengan mengarahkan pasien untuk menutup mata sebagai cara untuk mengatasi kebingungan itu.

Ia juga ahli dalam memotong begitu saja aliran ujaran orang. Kadang, pasien menceritakan dirinya dalam cara yang mengalir tak henti-henti. Anda mungkin bisa terpukau oleh aliran cerita itu, karena memang sangat dramatis. Dan ini menyebabkan anda sendiri “terhipnotis” oleh pasien anda. Erickson biasa memotong aliran semacam itu pada saat yang tepat dan membelokkan pembicaraan ke arah yang ia kehendaki. Tiba-tiba ia bisa membelokkan pembicaraan ke arah warna ketika pasien sedang menceritakan sesuatu tentang dirinya. Dengan enteng ia akan mengatakan, “Dan apakah kau melihat warna hijau di sana?”

Itu sebuah cara memotong aliran dan tetap memegang kendali dalam sesi terapi.

### **3. Ketepatan waktu**

Untuk menerapkan segala teknik *surprise*, yang sangat penting anda perhatikan adalah ketepatan waktu. Diperlukan kecermatan dan kesabaran untuk memperhatikan kebiasaan orang dalam berperilaku, tertawa, bicara, bagaimana bahasa tubuhnya, dan sebagainya. Belajarlah mengenali kapan saat yang tepat

untuk melakukan intervensi yang akan memunculkan kebingungan. Jika memungkinkan, lanjutkan terus dengan berbagai intervensi yang memperkuat kebingungan mereka sehingga subjek semakin kewalahan dan akan mengharapkan sesuatu dari anda untuk mengatasi kebingungannya.

Pahami apa yang sedang berlangsung pada mereka. Keberhasilan teknik surprise ini tergantung pada ketepatan waktu untuk melakukan interupsi terhadap kebiasaan. Melalui praktek untuk meningkatkan jam terbang, anda akan semakin mudah mengenali kapan saat yang tepat melakukan intervensi kejutan.

Prinsip terpentingnya adalah mengamati pola-pola kebiasaan setiap orang, masing-masing pasien atau subjek anda. Atau anda bisa juga memanfaatkan pola kebiasaan umum (jabat tangan misalnya) dan memikirkan bagaimana membuat interupsi yang mengejutkan terhadap pola-pola kebiasaan umum itu.

#### **4. Mengikuti tetapi Mengarahkan**

Karena anda menggali informasi, maka anda membiarkan pasien mengungkapkan apa saja. Kadang pasien menyampaikan keinginannya tentang terapi seperti apa yang ia inginkan. Anda bisa tampak mengikuti saja akan yang dimau pasien, tetapi dengan cara tak langsung anda mengarahkannya. Anda bisa mengatakan, “Ya, aku bisa membantumu, dengan caraku.”

Penting bagi anda untuk memahami pasien dan membangun rapport yang diperlukan untuk keberhasilan terapi. Tetapi anda juga perlu memperhatikan dan mengantisipasi kebiasaan mereka. Jadi sekalipun pasien merespons secara otomatis dengan pola kebiasaan mereka, sesungguhnya andalah yang mengarahkan itu. Anda memegang kendali sepanjang sesi sembari memberi ruang kepada pasien untuk mengakses sumber-sumber bawah sadar dalam cara yang tampaknya bebas dan informal.

#### **5. Keterhubungan (*Rapport*)**

Jika anda melakukan sesuatu yang tidak sesuai (*mismatch*) dengan pasien, bisa jadi hal itu menyebabkan rusaknya *rapport*, terutama jika *mismatch* itu berkelanjutan. Tetapi ketika kemelencengan itu menciptakan *altered state* seperti kebingungan, maka pasien tidak bisa merasa kehilangan *rapport* karena pada saat itu mereka kekurangan informasi untuk mengambil kesimpulan tentang situasi tersebut. Jika kebingungan teratasi, dengan memasuki *trance* sebagai contoh atau dengan mendapatkan pengalaman

perilaku baru atau fenomena hipnotik, maka pasien merasa puas dan tidak ada perasaan kehilangan *rapport*.

## **6. Observasi dan Utilisasi**

Ada dua prinsip yang sangat penting dalam indirect hypnosis, yakni observasi dan utilisasi. Sungguh mustahil anda melakukan utilisasi tanpa mula-mula melakukan observasi. Bahan anda untuk melakukan utilisasi anda dapatkan melalui observasi. Jadi, observasi yang baik merupakan prasyarat untuk melakukan teknik *surprise*.

## **7. Relevansi dan Konteks Kejutan**

Apa pun yang anda lakukan dalam terapi, anda harus melakukannya secara relevan dan dalam konteks yang tepat dengan terapi yang sedang berlangsung. Teknik-teknik kejutan dan berbagai kecakapan *indirect hypnosis* yang lain semestinya hanya digunakan untuk memberikan manfaat kepada pasien. Anda tahu, kebanyakan orang menyukai kejutan yang manis, tetapi tidak banyak yang menyukai kejutan yang mengganggu. Dalam terapi pun demikian. Anda perlu memastikan bahwa kejutan anda menyenangkan, bahkan kalaupun itu pada mulanya terasa membingungkan.

### **Catatan tentang Teknik Kejutan dan Harapan Pasien**

Lumrah bahwa setiap orang ingin dipahami. Ketika pasien datang menemui anda, ia datang dengan harapan bahwa dirinya dan simptonnya bisa dimengerti oleh terapis. Apa saja yang ada padanya, perilakunya, kebiasaannya, simptonnya, semuanya ia ingin itu dipahami.

Masalahnya, jika kita terlalu menyesuaikan diri dengan harapan pasien, maka kita akan kehilangan ruang untuk inovasi dan kejutan. Dan, pada akhirnya, ketika pasien bisa memprediksi secara akurat apa yang akan dikatakan atau dilakukan oleh terapis, ia biasanya akan kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan terapisnya.

Sesungguhnya, jauh di balik keinginannya untuk dipahami, pasien menemui terapis adalah untuk mendapatkan pengalaman baru dan pandangan objektif tentang masalah mereka. Terapis yang tidak bisa menyodorkan wawasan atau pengamatan baru bisa dengan cepat kehilangan kedekatan dengan pasiennya.

## **Bab 23 – Trance, Deep Trance, Trance Natural**

---

Trance adalah kondisi psikologis seperti orang tidur, tetapi itu bukan tidur fisiologis yang kita alami sehari-hari. Dalam keadaan trance, yang mirip orang tidur itu, subjek masih bisa berkomunikasi, masih bisa merespons sugesti-sugesti dari operator dan memunculkan fenomena hipnotik sebagaimana yang disugestikan kepadanya.

Trance dalam pengertian yang paling umum adalah kondisi melumpuhnya fungsi kritis kesadaran, sehingga bawah sadar bisa mengekspresikan dirinya tanpa campur tangan pikiran sadar. Sesungguhnya dalam kondisi trance, yang bekerja adalah wilayah kreatif dari kesadaran subjek. Wilayah analisisnya, wilayah kritisnya, wilayah yang cerewet dalam kesadarannya sedang melumpuh, sehingga fungsi kreatif kesadaran bisa bekerja optimum. Itulah yang terjadi pada orang dalam kondisi trance, dalam pengertian bahwa ia tidak mempertimbangkan sugesti yang ia terima, tetapi ia menjalankan saja perintah-perintah yang disampaikan kepadanya sejauh perintah itu aman ia jalankan, tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip yang dipegang oleh subjek, sejauh ia memiliki pemahaman yang memadai tentang bagaimana cara merespons sugesti yang disampaikan kepadanya.

### **Apa yang menyebabkan orang bisa memasuki kondisi trance?**

Orang bisa memasuki trance ketika ia sedang dalam kondisi di puncak kebingungan, ketika ia tidak tahu lagi apa yang harus dilakukan, ketika kesadarannya mentok, ketika pikirannya buntu. Saya pernah membaca berita tentang seorang ibu yang tega menghabisi nyawa dua anaknya karena ia merasa mendapatkan perintah dari langit untuk melakukan hal itu.

Saya kira ia memasuki trance dalam keadaan yang sangat putus asa, sangat buntu, sehingga kemudian wilayah kreatif kesadarannya mampu melakukan hal-hal yang secara sadar sangat mustahil dilakukan, dan ia melakukannya berdasarkan pengetahuan yang ia miliki tentang wahyu yang turun dari langit, tentang peristiwa serupa yang pernah terjadi pada orang zaman dulu. Dan dalam keadaan trance, yang disebabkan oleh kebuntuan berpikirnya, ia mengalami waham (delusi) dan dalam waham itu ia merasa mendapatkan perintah dari langit.

Keadaan trance juga bisa disebabkan oleh kondisi yang sangat nyaman. Segala sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan karena di sana terkandung aspek trance. Tanpa kondisi trance tidak mungkin orang bisa menikmati sebuah kegiatan dengan penuh gairah, dengan penuh konsentrasi, dan dalam keadaan ia menikmati kegiatannya, pada saat itu ia melupakan hal-hal lain. Yang ada dalam kesadarannya saat itu adalah bagaimana ia menikmati kegiatan tersebut.

Orang-orang yang membaca novel yang mengasyikkan, atau menonton film yang menegangkan, atau orang yang duduk melamun di teras. Itu semua adalah contoh kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan kondisi trance. Begitu juga dengan orang-orang yang khusyuk berdoa, yang melakukan ritual agamanya secara khidmat, mereka memasuki kondisi trance juga. Singkatnya, yang menyebabkan munculnya kondisi trance adalah ketika faktor kritis pikiran sadar tidak menjalankan fungsinya sehingga wilayah kreatif kesadaran, atau yang secara umum disebut sebagai pikiran bawah sadar, bisa mengekspresikan dirinya secara optimum tanpa campur tangan pikiran sadar.

Singkatnya, dalam situasi ketika pikirannya fokus pada satu gagasan, orang memasuki kondisi trance. Dalam situasi ketika orang menikmati satu kegiatan, orang memasuki kondisi trance. Dalam situasi ketika pikirannya mentok, orang memasuki kondisi trance.

### **Apakah trance sama dengan kondisi khusyuk pada orang-orang yang melakukan ibadah?**

Ada aspek-aspek yang serupa antara ibadah dengan trance terapeutik, yakni pada keadaan tenteram yang bisa dihasilkan melalui kondisi-kondisi tersebut. Ada fungsi-fungsi terapeutik baik pada trance untuk kepentingan terapi maupun dalam ibadah. Ada kesadaran yang terfokus pada satu gagasan tertentu. Pada ibadah, fokus itu adalah Tuhan. Pada trance terapeutik, fokus itu tertuju pada gagasan tertentu yang disugestikan oleh operator hipnosis.

Aspek ini tidak terdapat pada situasi trance yang muncul pada orang-orang di puncak kebingungan atau keputusasaan.

Situasi trance yang berkembang pada orang-orang di puncak keputusasaan kurang lebih sama situasinya dengan kita melakukan induksi *confusion technique*, dan menghentikannya ketika subjek di puncak kebingungan. Tanpa pengarah apa pun atau solusi yang bisa dijalankan, orang akan mencari apa saja yang bisa menenteramkan.

Trance yang terjadi karena keputusasaan bisa kita saksikan pada orang-orang yang mentok atau tidak menemukan jalan keluar dari kesulitan hidup yang muncul setiap hari. Dari kebingungan akibat timbunan isu terus-menerus, diserbu berita terus-menerus yang melumpuhkan daya kritis pikiran. Akhirnya orang bisa menjadi sangat apatis. Akhirnya orang memilih sendiri jalan untuk mendapatkan ketenteramannya. Orang memilih sendiri dengan sumberdaya seadanya yang bisa dijangkau untuk membebaskan diri dari situasi yang menyebabkan kebingungan.

Efek dari situasi seperti ini bisa sangat membahayakan. Orang bisa dibayar untuk melakukan tindakan-tindakan destruktif. Orang bisa dengan mudah terhanyut pada ajakan-ajakan yang sangat radikal. Orang bisa berayun dari satu ekstrem ke ekstrem yang lain tanpa mempertimbangkan risikonya bagi diri sendiri maupun orang lain. Sebab mereka memang betul-betul kehilangan fungsi kritis kesadaran.

### **Memanfaatkan trance sehari-hari untuk memfasilitasi trance hipnotik**

Apa yang anda lakukan dalam proses induksi untuk membawa subjek memasuki kondisi trance akan menjadi lebih mudah ketika anda menanamkan gagasan-gagasan tentang trance yang anda kaitkan dengan fenomena sehari-hari. Artinya, kondisi trance bukanlah kondisi aneh, bukan kondisi musykil, ketika anda membawa subjek untuk mengingat pengalaman menyenangkan, ia akan lebih terbuka untuk memasuki kondisi trance.

Ketika anda membuat subjek mengalami kembali duduk melamun di teras rumah, misalnya, ingatan tentang itu akan dengan mudah anda teruskan untuk membawa subjek ke dalam kondisi trance. Ketika anda menyodorkan gagasan tentang bagaimana orang beribadah, ketika pikirannya hanya tertuju pada satu tujuan, Tuhan, maka secara spontan subjek akan membuat kondisi kesadarannya menjadi kondisi kesadaran tunggal dan itu akan memudahkan anda membawa subjek memasuki kondisi trance.

Jadi ketika anda menyampaikan kepada subjek gagasan tentang kondisi sehari-hari yang mempunyai kesamaan aspek dengan trance, itu akan menjadi pintu masuk bagi anda untuk memudahkan subjek memasuki keadaan trance.

### **Trance natural**

Sebetulnya dengan teknik-teknik penyampaian sugesti yang diperkenalkan oleh Milton Erickson kita bisa menginduksi trance subjek dan menghasilkan keadaan trance yang mendekati kondisi trance natural. Karena pola-pola sugesti yang diperkenalkan oleh Milton Erickson adalah pola-pola sugesti yang amat memperhatikan kondisi psikologis subjek, sangat memperhatikan proses mental dalam diri subjek, sangat menghargai pengalaman eksperiensial subjek.

Dengan demikian ketika subjek memasuki trance, itu sama halnya dengan subjek betul-betul membawa dirinya sendiri ke dalam trance, yang disebabkan oleh proses-proses alami yang dimunculkan melalui sugesti tidak langsung, bukan kondisi trance yang dimunculkan oleh operator. Tetapi itu adalah kondisi trance yang memang sengaja didekatkan dengan trance alami, dan sangat mengapresiasi proses-proses alami.

Upaya dalam induksi adalah upaya yang memudahkan kemunculan trance alami tersebut. Saya kira itulah niat di balik manfaat penerapan sugesti tak langsung dari Milton Erickson. Jadi setiap sugesti disampaikan dengan cara terselubung, dengan cara metaforik, untuk mengilhami munculnya proses-proses alami dalam diri subjek.

Dalam beberapa pengalaman saya dengan klien yang datang untuk terapi, sejumlah orang memasuki trance karena proses natural. Bahkan pada beberapa orang nyaris tanpa induksi trance. Saya hanya menyarankan subjek menutup mata, melihat sesuatu, dan ia trance dengan sendirinya. Seseorang saya minta memejamkan mata dan melihat dirinya sendiri sepuluh tahun kemudian, dan ia mengalami trance dengan sendirinya. Seorang subjek lain saya minta menghitung mundur dari 100 sampai 1 dan kemudian mengulang-ulang satu kata untuk melatih dia fokus, dan ia trance dengan sendirinya.

Ada cara-cara yang mudah membawa subjek memasuki trance ketika kita berhasil memahami siapa dan bagaimana subjek kita.

## **Bab 24 - Trance dan Fenomena Hipnotik**

---

Dalam keadaan trance subjek mampu memunculkan fenomena-fenomena hipnotik. Itu karena fungsi kreatif bawah sadar betul-betul bisa bekerja nyaris tanpa hambatan atau campur tangan pikiran sadar.

Apa yang menurut pikiran sadar tidak mungkin dijalankan, menurut bawah sadar mungkin dijalankan. Karena itu beberapa fenomena psikologis, beberapa fenomena hipnotik, yang musykil dilakukan pada saat orang dalam keadaan sadar bisa dimunculkan ketika orang dalam keadaan trance.

Kemampuan bawah sadar untuk melakukan hal-hal yang tidak terpikirkan secara sadar inilah yang bisa dimanfaatkan untuk terapi. Anda bisa mengatakan kepada subjek, bisa menyampaikan sugesti kepadanya, bahwa sesungguhnya ia lebih tahu ketimbang yang ia sadari. Sesungguhnya ia lebih mampu melakukan hal-hal yang secara sadar ia pikir ia tidak mampu melakukannya.

Kemampuan mewujudkan fenomena hipnotik bisa anda gunakan sebagai landasan, atau sebagai bukti yang mendasari sugesti post-hypnotic yang akan anda berikan kepada subjek anda, tergantung kebutuhan subjek dan tergantung bagaimana tujuan sesi hipnotik itu. Jadi dengan memunculkan fenomena-fenomena hipnotik tertentu, anda mempunyai peluang untuk memberi bukti yang menegaskan sugesti post-hypnotic anda.

### **Apa manfaat memunculkan fenomena hipnotik?**

Masih berkaitan dengan penjelasan di atas, ketika kita memunculkan fenomena-fenomena hipnotik, atau ketika kita mensugesti subjek agar memunculkan fenomena-fenomena hipnotik, yang kita lakukan adalah memberi pengalaman kepada subjek, memberi aspek keberhasilan yang tidak



pernah dipikirkan secara sadar oleh subjek. Jadi fenomena-fenomena hipnotik yang anda sugestikan kepada subjek akan memberi kontribusi penting untuk dijadikan bukti penguat bagi sugesti post-hypnotic yang anda sampaikan kepada subjek.

Atau, yang lainnya, memunculkan fenomena hipnotik akan berguna di antaranya untuk memudahkan kita menemukan akar masalah atau menemukan solusi atas masalah. Amat berguna untuk menggali sumberdaya yang berasal dari pengalaman eksperiensial subjek, yang bisa dibangkitkan lagi dalam keadaan trance, dan dijadikan sebagai sumberdaya untuk mengatasi simptom yang didapat oleh subjek.

### **Fenomena Hipnotik**

Berkaitan dengan trance dan fenomena hipnotik yang dimunculkan oleh subjek, beberapa orang menetapkan skala kedalaman trance, mulai dari kondisi sadar, trance ringan (*light trance*), trance medium, dan trance yang mendalam (*deep trance*).

Saya tidak akan membahas skala trance di sini. Trance selalu melibatkan aspek-aspek individual pada setiap orang, yang itu tidak memungkinkan terjadinya generalisasi. Secara umum barangkali bisa dibuat skala kedalaman dan fenomena hipnotik yang muncul pada tingkatan trance tertentu. Namun pada orang-orang tertentu fenomena-fenomena hipnotik yang mestinya bisa terjadi di level medium baru bisa terjadi di level *deep trance*, atau sebaliknya. Atau ada fenomena-fenomena hipnotik yang dianggap baru terjadi pada level *deep trance*, bisa dimunculkan oleh subjek tertentu pada level *light trance*.

Catatan saya, setiap subjek sama uniknya dengan sidik jari yang selalu berbeda pada masing-masing individu.

Saya menganggap lebih penting anda memahami fenomena apa saja yang bisa dimunculkan orang dalam keadaan hipnotik dan bagaimana memanfaatkan itu. Beberapa fenomena hipnotik saya cantumkan sebagai berikut:

#### **Distorsi waktu**

Waktu psikologis bisa diperpanjang bisa diperpendek, tergantung tujuan yang diinginkan dalam sesi hipnosis. Pengalaman keseharian yang bisa digunakan untuk memberi gagasan tentang distorsi waktu adalah mimpi, dan berbagai pengalaman psikologis anda dengan waktu.

#### **Regresi dan progresi**

*Regresi* adalah subjek kembali ke masa lalunya, mengalami kembali dirinya berada di masa lalu. Dan ia betul-betul kembali ke masa lalu dan mengalami masa itu, bukan melulu mengingat kejadian di masa lalu. Jika anda meregresi subjek kembali ke usia lima tahun, misalnya, subjek akan merespons anda dengan respons anak umur lima tahun.

*Progresi* adalah anda membuat subjek mengalami kejadian bertahun-tahun dari sekarang. Misalnya, ketika terapinya berhasil. Anda menempatkan subjek pada situasi tertentu di masa mendatang, dan meminta subjek melihat dirinya menghadapi situasi yang biasanya membuat dia memunculkan simptom tertentu.

### **Revivifikasi**

*Revivifikasi* sering dikacaukan dengan regresi. Revivifikasi adalah ingatan yang terang benderang tentang kejadian di masa lalu. Dalam keseharian, ia kira-kira setara dengan orang melamun tentang kejadian di masa lalunya.

### **Katalepsi**

Kekakuan otot pada salah satu bagian tubuh atau seluruh tubuh. Katalepsi memungkinkan subjek bisa duduk saja tanpa membuat gerakan selama ia mendengarkan sugesti anda.

### **Perubahan rasa atau bau**

Bau atau rasa bisa diubah ketika orang dalam keadaan trance. Ini termasuk sering digunakan dalam hipnosis panggung. Ini juga yang lazim digunakan untuk terapi oleh hipnotis yang kurang berpengalaman, misalnya saat menangani subjek yang ingin berhenti merokok. Ia mengubah rasa pada asap rokok, mengubah sensasi yang muncul di perutnya, dan sebagainya. Seolah-olah perubahan ini bersifat permanen. Ini hanya fenomena trance.

Anda bisa menggunakannya untuk membuat perubahan perilaku yang permanen pada subjek anda, tetapi tidak bisa memanipulasi rasa atau bau secara permanen. Kecuali ada kesadaran lain di dalam benak orang yang membuat fenomena perubahan ini menjadi permanen. Dalam keseharian anda bisa menjumpai orang yang semula menyukai makanan tertentu, tetapi sebuah peristiwa yang mengguncang kesadarannya tiba-tiba membuat ia tidak pernah mau lagi melihat makanan itu, apalagi memakannya.

Seperti itu juga dengan seseorang. Anda mula-mula suka bertemu dengan seseorang, tetapi peristiwa tertentu membuat anda memunculkan perasaan

tertentu ketika melihat orang itu. Selain itu, anda juga bisa mengubah rasa nyeri menjadi rasa gatal di bagian tubuh tertentu.

### **Amnesia**

Amnesia adalah fenomena hipnotik dan juga fenomena sehari-hari yang sering kita alami. Fenomena hipnotik amnesia berguna dalam terapi untuk menyelamatkan sugesti post-hypnotic dari campur tangan kritis pikiran sadar.

### **Anestesia (Matirasa)**

Ini juga fenomena yang lazim anda tonton pada hipnosis panggung. Subjek bisa kehilangan perasaan apa pun pada tangannya atau pada bagian-bagian tubuh yang lain.

### **Gerakan otomatis**

Seluruh gerakan bawah sadar ketika orang dalam keadaan trance adalah gerakan otomatis. Orang tidak menyadari munculnya gerakan tersebut. *Hand-levitation, automatic writing*, isyarat-isyarat kepala atau tangan adalah fenomena-fenomena yang lazim dalam kategori gerakan otomatis ini.

### **Halusinasi positif**

Subjek melihat sebuah benda atau seseorang atau apa pun yang sebenarnya tidak ada di sekitar dia.

### **Halusinasi negatif**

Subjek tidak melihat sesuatu yang ada di sekelilingnya.

### **Somnambulisme**

Ini adalah situasi trance yang sangat dalam. Subjek dari jauh akan tampak seperti orang yang sadar, bisa melakukan apa saja, tetapi jika dilihat dari dekat, ia sebetulnya mengerjakan semua itu dalam keadaan trance. Aldous Huxley adalah penulis ternama yang selalu bekerja dalam keadaan somnambulistik. Ketika duduk di depan mesin tulisanya, ia otomatis memasuki kondisi somnambulistik. Ia menulis dalam keadaan tidak sadar.

### **Pemanfaatan trance**

Seorang ibu mengalami kelumpuhan mendadak karena ternyata ada tumor di ruas tulang belakang yang mengganggu syarafnya. Selain berobat secara

medis, seorang ahli tusuk jarum sempat menanganinya dan mengatakan bahwa ada syaraf yang putus.

Begitulah cerita yang disampaikan oleh si ibu dan dibenarkan oleh suaminya. Ketika saya datang ke rumahnya, ibu itu mengatakan bahwa rasa nyeri di kakinya sungguh tak tertahankan. “Rasanya seperti diiris-iris silet,” katanya.

Dalam keadaan trance saya menyampaikan bahwa ia sebenarnya bisa mengubah rasa nyeri yang seperti disilet-silet itu menjadi rasa gatal di jempol tangan atau di jempol kaki, terserah ia memilih yang mana.

“Itu akan menjadikan urusan mudah dibereskan,” kata saya. “Dan jika anda memilih rasa gatal di jempol tangan, anda bisaenggaruknya sendiri dengan mudah. Tidak perlu minta tolong kepada suami atau anak-anak. Jika anda lebih suka di jempol kaki, itu juga masalah yang mudah diselesaikan, tinggal digaruk saja, tetapi anda harus meminta tolong suami atau anak-anak karena tidak bisaenggaruknya sendiri.”

Ia memilih gatal di jempol kaki.

“Anda lebih suka suamienggarukkan jempol kaki anda?”

Ia mengangguk.

Dan ketika dibangunkan, ia seketika merasa jempol kakinya gatal dan meminta tolong suaminya, yang saat itu menungguinya, untukenggarukkan jempol kakinya.

Tiga hari kemudian saya datang lagi ke rumah ibu tersebut, dan ia kembali mengeluhkan rasa nyeri di kedua batang kakinya. Sama seperti semula, seperti disilet-silet. Dalam trance yang kedua itu, saya menyampaikan kepada ibu itu bahwa sekarang ia sudah membuktikan sendiri tidak ada masalah dengan syarafnya. “Tidak ada yang putus,” kata saya. Semuanya normal, karena ia masih bisa membawa pesan dari otak untuk mengubah rasa nyeri menjadi rasa gatal di jempol kaki seperti pada kesempatan yang lalu. Juga ia bisa menyampaikan perintah dari otak untuk mengembalikan rasa nyeri seperti seditakala. Jika ia putus, ia tidak bisa menyampaikan perintah sama sekali dari otak.

Ringkasnya, saya memanfaatkan fenomena hipnotik tersebut untuk menyingkirkan keyakinan yang telanjur ditanamkan oleh ahli tusuk jarum yang menyatakan bahwa syarafnya putus.

## Bab 25 - Mengenali Trance

---

Terutama bagi pembelajar yang belum lama mendalami hipnosis, pertanyaan yang cukup sering muncul adalah bagaimana cara kita mengetahui trance hipnotik. Ya, bagaimana mengetahui trance hipnotik?

Cara paling tepat tentu saja anda mengamatinya sendiri secara cermat. Datanglah ke sesi-sesi hipnosis, perhatikan baik-baik seperti apa gejala-gejala permukaan orang yang memasuki trance.

Selain itu, selama anda menjalankan sesi hipnosis, anda perlu memperhatikan secara teliti subjek anda. Ingat bahwa subjek hanya terhubung dengan anda. Ia tidak peduli pada hal-hal lain di luar dirinya, kecuali kehadiran anda dan suara anda.

Jadi, ia telah menggeser kesadarannya. Hasilnya, seluruh gerakan tubuhnya akan berubah. Paras mukanya akan membeku tanpa ekspresi. Ada penundaan respons. Jika anda mengajukan pertanyaan kepada seseorang dalam keadaan ia sadar, dan orang itu menjawab ya dengan anggukan kepala, maka ia akan mengangguk secara spontan dan seketika. Ini tidak terjadi pada orang dalam keadaan trance. Anggukannya mungkin tertunda sebentar, dan ia mengangguk dalam gerakan pelan-pelan

Dari sini kita mempelajari hal penting tentang bagaimana mengenali trance. Katalepsi, yang dipahami sebagai kekakuan otot, tidak melulu harus membuat tubuh atau bagian tubuh menjadi kaku. Jika anda memperhatikan bagaimana mata subjek terus memandang tanpa berkedip, dalam keadaan kosong, itu adalah katalepsi. Kebekuan ekspresi wajahnya, itu juga katalepsi.

Tentang gerakannya, anda bisa memperhatikan ada perubahan pada gerakan motorik subjek. Dan gerakan-gerakannya sangat ekonomis, irit sekali.

Maka, pada orang yang sedang dalam kondisi trance, anda akan menyaksikan refleksnya hilang, ia menjadi lembam dan malas bergerak, gerakannya irit, ia juga seringkali kehilangan refleks menelan, dan katalepsi.

Hal-hal ini bisa anda jadikan pegangan ketika anda melakukan hipnosis. Jika anda melihat bahwa subjek merespons sugesti anda dengan gerakan sadar, atau masih menunjukkan karakteristik gerakan sadar, anda bisa mengatakan, “Bukan begitu. Bukan dengan pikiranmu. Kautahu aku tidak peduli dengan pikiranmu.”

Secara lebih rinci, inilah isyarat-isyarat untuk mengenali trance.

### **Fiksasi Mata**

Anda akan sering melihat refleks kedipan mata berkurang dan katalepsi mata terbuka adalah ketidakmampuan untuk mengedipkan atau menutup mata.

### **Pembesaran Biji Mata**

Ketika mata subjek menerawang anda mungkin melihat kerileksan otot di sekitar mata dan pembesaran biji mata, tergantung pada cahaya ruangan.

### **Perubahan dalam refleks kedipan**

Sering subjek berkedip dengan refleks yang melemah. Ini merupakan pertanda bahwa subjek akan memasuki trance. Anda bisa merespons kedipan yang melamahi ini dengan sugesti verbal atau nonverbal dengan gerakan kelopak mata anda sendiri

### **Rapid Eye Movement (REM)**

Ketika orang bermimpi mata mereka bergerak cepat dari kiri ke kanan saat mereka menggambarkan citra yang berkaitan dengan mimpi mereka. Fenomena yang sama terjadi dalam trance. Sering anda akan melihat *rapid eye movement* (REM) ini ketika anda meminta subjek membayangkan sesuatu.

### **Kelopak mata berkedip-kedip**

Beberapa subjek tampak kelopak matanya berkedip-kedip. Ini merupakan respons otomatis pada beberapa orang dan bukan menunjukkan kegelisahan. Anda bisa menggunakan keadaan ini untuk memantapkan trance dengan mengomentari betapa fenomena khusus ini adalah karakteristik dari subjek hipnosis yang baik.

### **Otot-otot wajah mengendur**

Otot-otot wajah akan mengendur. Mereka akan kehilangan ekspresi dan rahang atau bahu mungkin sedikit jatuh. Kadang subjek mempertahankan tekanan di rahang dan bahu dan anda bisa mendorongnya untuk merilekskan otot-otot ini dengan sugesti lembut.

### **Pernafasan Melemah**

Pernafasan subjek biasanya akan melemah dan mungkin lebih dalam. Jika pernafasan menjadi terlalu berat maka ini menunjukkan bahwa mereka mungkin tertidur. Jika ini terjadi anda harus membangunkan mereka dengan lembut dan mulai induksi dari awal. Biasanya mereka mengembangkan pernafasan ringan yang nyaman dan anda bisa menghubungkan kata seperti “nyaman” dan “lebih dalam” terhadap ritme ini untuk membangkitkan perasaan ini. Lebih baik menghubungkan kata-kata ini dengan hembusan nafas saat tubuh secara alami lebih rileks dengan menghembuskan nafas.

### **Menurunnya refleks menelan**

Lumrahnya orang menelan ludah satu atau dua kali dalam semenit. Dalam hipnosis ini bisa dihentikan sama sekali. Jika refleks menelan tidak berhenti sama sekali biasanya yang terjadi adalah penurunan. Jika anda melihat tindakan menelan ini meningkat, hal ini menandakan bahwa subjek mungkin sedikit gugup.

### **Kelembaman tubuh**

Subjek akan mengembangkan kelembaman yang nyaman di tubuh mereka. Mereka mungkin menyesuaikan posisi duduk satu atau dua kali untuk mendapatkan kenyamanan tetapi setelah itu mereka biasanya rileks dalam posisi nyaman. Jika subjek terus gelisah ia mungkin gugup atau kursinya tidak nyaman. Jika mereka gugup anda bisa memberi sugesti bahwa mereka tidak perlu memasuki trance yang lebih dalam.

### **Asyik Masyuk**

Ketika seseorang melamun ia tampak sangat tercerap ke dalam pikiran-pikiran internalnya. Mereka akan sering menunjukkan semua isyarat minimal di atas. Maka tercerap atau terpaku atau terhanyut adalah sebuah istilah yang menggambarkan sekumpulan isyarat minimal trance.

### **Harfiah**

Dalam keadaan trance, subjek cenderung memahami sugesti secara harfiah. Saya pernah meminta subjek, seorang lelaki tua, untuk bangun pada hitungan ke-5. Dan ia betul-betul bangun pada hitungan ke-5, yakni berdiri dari kursinya tetap dalam keadaan tidur.

## Bab 26 – Trance Deepening, Ericksonian Style

---

Dengan mengikuti kebiasaan Erickson untuk mencari kesamaan-kesamaan aspek antara pengalaman sehari-hari dan pengalaman hipnotik, maka kita bisa merumuskan *deep trance* sebagai keadaan yang setara dengan orang tidur nyenyak. Jadi dalam sesi hipnotik, *deep trance* adalah keadaan ketika orang memasuki keadaan psikologis di mana fungsi kesadarannya nyaris lumpuh atau tidak bekerja sama sekali. Ia akan tampak seperti orang yang teler.

### ***Deepening dengan gagasan keseharian***

Untuk membuat orang memasuki kondisi *deep trance*, anda bisa menanamkan kepada subjek, misalnya, bagaimana ketika orang tidur nyenyak, semua suara hilang dari pendengaran. Anda mula-mula mensugesti bahwa subjek hanya mendengar suara anda. Ketika memfasilitasi *deep trance* anda bilang, “Bahkan suaraku pun hilang dari pendengaranmu. Kautahu, Pram, ketika orang tidur nyenyak, semua suara hilang dari pendengarannya. Dan kau bisa tidur nyenyak dan semua suara hilang dari pendengaranmu. Dan suaraku pun bisa hilang dari pendengaranmu, dan itu akan membuatmu semakin nyaman. Karena kautahu, bawah sadarmu tetap menangkap suaraku. Ia berada dalam jangkauan. Ketika kau tidur sangat nyenyak, kau sama sekali tidak menyadari apa yang terjadi di sekitarmu, kau tidak merasakan sentuhan pada tanganmu, kau tidak merasakan sentuhan-sentuhan lembut pada kulitmu. Kadang kau bahkan tidak merasakan apa pun ketika tubuhmu diguncang-guncang. Kautahu orang sulit dibangunkan dari tidur nyenyaknya? Itu karena ia tidak merasakan apa-apa pada saat ia tidur nyenyak. Jadi aku ingin keadaan yang seperti itu padamu.”



### ***Deepening dengan aktivitas pernafasan***

Anda juga bisa melekatkan situasi *deep trance* itu dengan aktivitas-aktivitas aktual subjek. Misalnya dengan tarikan dan hembusan nafas. Anda bisa mengatakan bahwa “Setiap kali anda menghembuskan nafas, anda merasa lebih tenteram, semakin rileks dan tidur anda lebih nyenyak. Setiap kali menghembuskan nafas, tidur anda menjadi lebih nyenyak.”

### ***Deepening dengan hand-levitation***

Atau dengan cara yang tersamar; ketika anda menginduksi subjek dengan cara *hand-levitation*. Ketika tangannya mulai terangkat naik, anda bisa mengatakan kepadanya, atau meneruskan sugesti anda agar tangan tersebut terus naik, naik, naik, dan dia akan menyentuh dahi (atau dagu, atau bahu). Jika tangan kanan terangkat, anda mengarahkannya ke bahu kiri, jika tangan kiri terangkat anda mengarahkannya ke bahu kanan. Dan anda memberikan tambahan, “Tangan itu akan menyentuh dahimu hanya jika kau sudah tidur sangat nyenyak. Tangan itu akan menyentuh dagumu hanya jika tidurmu sudah sangat nyenyak. Tangan itu akan sampai di pundakmu, hanya ketika tidurmu sudah sangat nyenyak.”

### ***Deepening dengan pertanyaan***

Anda juga bisa menyampaikan sugesti yang bentuknya pertanyaan yang hanya mungkin dijawab oleh bawah sadar. Misalnya, “Jika sekarang kau sudah memasuki tidurmu yang sangat pulas, kau akan mengganggu kepalamu pelan-pelan, berulang-ulang pelan-palan, jika kau belum memasuki tidur yang sangat pulas, kau akan menggeleng dengan cara yang pelan-pelan, pelan-pelan saja dan berulang-ulang. Dan sekarang aku akan menyampaikan pertanyaan yang hanya bisa dijawab oleh bawah sadarmu, karena pikiranmu tidak bisa menjawabnya. Apakah tidurmu sudah sangat pulas sekarang?”

### ***Deepening dengan menghitung balik***

Teknik lain untuk *trance deepening* adalah sebagaimana yang dicontohkan oleh Erickson dengan cara menghitung balik. Anda bisa mengatakan kepada subjek bahwa anda akan membangunkan subjek dengan cara menghitung dari 20 sampai 1. Pada angka 20 subjek dalam keadaan tidur, dan pada angka 1 subjek akan bangun.

Lalu anda menghitung turun dari angka 20, 19, 18, dan seterusnya sampai 5. Setelah 5 anda kembali naik ke 6, 7, 8, dan seterusnya sampai 20.”

Subjek akan merasakan situasi yang berbalik. Ketika hitungan sampai ke angka 5, ia menduga akan 4, setelah 4 akan 3, dst sampai ke angka 1, dan ia akan bangun pada angka 1. Namun hitungan anda tiba-tiba berbalik. Setelah sampai angka 5, anda tidak meneruskannya ke angka 4 tetapi kembali ke angka 6, 7, 8 dan seterusnya sampai 20. Pada angka 20 subjek akan mengalami *deep trance* tanpa menggunakan instruksi untuk membuatnya tidur sangat pulas. Dia akan tidur lebih pulas dari tidurnya semula.

### **Mengulang-ulang induksi untuk menghasilkan deep trance**

Cara lain untuk melakukan *deepening* pada individu yang sulit mengalami deep trance adalah dengan menidurkan dan membangunkannya, menidurkannya lagi dan menidurkannya lagi. Pada tidur yang kedua, ia akan tidur lebih lelap dari tidurnya yang pertama, pada tidur yang berikutnya, ia akan tidur sangat lelap.

Dalam teknik-teknik di atas, anda melihat prinsip-prinsip Erickson adalah mencermati perilaku sehari-hari manusia, mencermati kebiasaan-kebiasaan setiap hari untuk diterapkannya ke dalam prosedur hipnotik. Bagaimanapun situasi hipnotik hanyalah perpanjangan belaka, peralihan kesadaran belaka, dan seluruh aspek kebiasaan yang dilakukan orang dalam keadaan sadar dalam kegiatan sehari-hari masih berlaku dan bisa dipahami oleh subjek dengan mudah dan itu akan memudahkan subjek memasuki keadaan trance.

### **Kenapa subjek harus mengalami deep trance?**

Prinsip deep trance adalah asumsi bahwa pada kondisi itu kesadaran benar-benar lumpuh. Dalam kondisi itu, wilayah kreatif bawah sadar bisa mengungkapkan dirinya secara bebas tanpa campur tangan dari fungsi kritis kesadaran yang sedang melumpuh.

Dengan asumsi semacam itu, kita berkesimpulan bahwa terapi lebih bisa dijalankan dan akan lebih berhasil ketika subjek dalam keadaan deep trance. Tetapi sebetulnya terapi bisa dijalankan di level kesadaran yang mana pun. Ketika anda menyampaikan pernyataan yang menggerakkan seseorang, tidak perlu orang itu dalam keadaan tidur. Ketika ada ceramah yang memberi anda kesadaran baru, untuk mengubah perilaku, anda menerimanya tidak dalam keadaan tidur. Tetapi apa yang disampaikan itu mampu menggugah anda,

menggerakkan aspek kreatif kesadaran anda sedemikian kuatnya sehingga ia membuat anda tergerak untuk mengubah perilaku.

### **Kenapa subjek tidak selalu bisa mengalami deep trance?**

Ada beberapa sebab yang membuat orang tidak bisa mengalami deep trance. Mungkin ia ingin melibatkan kesadarannya selama proses hipnotik berlangsung, atau ia sekadar tidak membutuhkan kondisi deep trance. Karena *deep trance* bukan merupakan kebutuhan subjek maka ia tidak merasa perlu tidur pulas.

Kemungkinan lain, masih ada resistensi pada subjek sehingga ia tidak bisa tidur pulas. Mungkin ia merasa tidak aman untuk membiarkan dirinya tidur sangat lelap di hadapan orang lain.

Hal berikutnya, mungkin ia gagal memahami sugesti anda. Atau ia tidak tahu bagaimana cara mengeksekusi sugesti untuk tidur nyenyak, atau mungkin teknik yang anda gunakan untuk *deepening* tidak cocok dengan kecenderungan subjek.

*Catatan saya:* Mungkin saja anda gagal membuat subjek memasuki deep trance dengan satu prosedur, tetapi anda memiliki prosedur-prosedur lain. Anda bisa menanamkan sejumlah gagasan tentang bagaimana ketika orang dalam keadaan tidur nyenyak. Atau simpel saja anda bisa mengatakan, “Ketika orang tidur nyenyak, semua suara hilang dari pendengarannya, bahkan suaraku pun hilang dari pendengaranmu.”

Terakhir, jika subjek tetap gagal memasuki deep trance saat itu, dengan teknik berbagai teknik yang anda terapkan, mungkin ia akan bisa mengalaminya pada waktu lain, atau di tempat lain, ketika duduk di kursi lain. Jadi, tidak ada masalah untuk saat ini.

## Bab 27 - Sugesti Post-hypnotic

---

Sugesti post-hypnotic adalah sugesti yang diberikan ketika subjek dalam keadaan trance untuk dijalankan nanti ketika subjek sudah dibangunkan dari trance, atau untuk dijalankan nanti ketika situasinya membutuhkan respons sebagaimana yang disugestikan itu. Jadi dengan sugesti post-hypnotic anda bisa melatih subjek bagaimana cara menghadapi situasi tertentu, atau bagaimana mengendalikan diri ketika simptom muncul, atau bagaimana cara menyingkirkan simptom tertentu, atau bagaimana cara menyingkirkan efek buruk dari sebuah peristiwa di waktu lalu.

Dalam terapi, sugesti post-hypnotic disampaikan oleh operator hipnosis dengan tujuan agar terjadi perubahan perilaku pada subjek, dengan mengikuti resep atau instruksi yang disampaikan oleh operator.

Beberapa orang, dengan prosedur terapi mereka, menyampaikan sugesti *post-hypnotic* dengan menyodorkan teknik-teknik tertentu yang bisa dilakukan oleh subjek. Jadi operator menginstallkan ke dalam kesadaran subjek, sebuah program tertentu, sebuah cara tertentu, yang perlu dilakukan oleh subjek dalam situasi-situasi sulitnya, atau ketika simptom itu muncul. Dengan demikian subjek bisa dengan mudah mengendalikan situasi atau kesadarannya dalam menghadapi situasi tertentu.

Menginstal program-program semacam itu biasa digunakan dalam teknik *anchoring*. Misalnya, anda diberi sugesti bahwa setiap kali anda memegang kuping kanan anda, migren anda hilang begitu saja. Jadi setiap kali migren anda muncul, anda akan melakukan gerakan otomatis untuk memegang kuping kanan anda, dan migren anda akan lenyap.

Atau setiap kali anda memegang ubun-ubun maka seluruh pikiran buruk akan lenyap. Program ini dimaksudkan agar kegelisahan anda terhadap situasi tertentu akan lenyap dengan cara anda memegang ubun-ubun. Lainnya lagi, setiap kali anda memegang dengkul kanan, anda akan memunculkan rasa percaya diri seperti ini, seperti yang anda rasakan ketika anda berada di puncak kepercayaan diri yang pernah anda alami pada umur sekian. Peristiwa itu sudah berlalu tetap anda memiliki perasaan itu selamanya, jadi ketika anda memegang dengkul kanan, maka itu adalah tombol yang akan mengaktifkan rasa kepercayaan diri anda.

Dalam terapi anda bisa menggunakan teknik apa saja yang bekerja baik untuk mengatasi simptom pasien anda. Namun, kita membicarakan Ericksonian Hypnosis di sini. Milton Erickson nyaris tidak pernah menggunakan teknik semacam itu, meskipun anda bisa saja menggunakannya.

Erickson nyaris tidak pernah menyusupkan program baru ke dalam kesadaran pasiennya. Yang ia lakukan adalah memanfaatkan seluruh pengetahuan eksperiensial subjek. Ia menggali aspek-aspek terapeutik pada pengalaman subjek untuk dibangkitkan lagi dan ditampilkan lagi sehingga subjek memiliki dalam dirinya perangkat terapinya sendiri. Erickson selalu mencari aspek-aspek terapeutik pada pengalaman-pengalaman subjek. Dan ia menyodorkan aspek-aspek terapeutik pada perilaku subjek itu sehingga muncul kesadaran baru pada subjek yang memungkinkannya menyingkirkan perilaku yang tidak konstruktif, atau cara berpikir yang menyebabkan kesulitan.

Ia juga biasa menambahkan dalam sugesti post-hypnotic-nya aspek-aspek *kejutan*. Semacam hal tak terpikirkan yang bisa terjadi begitu saja, sehingga ada kejutan yang menyenangkan di sana. Dan kejutan yang menyenangkan itu memunculkan dalam diri subjek sebuah keadaan baru untuk melakukan perubahan perilaku.

Jadi ia mempersiapkan perubahan natural pada subjek yang terjadi karena proses mental dalam dirinya. Misalnya, ia mengatakan, “Kau sekadar tidak tahu apakah kau bisa bangun dalam keadaan kasurmu kering, dan kau tidak tahu apakah itu terjadi pada hari Jumat atau satu hari sebelum hari Jumat atau satu hari setelah hari Jumat. Hanya terjadi begitu saja, sehingga kau merasa aneh bahwa kau bisa bangun dalam keadaan kasurmu kering, karena kau tidak tahu proses apa yang terjadi dalam dirimu, karena kau tidak menyadari gerakan-gerakan menutup kranmu yang biasanya bocor, dan itu terjadi begitu saja. Hanya tiba-tiba kau menjumpai bahwa pada hari Jumat kasurmu kering, atau satu hari sebelum Jumat atau satu hari setelah Jumat. Dan kau berpikir

itu sebuah kebetulan, dan kau tidak yakin apakah pada hari-hari selanjutnya kasurmu akan tetap kering....”

### **Apakah sugesti post-hypnotic bisa bekerja permanen?**

Jika sugesti post-hypnotic yang anda sampaikan adalah sesuatu yang asing bagi subjek, maka ia mungkin akan bekerja sementara waktu. Namun pada waktu berikutnya, subjek mungkin akan merasakan ada sesuatu yang aneh pada dirinya. Ketika ia tidak mendapatkan penjelasan yang masuk akal kenapa terjadi keanehan itu, maka ia akan terus memikirkannya, dan pada saat ia menemukan penyebabnya, maka kemungkinan besar efek sugesti post-hypnotic itu akan berakhir.

Sugesti post-hypnotic akan bekerja permanen ketika ia berubah menjadi semacam otosugesti, ketika ia berubah menjadi kesadaran yang ditemukan sendiri oleh subjek. Maka sesungguhnya itulah yang diupayakan oleh Erickson dengan prosedur hipnosis tidak langsungnya, yakni dia membawa subjek ke dalam situasi yang memungkinkan munculnya kesadaran baru pada diri subjek. Dan semuanya terjadi seolah-olah natural. Hal ini bisa kita temui dalam banyak contoh kasus yang telah ia tangani, tentang bagaimana ia membantu subjek mengatasi masalahnya. Untuk hal ini, ingatlah sugesti tentang perpisahan yang manis, yang ia sarankan kepada dua pasangan yang memutuskan berpisah.

## Bab 28 – Metafora

---

Apa pelajaran SD yang paling anda ingat?

Saya ingat beberapa hal, bukan pelajarannya, tetapi kejadian-kejadian di kelas atau di luar kelas yang saya alami waktu itu. Salah satunya, guru kelas selalu meminta saya menuliskan soal-soal yang ada di bukunya ke papan tulis untuk kemudian disalin oleh teman-teman di buku tulis mereka masing-masing. Itu biasanya pada jam pelajaran terakhir ketika guru memberikan pekerjaan rumah.

Saya selalu menulis di papan tulis dengan perasaan gembira, merasa diri sebagai murid yang dipilih membantu guru, dan itu menimbulkan kesan dalam diri saya bahwa saya disayangi guru. Kemudian saya boleh membawa pulang buku berisi soal-soal itu, untuk saya salin di rumah. Dan itu buku soal yang dilengkapi dengan jawaban.

Pekerjaan rumah saya kerjakan dengan mudah karena guru sudah mengisi semua jawaban pada soal-soal di buku yang saya bawa pulang itu. Tetapi, aneh sekali, saya sungkan untuk betul semua. Beberapa soal saya jawab lain dari jawaban yang sudah dibuat oleh guru. Dengan demikian saya tidak mendapatkan nilai 100. Saya pikir tidak enak jika pekerjaan saya betul semua, karena guru nanti menduga saya mengerjakan PR dengan cara mencontek jawaban-jawabannya. Saya ingin tetap dipercaya untuk menulis di papan tulis, dan karena itu saya harus membuktikan diri bahwa saya tidak mencontek. Caranya adalah sengaja membuat beberapa jawaban berbeda dari jawaban yang sudah dibikin oleh guru. Dengan demikian saya tidak mendapatkan angka 100.

Entah kenapa peristiwa itu tetap saya ingat sampai sekarang. Mungkin karena ada kenafian saya di sana, mungkin karena itu momen yang sangat menyenangkan, atau entah apa sebenarnya yang membuat saya terus ingat peristiwa itu. Mungkin karena orang cenderung ingin mengulangi apa yang menyenangkan, dan saya punya kerinduan untuk itu. Saya tidak tahu. Yang jelas, itu kejadian menyenangkan dan saya tidak berkeberatan mengingatnya sampai kapan pun.

Tetapi itu cerita yang melenceng dari pertanyaan awal tentang pelajaran SD yang paling diingat.

Sejujurnya, hampir tidak ada pelajaran di SD yang paling saya ingat kecuali pelajaran membaca, di mana kita diajari mengeja: mula-mula membunyikan aksara, lalu mengeja suku kata, dan kemudian membaca kata. Lalu membaca kalimat sederhana, dan seterusnya.

Selain itu, yang paling bisa saya ingat adalah cerita-cerita yang disampaikan oleh guru. Guru agama memiliki banyak cerita menarik tentang kejadian orang-orang zaman dulu. Beberapa cerita masih saya ingat meskipun saya hanya mendengarnya satu kali itu saja, 30 tahun lalu, dan saya tidak mendengarnya lagi dari orang lain atau membaca sendiri kisah itu satu atau dua kali lagi. Guru kelas juga sering kami paksa bercerita saja jika kami bosan dengan pelajaran. Dan kami dengan senang hati mendengarkan ceritanya meskipun itu cerita yang sudah pernah kami dengar.

Sekarang, apakah anda teringat pada pengalaman SD anda sendiri? Anda teringat pada kejadian-kejadian yang menyenangkan di waktu SD atau dalam benak anda kini muncul ingatan tentang guru agama dan cerita-cerita yang disampaikannya?

Ya, saya baru saja menyampaikan metafora, sebuah cerita (dalam hal ini adalah pengalaman saya sendiri) yang memiliki kesejajaran dengan pengalaman anda di masa lalu. Kalaupun saya menceritakan hal lain, anda juga akan menemukan keseajarannya dengan pengalaman anda sendiri. Misalnya, pengalaman kehilangan sesuatu yang saya cintai. Anda juga akan melarikan ingatan anda ke peristiwa serupa yang anda alami.

Dan kalaupun cerita yang saya sampaikan tidak ada kesejajaran dengan pengalaman anda, itu akan menjadi cerita yang anda nikmati sekiranya cara penyampaian saya menarik. Dengan menikmatinya, anda akan mendapatkan wawasan baru, atau pengalaman baru melalui pelbagai kejadian yang saya sampaikan.



Itu keajaiban cerita. Itu keajaiban pikiran anda, yang selalu mampu mencari kesejajaran dengan apa saja cerita yang anda terima. Tak ada niatan terapeutik di dalam cerita itu; ia sekadar cerita biasa, sebuah ingatan begitu saja yang dipicu oleh sebuah pertanyaan.

Dan saya sungguh-sungguh terhadap jawaban saya bahwa pelajaran SD yang paling saya ingat adalah cerita yang dituturkan oleh guru. Sementara pelajaran lain menguap, cerita-cerita melekat dalam benak—selamanya.

Jadi, sekarang kita tahu satu hal dalam cerita: ia memiliki kemampuan untuk melekat selamanya dalam benak manusia.

Dan Erickson mendapati hal itu pada cerita, dan ia menggunakannya sebagai perangkat intervensi terapeutik untuk melekatkan pembelajaran ke dalam kesadaran subjeknya. Anda sekadar menceritakan kisah Qarun, si tamak yang ditelan bumi beserta seluruh kekayaannya, untuk menyampaikan kepada pendengar bahwa begitulah nasib orang yang tamak.

Tanpa diembel-embeli dengan nasihat, “Bersyukurlah, jangan tamak!” orang yang mendengar cerita itu akan mendapati sendiri maknanya, sejalan dengan kemampuannya mencerna. Dan dalam menyampaikan cerita terapeutik, anda memang tidak perlu meringkus pemahaman subjek dengan kesimpulan anda sendiri. Biarkan saja mereka menemukan sendiri pengetahuan mereka. Mereka akan menemukan apa yang sesuai dengan pengalaman individual mereka.

### **Metafora, pembelajaran aktif**

Berpegang pada pendapat bahwa hipnosis adalah proses pembelajaran, maka sangat masuk akal bahwa Erickson selalu mencari perangkat apa pun yang memungkinkan pembelajaran dijalankan. Keputusannya untuk menggunakan metafora berangkat dari eksperimen yang ia lakukan dengan cerita-cerita rekaan (ingat **bab 19** tentang **Induksi dengan Teknik Rehearsal**).

Mula-mula ia banyak menggunakan cerita rekaan sebagai sarana simulasi bagi pasiennya, di mana ia menempatkan pasien pada sebuah situasi tertentu yang seolah-olah pernah ia alami. Di sana pasien dihadapkan pada masalah yang harus diselesaikan, dan secara tersirat Erickson akan memberikan pembelajaran tentang bagaimana cara menghadapi situasi semacam itu. Atau secara bertahap ia akan mengoreksi situasi tersebut, atau melemahkan efeknya pada si pasien.

Pada periode berikutnya, ia mendapati bahwa cerita apa pun akan memiliki efek “simulasi” pada subjek. Semata-mata karena pikiran kita cocok dengan cerita dan orang bisa menikmati cerita yang menarik perhatiannya.

Ketika orang menikmati cerita, diam-diam ia melakukan proses identifikasi antara kejadian-kejadian dalam cerita itu dan pengalamannya sendiri. Dengan cara itulah orang mendapatkan pengetahuan, atau sudut pandang alternatif, melalui sebuah cerita. Dengan cara itu pula cerita mendorong berlangsungnya proses mental untuk aktif melakukan pencarian.

Dan proses pencarian kesejajaran itulah yang menjadikan setiap cerita adalah metafora. Ia menyampaikan nasihat, pelajaran, petuah, dan pesan-pesan secara tidak langsung. “Orang tidak bisa menolak cerita,” kata Erickson. “Ia hanya bisa menerima dan menikmatinya.”

### **Cerita, sebuah Kuda Troya**

Orang menikmati cerita. Pikiran kita nyaman dengan cerita. Perhatikan kosakata menikmati. Dan semoga anda masih ingat pernyataan ini, dalam setiap aktivitas yang menyenangkan, di sana selalu ada unsur trance. Dan dalam keadaan trance, fungsi kritis kesadaran menurun.

Saya membayangkan metafora yang tepat untuk cerita terapeutic adalah Kuda Troya. Ia adalah perangkat untuk menyusupkan sugesti, pesan, atau apa saja ke dalam benak seseorang. Melalui cerita, anda akan menyampaikan pesan secara bertingkat-tingkat.

Mula-mula cerita itu sendiri, dalam keseluruhannya, adalah sebuah pesan. Di dalam cerita anda bisa menyusupkan sugesti. Ingatlah pola sugesti interspersal, di mana anda menyisip-nyisipkan sugesti dalam kalimat-kalimat atau penjelasan kepada subjek anda.

Baiklah, sekarang kita akan membicarakan bagaimana sugesti disusupkan melalui cerita dan dengan cara apa kita menyusupkan sugesti tersebut.

### **Teknik Interspersal**

Kita bisa menggunakan teknik interspersal untuk menyelip-nyelipkan sugesti ke bagian mana pun dalam cerita, bisa dalam narasi, bisa dalam kutipan langsung. Dengan cara itu, sugesti akan diterima oleh pendengar cerita tanpa ia menyadari bahwa ada sugesti yang ia terima. Dengan cara melibatkan subjek kita ke dalam penceritaan, dia otomatis akan menjadi fokus.

## **Memanfaatkan kutipan langsung dalam cerita.**

Dialog adalah bagian dari cerita. Ketika bagian dialog atau percakapan di dalam cerita ini untuk mengantarkan sugesti, maka pendengar cerita kita akan menerima sugesti tanpa ia menyadari bahwa itu sugesti yang juga disodorkan kepadanya. Bagaimanapun kalimat dalam dialog itu, selain merupakan tiruan percakapan antara tokoh-tokoh dalam cerita, juga merupakan kalimat yang didengar langsung oleh penikmat cerita kita. Jika kutipan dalam dialog itu berbentuk sebuah perintah, perintah yang sama juga didengar oleh penikmat cerita kita. Dalam keadaan ambang tidur, orang biasanya sulit membedakan perintah itu ditujukan untuk siapa.

Dalam pengalaman pribadi saya dengan anak, mereka kadang akan menanyakan, “Itu untuk siapa?”

“Oh, kau mendengar dengan baik rupanya?” tanya saya.

“Ya,” jawabnya.

“Kalau begitu aku akan melanjutkan cerita dengan senang.”

Dengan tanya jawab semacam itu, saya lebih suka membiarkan pertanyaannya tak terjawab.

## **Rahasia dan Kejutan, 2 kosakata ajaib untuk memusatkan perhatian**

Rahasia dan kejutan memiliki daya pikat yang kuat bagi anak-anak untuk memusatkan perhatian pada apa yang selanjutnya akan kita sampaikan. Anak-anak harus betul-betul cermat mendengarkan setiap kalimat karena di dalamnya ada rahasia yang harus ia perhatikan betul-betul.

## **Cerita itu sendiri sebuah pesan**

Dengan cerita sekenanya yang saya sampaikan di awal bab ini, secara tersirat saya menginginkan anda mengingat pengalaman di masa SD. Ada perasaan gembira yang saya sampaikan, ada pengalaman menyenangkan yang tiap orang cenderung ingin mengulanginya, dan sebagainya.

Jika pesan tersebut anda terima, anda akan melayangkan ingatan anda ke masa sekolah SD, dan mengingat sejumlah pengalaman menyenangkan anda ketika itu. Mungkin anda akan seperti saya juga, bisa merasakan lagi kegembiraan yang dulu dimunculkan oleh pengalaman tertentu di masa itu. Jika anda tidak menerima pesan seperti itu, setidaknya anda tahu sebagian pengalaman hidup saya, dan ketika anda berjumpa dengan saya, anda akan ingat bahwa saya punya pengalaman seperti itu ketika SD.

### **Apa tujuan anda bercerita.**

Ini perlu ditetapkan sejak awal. Ketika anda menuturkan cerita, anda perlu tahu tujuan anda bercerita dan kenapa anda memilih cerita tersebut untuk disampaikan kepada subjek. Dengan mengetahui tujuannya, tentu saja setelah anda memahami situasi subjek, anda memilihkan cerita tertentu, yang memiliki tujuan tertentu, dengan itu anda bisa menepatkan pesan-pesan yang anda sampaikan dalam cerita, sugesti apa yang hendak diselipkan ke dalam cerita.

Lebih baik jika cerita anda tidak bisa dikenali kesamaannya oleh pikiran sadar subjek. Dengan demikian anda akan terhindar dari kecurigaan bahwa anda sedang menyindir subjek melalui cerita yang anda sampaikan.

### **Bagaimana agar tujuan anda tercapai.**

Ketekunan, persistensi, akan membuat anda semakin cakap sebagai *storyteller* atau pendongeng. Anda akan memiliki kepekaan intuisi untuk memilihkan cerita, untuk menyusupkan sugesti. Tentu saja ketika ada perubahan perilaku, ketika ada respons sebagaimana yang anda kehendaki, maka anda akan tahu bahwa tujuan anda tercapai. Bahwa cerita membawa efek terapeutik yang diinginkan oleh pencerita maupun pendengar cerita.

Karena yang kita bicarakan adalah cerita terapeutik, sebuah metafora terapeutik, maka anda harus bisa memastikan bahwa pendengar anda fokus. Salah satu cara untuk membuat pembaca fokus adalah melibatkan mereka ke dalam proses penceritaan. Namun, jika cerita anda menarik, dengan sendirinya subjek akan fokus. Setiap orang menyukai cerita yang menarik.

### **Bagaimana cerita bisa mengoreksi program buruk yang menyusup ke dalam benak**

Anda tahu bahwa setiap hari kita mendengarkan banyak cerita, dan tidak semuanya cerita yang baik. Beberapa cerita menyusupkan pesan-pesan atau memberikan implikasi negatif. Beberapa adalah cerita yang melemahkan.

Cerita-cerita buruk membangun program buruk dalam benak. Cerita buruk membawa implikasi yang melemahkan, membangun keyakinan buruk. Dan keyakinan buruk atau keyakinan terbatas menyebabkan keterbatasan cara pandang, respons, dan pengetahuan orang tentang bagaimana menghadapi situasi.

Dengan cerita terapeutic, kita mencoba meluaskan cakrawala orang, memberi wawasan dan cara pandang baru. Dengan demikian cerita terapeutic itu akan mengikis efek atau implikasi buruk atau keyakinan terbatas yang dibangkitkan oleh cerita-cerita sebelumnya.

Ketika berhasil, cerita yang baik akan menggantikan cerita buruk yang melekat kuat dalam ingatan orang. Bukankah cerita mempunyai kemampuan untuk melekat selamanya dalam benak orang. Pengetahuan yang didapat dari cerita yang baik akan menggantikan pengetahuan buruk yang telanjur menyusup. Program yang baik akan menyingkirkan program-program bervirus sehingga program-program yang baik bisa dijalankan.

### **Sugesti apa yang ingin anda sampaikan dengan metafora anda**

Anda merancang betul sugesti apa yang akan anda sampaikan, dengan cara seperti apa anda akan membawa masuk pendengar anda ke dalam situasi cerita, dan sugesti apa saja yang akan anda susupkan melalui cerita ke dalam benak anda. Anda bisa menyusupkan sugesti apa pun, tetapi yang perlu anda pikirkan adalah bagaimana sugesti anda bisa membangkitkan respons terapeutic di pihak pendengar anda.

Bagaimanapun yang terpenting di sini adalah respons pendengar, dan bukan sugesti yang anda sampaikan. Karena itu upaya seorang terapis adalah memastikan bahwa anak-anak terbuka dalam menerima sugesti dan dia bisa, entah sekarang entah nanti, menjalankan sugesti itu sehingga ketika ia berhadapan dengan situasi yang rumit, ia punya pengetahuan tentang cara mengatasinya. Anda bisa memasukkan sugesti tentang kreativitas, keberanian, empati, pentingnya memiliki selera humor, tentang rileks menghadapi segala situasi, tentang bagaimana berbagi, tentang bagaimana berhubungan dengan teman-teman, tentang bagaimana mendengarkan orang lain bicara. Sugesti apa pun bisa anda sampaikan.

### **Apa yang perlu dipertimbangkan dalam penyampaian cerita**

Karena metafora adalah salah satu bentuk sugesti tak langsung, maka cara penyampaian anda pun kurang lebih sama dengan anda menyampaikan sugesti anda. Anda perlu memilihkan kosakata yang imajinatif. Itu berguna untuk membuat subjek terlibat dan hadir di dalam cerita. Anda perlu mempertimbangkan penggunaan kosakata yang positif.

Tentu saja ada yang satu ini perlu terus anda ingat: penggunaan bahasa subjek. Metafora juga menuntut fleksibilitas anda dalam penyampaian.

## **Membuat metafora anda mudah diingat**

Apa yang membuat tokoh-tokoh tertentu dalam cerita selalu melekat dalam ingatan orang? Karena mereka memang mudah diingat. Penggemar komik “Asterix” akan mudah mengingat tokoh Obelix karena kebiasaan-kebiasaannya.

Untuk membuat metafora melekat dalam ingatan, anda harus menyampaikan hal-hal yang mudah diingat oleh subjek. Beberapa hal di bawah ini bisa anda pertimbangkan.

*Pertama*, tambahkan keunikan tertentu pada cerita anda. Keunikan itu bisa pada tokoh-tokohnya, seperti tokoh-tokoh dalam komik Asterix, bisa pada rangkaian kejadiannya. Keunikan akan membuat orang mudah mengingat.

*Kedua*, menyisipkan humor selalu memungkinkan cerita anda mudah diingat oleh subjek. Saya pernah mencoba dengan cara sekenanya terhadap anak saya tentang hal ini. Kepada saya menceritakan tentang raksasa kecil yang suka makan landak. Setiap kali bertemu landak, ia ngiler. Bertemu landak ia ngiler. Anak saya ngakak dan ia selalu tertawa ketika saya menyebut raksasa kecil pemakan landak.

*Ketiga*, jalan cerita atau plot yang menarik akan membuat subjek terus terpaku pada cerita. Untuk hal ini ingatlah teknik Cerita Seribu Satu Malam yang dirancang untuk memancing keingintahuan orang tentang apalagi selanjutnya.

*Keempat*, aktifkan lima indera. Ini akan membawa pendengar anda betul-betul merasakan seluruh kejadian dalam cerita itu dekat sekali dengan dirinya.

*Kelima*, tambahkan emosi pada realitas cerita. Masukkan perasaan marah atau kasih, ketakutan atau kegembiraan, kesedihan atau tawa, untuk memperkuat ingatan.

## Bab 29 – Terminasi

---

Terminasi adalah mengakhiri sesi hipnotik. Sesi hipnosis diakhiri ketika anda, sebagai operator, menganggap bahwa pembelajaran yang melibatkan kondisi trance sudah cukup untuk saat itu. Dalam sesi terapi anda memberlakukan rentang waktu pertemuan, sehingga sesi diakhiri menjelang habis waktu pertemuan, dan kepada subjek anda mengatakan, “Hal-hal yang bisa dikerjakan sekarang sudah dikerjakan, dan ada hal-hal lain yang perlu kita kerjakan di sesi berikutnya, kita ketemu lagi nanti, waktu dan jamnya sama.”

Isyarat lain untuk melakukan terminasi adalah ketika situasi berkembang menjadi tak tertahankan oleh subjek, dan anda kewalahan menanganinya. Dan di sinilah pentingnya mempertahankan keterhubungan antara subjek dan operator. Selama anda tetap nyambung dengan subjek, ketika situasi berkembang rumit dan tak tertahankan bagi subjek, anda bisa mengatakan saja, *“Oke, dengar suaraku, kau masih menangkap suaraku... Sekarang, buka matamu dan semuanya hilang begitu saja. Jika situasinya sedikit merepotkanmu, kau bisa melakukan hal yang mudah saja.... buka matamu dan semuanya hilang seketika.”*

Dalam sesi eksperimen, anda memiliki pertimbangan sendiri untuk menentukan waktu yang tepat kapan mengakhiri sesi. Anda sendiri yang menetapkan tujuan eksperimen tersebut. Subjek kadang juga memiliki keputusan sendiri untuk melakukan terminasi. Kadang ada subjek yang mengakhiri situasi trance sebelum operator membangunkannya.

Dalam sesi terapi, diyakini bahwa sebaiknya subjek dibangunkan dalam keadaan amnesia terhadap pengalaman-pengalaman hipnotiknya selama ia trance. Ini demi menyelamatkan sugesti post-hypnotic dari pembahasan kritis

pikiran sadar. Tidak perlu khawatir bahwa subjek tidak ingat apa pun pembelajaran yang ia terima. Lupa di sini hanya situasi ketika pikiran sadar subjek tidak mampu mengingat, tetapi bawah sadar tetap menyimpan semua pembelajaran tersebut. Ia tetap menyimpan sugesti post-hypnotic, dan itu membuat subjek mampu melakukan sesuatu sebagaimana yang disugestikan pada saat situasi menghendaki ia memunculkan perilaku barunya.

### **Sugesti apa yang diberikan kepada subjek agar amnesia?**

Dalam keseharian, jika anda mengingatkan orang lain dengan mengatakan, “Jangan lupa, ya!” maka kemungkinan besar ia akan lupa. Di dalam pikirannya tertanam kata lupa dan ia betul-betul menjadi lupa.

Dalam kondisi hipnotik, anda bisa menyampaikan secara langsung kepada subjek agar ia lupa semua yang dialaminya dalam trance ketika ia dibangunkan. Dan dengan sugesti tersebut, subjek akan bangun dalam keadaan lupa. Sesepele itu saja. Anda meminta subjek lupa dan subjek akan mewujudkan sugesti anda.

Selain itu, anda bisa menyampaikan secara tidak langsung melalui cara memberinya gagasan tentang bagaimana orang ketika bangun tidur, dia ingat tadi malam bermimpi, dan ketika bangun keesokan paginya ia tidak ingat sama sekali apa mimpinya semalam. Semakin keras ia mencoba mengingat-ingat apa mimpinya semalam, ia akan gagal mengingatnya. Dengan demikian, ia bangun dalam keadaan lupa sama sekali apa pengalaman-pengalaman yang terjadi padanya selama ia dalam keadaan tidur hipnotik.

Anda bisa saja menyampaikan gagasan tentang mimpi itu dengan cara, “*Kau pernah mengalami bangun tidur dan lupa apa mimpimu?*” Subjek mengangguk. “*Aku ingin kau seperti itu. Kau bangun dan merasa tubuhmu segar sekali, nafasmu enak, dan kau merasa tenang. Dan hanya itu yang kurasakan. Sebab kesadaranmu tidak bisa menjangkau apa peristiwa yang terjadi dalam mimpimu.*”

### **Bagaimana cara membuat subjek amnesia tanpa sugesti amnesia?**

Anda membangunkan subjek, dan kemudian segera membawanya ke pembicaraan terakhir sebelum ia trance, maka ia akan amnesia. Ia akan dengan sendirinya lupa pada trance-nya dan seluruh pengalaman yang terjadi dalam trance.

Misalkan pembicaraan terakhir anda adalah tentang pengalaman subjek melakukan aktivitas yang disukai. Katakanlah ia menceritakan



pengalamannya bepergian ke suatu tempat yang disukainya. Sesi hipnosis kemudian dijalankan. Ketika anda membangunkan subjek, anda langsung menyambung kembali pembicaraan terakhir dengan subjek. Itu akan membuatnya *merasa* bahwa pembicaraan barusan itu terputus sesaat karena ia sedikit mengantuk dan kehilangan kesadaran beberapa saat, dan ia akan segera kembali ke topik seputar itu.

Dengan cara alami, subjek akan merasakan pengalaman hipnotiknya tidak ada. Itu cara yang cerdas untuk membuat subjek bangun dalam keadaan amnesia. Jadi, jika anda ingin membuat subjek anda bangun dalam keadaan amnesia dengan teknik seperti itu, anda ingat pembicaraan terakhir dengan subjek, lalu jalankan sesi hipnosis, dan kemudian ketika subjek anda mulai bangun, kembalikan pembicaraan ke topik terakhir.

Cara lainnya adalah begitu anda membangunkan subjek, ketika ia dalam keadaan mengumpulkan kesadarannya, anda membuatnya terjaga secara tiba-tiba dengan mengatakan, “Hai!” atau “Halo!” atau “Apa kabar?”

Sapaan semacam itu akan memaksa subjek memunculkan kesadarannya seketika. Kejutan itu biasanya akan membuat subjek gagal mengumpulkan ingatan tentang apa yang baru saja terjadi. Ia segera sadar dan sekaligus kehilangan ingatan terhadap pengalaman yang terjadi saat ia dalam keadaan trance.

Adalah wajar ketika baru dibangunkan subjek merasa sedikit linglung, mencoba mengingat-ingat apa yang baru saja terjadi, apa saja yang baru saja dialami, dan ketika anda tiba-tiba bilang “Hai!” ia akan segera merespons anda secara sadar. Pada saat yang sama, upayanya mengingat-ingat akan terhenti demi merespons anda.

### **Bagaimana membuat subjek tahu bahwa proses hipnosis sudah berjalan jika dia amnesia?**

Bayangkan anda tidur nyenyak pada malam hari dan membuka mata pada pagi hari. Anda tidak pernah bisa merasakan waktu ketika anda tidur; anda tidak akan merasakan berjalannya waktu. Seperti itu pula dalam tidur hipnotik. Ketika subjek memasuki kondisi trance, ia tidak akan merasakan berjalannya waktu. Maka cara yang paling mudah anda gunakan untuk membuat ia menyadari bahwa ia baru saja mengalami kondisi trance adalah dengan mengingatkan waktu. Subjek mungkin merasa, ketika dibangunkan, bahwa ia baru saja tertidur sebentar. Anda bisa menanyakan, “Kau tertidur? Berapa lama menurutmu kau tertidur?”

Setelah itu anda memintanya melihat jam. “Pukul berapa kau datang kemari tadi? Kaulihat jam itu... pukul berapa sekarang?” Dengan waktu yang terlewat tanpa ia sadari, ia akan tahu bahwa proses hipnosis telah berlangsung, karena ia kehilangan waktu beberapa saat tanpa ia ketahui.

### **Bagaimana jika subjek tetap tidur kendati sudah dibangunkan?**

Beberapa kali dalam eksperimen saya menghadapi subjek yang tidak mau bangun ketika saya memberinya sugesti untuk bangun. Jika anda menghadapi situasi seperti ini, tenang saja. Kondisi trance dalam beberapa hal hampir sama dengan kondisi tidur fisiologis. Dia nanti akan bangun sendiri atau meneruskan tidur hipnotiknya menjadi tidur fisiologis. Jika anda tidak ingin memaksanya bangun, anda bisa mengatakan:

*“Oke, sekarang kau masih ingin tidur, dan ketika kau merasa tidurmu sudah cukup, bangunlah. Ketika kau sudah puas menikmati tidurmu kau bisa bangun dan merasakan tubuhmu segar sekali. Bangunlah pada waktunya. Bangunlah pada saat kau merasa sudah saatnya untuk bangun.”*

Anda bisa menyampaikan semacam itu, tetapi walaupun anda tidak tahu apa yang harus dilakukan, tenang saja. Ia hanya akan memiliki dua kemungkinan: melanjutkannya ke dalam tidur fisiologis, atau ia akan terbangun dengan sendirinya, karena bagaimanapun tidur dalam posisi duduk mungkin tetap saja tidak nyaman. Jadi ia akan bangun sendiri.

Tetapi anda bisa menambahkan sugesti yang menenteramkannya, yang mengizinkannya tidur lebih lama, tidur selama waktu yang ia inginkan. Itu akan memberinya ketenteraman, dan itu memastikan bahwa ia boleh melakukan sesuatu yang ia inginkan, bahkan dalam keadaan trance, ketika pikiran sadarnya sedang melumpuh.

Itu juga bisa menjadi cara untuk mempertahankan keterhubungan antara anda dan subjek anda. Anda menjadi orang yang memahami kebutuhan subjek. Pada saat seperti itu mungkin subjek masih ingin melanjutkan tidur beberapa saat lagi dan anda mengizinkannya.

### **Apa yang perlu disampaikan jika subjek mengakhiri sesi sebelum dibangunkan?**

Kadang-kadang subjek akan bangun sendiri sebelum anda membangunkannya atau ketika anda sedang menyampaikan kepadanya dengan prosedur apa anda akan membangunkan dia. Nah, baru saja anda menjelaskan itu, ia sudah terbangun. Beberapa kali juga ada pengalaman semacam ini pada saya. Saya baru menjelaskan kepada subjek bahwa sebentar lagi saya akan membangunkannya dengan menghitung dari 20 sampai 1. Saya menjelaskan bagaimana prosedur itu akan dijalankan, bahwa hitungan 20 adalah situasinya sekarang, dan ketika hitungan mencapai angka 1, ia bangun dari tidurnya dan merasakan kondisinya sangat segar.

*“Jadi, sekarang kau sudah tahu, Bung, pada hitungan kesatu kau membuka mata dan bangun dari tidurmu.”*

Rupanya, begitu mendengar kata “bangun dari tidurmu” tiba-tiba subjek bangun, mengerjap-ngerjapkan mata dan ia bangun dalam keadaan segar. Saya mengatakan kepadanya,

*“Kau baru saja menunjukkan sesuatu yang sangat menarik, Bung. Kau bahkan bisa membangunkan dirimu sendiri ketika kau merasa tidurmu sudah cukup. Bukankah ini menarik? Dan sebenarnya tidak ada masalah apakah aku harus membangunkanmu ketika tidurmu sudah cukup atau kau membangunkan dirimu sendiri ketika kau merasa tidurmu sudah cukup. Yang terpenting adalah kau mengalami trance dalam waktu yang cukup.”*

Ada berbagai kemungkinan yang menyebabkan subjek bangun sendiri sebelum terminasi. Pertama, ia merasa bahwa cukup waktunya untuk mengalami trance, dan ketika ia sudah merasa cukup ia membangunkan dirinya sendiri. Kemungkinan lain, ada situasi tertentu yang membuatnya merasa tidak nyaman dan ia mencari cara untuk bangun. Ketika ia mendengar operator hipnosis mengatakan, “Nanti.... kau akan bangun” maka ia bangun sebelum prosedur terminasi dijalankan.

Hal lainnya, ada sensasi yang muncul tiba-tiba yang mungkin mengagetkannya. Seperti dalam keadaan tidur, orang tiba-tiba bisa bangun. Itu juga bisa terjadi pada orang-orang dalam keadaan trance atau tidur hipnotik.

### **Bagaimana jika subjek tetap bisa mendengar semua sugesti yang disampaikan?**

Kadang, setelah dibangunkan dari kondisi trance-nya, subjek mengatakan bahwa ia bisa mendengar semua yang dikatakan oleh operator hipnosis.

Dengan kata lain, ia merasa tidak betul-betul trance atau tidak mengalami tidur hipnotik yang sangat pulas. Beberapa kali saya menjumpai subjek yang seperti ini. Dan yang bisa disampaikan kepada subjek yang merasa tidak benar-benar tidur, meski selama dalam kondisi trance ia mampu memunculkan pelbagai fenomena hipnotik, adalah menyampaikan kepadanya secara santai saja, “Di sini, di ruangan ini, kau bisa ingat semuanya.”

Kalimat itu sering digunakan oleh Erickson untuk merespons subjek semacam itu. Implikasinya, begitu keluar dari ruangan tempat berlangsungnya sesi, ia akan amnesia. Beberapa kali, dalam tulisan-tulisannya, Milton Erickson memberikan contoh kasus tentang subjek yang merasa dirinya bisa ingat semua sugesti yang disampaikan. Dan begitu keluar ruangan, subjek lupa.

Jika anda menjumpai subjek semacam itu, sampaikan saja kalimat di atas. Yakinlah bahwa kalimat yang anda sampaikan itu bekerja. Tidak perlu anda menjelas-jelaskan dengan menambahkan, misalnya, “Tapi nanti begitu keluar dari ruangan ini kau akan lupa.” Kalimat yang anda sampaikan sudah mengandung pesan tersirat yang seperti itu. Jadi anda tak perlu menjelas-jelaskan. Ingat bahwa anda sedang menerapkan prosedur Ericksonian Hypnosis dan sedang memperdalam teknik penyampaian sugesti tidak langsung.

## **Bab 30 - Bagaimana Meningkatkan Kecakapan Hipnosis**

---

Tidak ada formula ajaib untuk meningkatkan kecakapan kecuali memperbanyak praktek. Anda hanya perlu terjun ke kolam renang untuk bisa berenang. Tanpa itu, anda tak bisa menerapkan pengetahuan anda secara nyata. Jadi, berprakteklah.

Praktek meningkatkan kecakapan anda. Praktek memberi pengalaman langsung yang memungkinkan anda menerapkan apa yang sudah anda pelajari. Setiap jenis kecakapan memerlukan praktek terus-menerus sehingga anda tidak lagi berpikir bagaimana cara melakukannya. Pada saat jam terbang anda sudah tinggi, anda tidak berpikir lagi tentang bagaimana membuat orang trance.

Pengalaman anda akan meningkatkan kecakapan anda. Tentu saja anda perlu memahami prinsip dasar hipnosis, dan kenapa hipnosis bekerja, dan sebagainya. Setelah itu, yang anda perlukan adalah mempraktekkan pengetahuan yang sudah anda pahami.

Mungkin anda ingin memperkuat persenjataan anda lebih dulu sebelum berpraktek. Berikut ini ada tiga cara untuk membuat anda lebih siap.

### **1. Rekam suara anda.**

Tunggu dulu! Bukankah membludaknya rekaman sugesti di pasaran muncul dari cara pandang simplistik tentang hipnosis, yakni bahwa satu sugesti bisa berlaku bagi semua individu? Seolah-olah sugesti yang sama akan memiliki efek yang sama pada semua orang. Seolah-olah sugesti adalah mantra sakti

yang memiliki kekuatan untuk menyelesaikan masalah siapa saja yang mendengarnya?

Rekaman skrip mengabaikan individualitas orang. Mungkin ia juga mengabaikan *rapport* yang perlu dibangun antara hipnotis dan subjek. Saran pertama ini tidak dimaksudkan agar anda merekam dan menjual rekaman skrip anda. Ini hanya saran untuk kepentingan meningkatkan kecakapan dan mengembangkan teknik hipnosis. Baca skrip induksi anda dan rekamlah. Lalu putar rekaman tersebut. Dengarkan suara anda. Dengan cara ini anda akan tahu seberapa baik cara anda menyampaikan sugesti dan bagaimana meningkatkannya.

Apakah cara anda menyampaikan sugesti sudah meyakinkan? Bagaimana intonasi anda? Bagaimana perubahan nada, tekanan suara, dan sebagainya? Apakah anda terdengar cukup percaya diri dalam menyampaikan sugesti?

Bagaimanapun, anda perlu meningkatkan kepercayaan diri anda di hadapan subjek. Jika anda tidak memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan sugesti, subjek akan merasakan hal itu dan ia akan menganggap anda adalah hipnotis yang tidak meyakinkan. “Seorang dokter memulai belajar hipnosis dengan menuliskan skrip sampai 30 halaman, satu spasi, menumpahkan semua idenya tentang apa yang akan ia sampaikan kepada subjek,” kata Erickson. “Ia membaca dan merekamnya. Kemudian mengurangi dari 30 menjadi 20, menjadi 15, menjadi 10, dan kemudian menjadi 5 halaman.”

Dengan merekam suara anda, akan lebih mudah bagi anda untuk memperbaiki cara penyampaian sugesti. Anda akan menemukan teknik terbaik anda dengan mencermati rekaman suara anda sendiri.

## **2. Adaptasi Skrip Orang Lain**

Salah satu yang paling sering ditanyakan adalah skrip yang ampuh: “Apa skrip yang ampuh untuk mengatasi simptom X”? [Anda bisa mengganti sendiri X dengan penyakit jantung, insomnia, ayas, sembelit, dan sebagainya.]

Terhadap pertanyaan semacam ini, terus terang, saya sering jengkel. Sepertinya terapi hanyalah masalah skrip. Jadi, ketika seseorang menghadapi simptom tertentu dan tidak tahu bagaimana menanganinya, maka yang mula-mula harus ditanyakan adalah, “Apa skrip untuk ini?”

Tentu saja sangat berguna mengetahui skrip-skrip orang lain—apa saja yang ia katakan dan bagaimana cara ia menyampaikan. Kita belajar dari orang-

orang yang lebih dulu dari kita. Dan kita tahu setiap orang memiliki bahasa dan *style*-nya masing-masing. Saran saya, pelajari skrip mereka. Tulis ulang sehingga sesuai dengan bahasa dan style anda sendiri. Sedikit upaya akan membuat kita makin hari makin cakap.

### **3. Cobalah Berlatih dengan Subjek Imajiner**

Ini cara yang bisa anda lakukan jika tidak setiap saat anda bisa mendapatkan subjek untuk bereksperimen. Berlatih dengan subjek imajiner tentu saja tidak bisa menggantikan praktek betulan. Persoalannya, jika kita baru belajar, di mana dan bagaimana cara mendapatkan subjek? Teman sendiri? Oh, para senior sering menasihati bahwa menghipnotis teman sendiri atau orang-orang yang kita kenal lebih sulit. “Gunakan saja orang yang tidak dikenal,” kata mereka.

Saya agak beruntung memulai dengan teman sendiri dan orang-orang terdekat pada awal-awal belajar, dan tidak mengalami kesulitan dengan mereka. Salah satu teknik cerdik yang saya dapatkan dari *indirect hypnosis* Milton Erickson adalah kita bisa menginduksi subjek dengan membaca skrip seolah-olah kita sedang membuat makalah tentang hipnosis dan meminta teman kita untuk mendengarkannya. Sekadar membaca tidak membuat saya berpikir keras tentang apa saja yang harus saya sampaikan.

Tapi, jika anda mengalami kesulitan dengan teman sendiri dan tidak bisa mendapatkan orang tak dikenal untuk dijadikan subjek, ada satu teknik Milton Erickson yang bisa anda lakukan. Teknik ini dikenal dengan sebutan “My Friend’s John Technique”. Ini adalah cara Erickson menginduksi subjek dengan menceritakan bagaimana ia menghipnotis orang lain. Jadi ia menghadirkan subjek imajiner saat menginduksi subjek sesungguhnya.

Belajar dari teknik di atas, saya kira sangat bermanfaat, terutama bagi pemula, untuk meningkatkan kecakapan dengan menghipnotis subjek imajiner. Tulis skrip anda. Sampaikan skrip tersebut kepada subjek imajiner yang anda bayangkan sedang anda hadapi. Anda bisa berlatih dengan menetapkan tujuan spesifik, misalnya untuk memunculkan fenomena *hand-levitation*, anestesi, regresi, halusinasi positif, halusinasi negatif, dan sebagainya. Buat subjek imajiner anda trance. Sampaikan sugesti post-hipnotik kepadanya. Tentu saja rekamlah suara anda.

### **Cara Mendapatkan Subjek Eksperimen**

Untuk mendapatkan subjek eksperimen, rajin-rajinlah menjelaskan diri bahwa anda sedang mempelajari hipnosis. Buat orang lain tahu bahwa anda sedang mengalami hipnosis. Jelaskan hipnosis kepada teman-teman anda, kapan pun anda bertemu mereka, dengan penjelasan yang membuat mereka tertarik.

Sampaikan fenomena-fenomena hipnosis dan apa kemungkinan terbaik yang bisa diperoleh dengan hipnosis. Jelaskan secara rinci, jika tersedia kesempatan untuk itu, betapa menariknya pengalaman trance. Singkatnya, buat teman-teman anda tertarik pada penjelasan anda tentang hipnosis, buat mereka tergiur untuk merasakan pengalaman trance.

Ketika pemahaman anda memadai tentang hipnosis, anda akan bisa melakukan itu semua, dan anda bisa membuat teman-teman anda tertarik untuk mencobanya. Pada saat itulah, subjek eksperimen akan menyediakan dirinya sendiri bagi anda.



## Lampiran 1

# Rahasia Menjadi Bintang Film

(CONTOH SKRIP)

Ini transkripsi sesi pertama dari enam sesi yang saya lakukan dengan M. Ia laki-laki 25 tahun. Ketika saya bertemu dengannya malam itu beberapa tahun lalu, M duduk saja menekuk tubuhnya seperti udang. Kakaknya, yang mengundang saya, sebelumnya sudah menyampaikan beberapa informasi tentang M. Ia mengatakan bahwa adiknya itu sama sekali tidak bisa membuat keputusan, bahkan untuk urusan apakah ia harus minum air putih atau teh. Ia juga selalu bertanya kepada kakaknya apakah harus minum dengan cangkir atau gelas.

Beberapa waktu sebelumnya M sempat dirawat di rumah sakit jiwa karena terus dihantui ketakutan bahwa ia sedang dikejar-kejar tentara Amerika Serikat.

Tampaknya ia trance sepanjang hari dan saya memutuskan pada pertemuan pertama itu untuk sekadar bercakap-cakap dengannya. Keputusan intuitif saya mengatakan bahwa yang perlu dilakukan adalah membuatnya bangun dari trance agar ia bisa menyadari situasinya.

Pembicaraan dengan M berlangsung di dalam ruangan di mana kami hanya berdua. Transkripsi aslinya lebih panjang dan banyak pengulangan karena subjek di awal-awal hanya menjawab “tidak tahu” atau “mungkin tidak tahu” atau “gimana baiknya aja”.

Ia tidak pernah yakin terhadap apa yang keluar dari mulutnya. Jawaban-jawaban “tidak tahu” atau “mungkin tidak tahu” atau “gimana baiknya aja” cukup bisa menggambarkan bagaimana ia selalu menanyakan ke kakaknya bahkan untuk hal-hal kecil tentang apa yang harus dia lakukan. Sehari-hari ia hanya duduk-duduk, tidur, dan selalu ikut ke mana pun ibunya pergi.

Upaya awal yang perlu saya kira adalah menghilangkan kata “mungkin” atau “tidak tahu” atau “gimana baiknya aja” yang sudah menjadi otomatis meluncur dari mulut M setiap kali mendapatkan pertanyaan.

Agar bisa lebih enak dibaca, dan lebih ringkas, saya melakukan penyuntingan sehingga jadinya seperti yang anda baca berikut ini:

*Namamu M, umurmu 25 tahun... benar begitu?*

*Sekarang kakakmu meminta aku membantumu karena mereka berpikir aku bisa membantumu. Dan aku tidak tahu apakah kau berpikir aku bisa membantumu mengatasi masalahmu. Dan aku tidak peduli pada pikiranmu....*

*Ada yang mau kausampaikan tentang bagaimana aku bisa membantumu?*

+ Bagaimana baiknya aja...

*Bagus, M, aku bisa membantumu... cepat atau lambat... bagaimana baiknya aja menurutku.... kautahu, M?*

+ Tidak tahu...

*Kau betul-betul tidak tahu?*

+ Mungkin tidak tahu...

*Kau mungkin tidak tahu? Kau selalu bilang mungkin?*

+ Tidak tahu...

*Sekarang, mulutmu selalu bilang “tidak tahu” atau “mungkin tidak tahu”, dan kau tidak tahu apa yang diucapkan mulutmu karena kau tidak tahu apa yang diucapkan batinmu?”*

+ Tidak tahu...

*Sama. Aku juga tidak tahu apakah yang diucapkan pikiranmu, karena mulutmu tidak tahu... dan kau mungkin tidak tahu yang diucapkan mulutmu, begitu M?*

+ Mungkin tidak tahu...

*Sekarang aku akan mengulangi sebentar agar pembicaraan ini bisa jelas.*

*Namamu mungkin M...*

+ M...

*Kau mungkin tidak tahu, bukan?*

+ Tahu...

*Dan kau mungkin 25 tahun... dan kau mungkin laki-laki...*

+ Laki-laki

*Mungkin laki-laki.... mungkin bukan laki-laki....*

+ Laki-laki

*Mungkin... kau tidak tahu....*

+ Saya tahu....

*Kau mungkin tidak tahu... Laki-laki umur 25 tahu persis apa yang harus dilakukan oleh laki-laki umur 25... kau tahu?*

(M diam)

*Dan kau tidak tahu.... karena kau bukan laki-laki umur 25 tahun.  
Kudengar kau masih menyusu ibumu.... itu benar?*

+ Tidak.

*Kau bisa dipercaya?*

+ (Diam beberapa saat) Mungkin...tidak tahu

*Dan aku tidak peduli... apa yang kaupikirkan, karena kau mungkin tidak bisa berpikir... apa yang bisa dilakukan oleh laki-laki umur 25...*

*Dan umurku 36 dan aku laki-laki karena aku tahu apa yang harus dilakukan laki-laki umur 25... dan kau tidak tahu apa yang harus dilakukan oleh lelaki umur 36 karena kau tidak tahu apa yang seharusnya dilakukan oleh lelaki umur 25....*

*Dan aku tahu karena umurku 36...*

*Sekarang, kau hanya perlu mendengarku karena umurku 36 dan aku tahu apa yang seharusnya dilakukan lelaki umur 25.... dan kau tidak tahu... apa yang sebaiknya dilakukan oleh lelaki 36 tahun karena kau mungkin bukan lelaki dan mungkin tidak 25.*

*Kau bisa mendengarku?*

+ Bisa.

*Kau tahu kau bisa mendengarku?*

+ Mungkin...

*Mungkin tidak tahu?*

+ Tahu

*Tahu cara mendengar?*

+ Tahu.

*Bagus, M... Sekarang, kau bisa dipercaya?*

+ Mungkin...

*Mungkin tidak bisa?*

+ Bisa....

*Terima kasih, M.... Jadi, kau tahu namamu Dani?*

+ Tidak.

*Namamu Dani bukan, M...?*

+ M...

*Kau mungkin tidak tahu....*

+ Tahu....

*Kau bisa dipercaya tentang namamu?*

+ Bisa.

*Baiklah, M....*

*Sekarang aku akan menanyakan yang paling umum, M. Apa cita-citamu?*

+ Bintang film...

*Bagus, M... Itu cita-cita yang bagus. Dan kau tahu rahasia menjadi bintang film?*

+ Tidak tahu.

*Aku tahu rahasianya karena aku penulis skenario. Dan kau ingin tahu rahasia menjadi bintang film?*

+ Ya....

*Kau hanya mengangguk. Nanti aku sampaikan rahasia itu kalau kau tahu cara memperhatikan omonganku. Kau bisa hanya mendengar omonganku, M?*

+ Bisa.

*Bagus, M. Kalau kau tidak bisa kau tidak akan pernah mendengar rahasia menjadi bintang film. Dan kau ingin menjadi bintang film seperti apa?*

+ Tidak tahu....

*Maksudku siapa yang paling kausukai?*

+ Tom Cruise...

*Jadi kau ingin menjadi bintang film seperti dia?*

+ Ya...

*Kau hanya mengangguk, M.... setiap bintang film tahu cara mengangguk...*

(Mengangguk)

*Bagus, M... Aku tahu rahasia menjadi bintang film karena aku 36 tahun dan aku penulis skenario... Dan kau hanya mendengar suaraku karena aku akan menyampaikan rahasia itu kepadamu...*

*Dan kau tahu Tom Cruise pernah bermain film sebagai pelayan restoran, kau tidak tahu?*

+ Tidak tahu....

*Kau hanya mengangguk, M...*

(Mengangguk)

*Dan ia pernah menjadi pilot pesawat terbang di film*

*Dan ia pernah menjadi pembalap sepeda....*

*Dan ia pernah menjadi orang yang jatuh cinta....*

*Sekarang, M, kau tahu Tom Cruise bintang film yang baik karena itu kau menyukainya...*

(Mengangguk)

*Dan kau bintang film yang baik bisa bermain menjadi apa saja... kau tahu?*

(Mengangguk)

*Dan kau ingin bisa seperti Tom Cruise... bermain film sebagai apa saja?*

(Mengangguk)

*Sekarang, kau bertemu sutradara dan ia memintamu bermain sebagai pelayan restoran, seperti Tom Cruise.... Kau bersedia?*

(Mengangguk)

*Dan kau ingin tahu bagaimana rahasia Tom Cruise bermain sebagai pelayan restoran?*

(Mengangguk)

*Aku tahu rahasianya, M... Tom Cruise berlatih setiap hari.... dan kau ingin menjadi seperti Tom Cruise....*

*Karena itu kau ingin tahu bagaimana cara Tom Cruise berlatih, M?*

(Mengangguk)

*Dan, kautahu, M, aku penulis skenario dan karena itu aku mempelajari rahasia menjadi bintang film... dan bagaimana Tom Cruise berlatih... Aku tahu rahasianya, tetapi kau bisa dipercaya?*

(Mengangguk)

*Dan ada enam rahasia.... tetapi aku tidak yakin kau bisa menjalankan latihannya seperti Tom Cruise berlatih... Dan aku hanya akan menyampaikan rahasia pertama kalau kau bisa dipercaya. Kau paham maksudku, M?*

*(Mengangguk)*

*Aku akan menyampaikan rahasia pertama ini kalau kau bisa dipercaya... Kau bisa dipercaya, M?*

*(Mengangguk)*

*Kau sungguh-sungguh mau menjalankan latihan seperti Tom Cruise melakukannya?*

*(Mengangguk)*

*Tapi untuk menjadi bintang film seperti Tom Cruise tentu orang perlu latihan tekun setiap hari. Dan itu berarti kau harus melakukannya setiap hari seperti Tom Cruise melakukannya setiap hari.*

*Sekarang aku tidak peduli apakah kau punya ketekunan seperti Tom Cruise... Aku akan menyampaikan rahasia pertama sekarang.... dan rahasia kedua akan kusampaikan hanya jika kau bisa menjalankan rahasia pertama....*

*Kemudian rahasia ketiga akan kusampaikan jika kau bisa menjalankan rahasia pertama dan kedua.....*

*Begitulah, M... Kau tahu maksudku?*

*(Mengangguk)*

*Lalu rahasia keempat akan kusampaikan hanya jika kau bisa menjalankan rahasia pertama, kedua, dan ketiga....*



*Rahasia kelima hanya akan kusampaikan kalau kau tetap bisa menjalankan keempat rahasia yang sudah kusampaikan sebelumnya.*

*Terakhir, M, rahasia keenam hanya akan kusampaikan kalau kau tetap menjalankan rahasia pertama, kedua, ketiga, keempat, dan kelima....*

*Dan kautahu rahasia menjadi bintang film seperti Tom Cruise ada enam jumlahnya. Dan kau perlu tahu semuanya. Itu jika kau benar-benar menyukai Tom Cruise dan ingin menjadi bintang film seperti orang yang kausukai itu.*

*Aku penulis skenario dan aku sudah mengetahui keenam rahasia yang dimiliki Tom Cruise dan kau ingin tahu semuanya karena kau ingin menjadi seperti Tom Cruise....*

*Sekarang, perhatikan baik-baik, M, kau ingin mengetahui semua rahasia itu... Tetapi aku hanya memberikannya kepada orang yang bisa melakukan apa yang kusampaikan. Itu seperti resep untuk menjadi bintang film seperti Tom Cruise....*

*Dan resep apa pun, apakah itu resep memasak, resep obat-obatan dari dokter, resep menulis skenario atau resep yang lainnya... harus dijalankan semuanya secara penuh.*

*Resep membuat ayam goreng, kautahu, harus kauikuti secara lengkap jika kau ingin memasak ayam goreng, bukan?*

*Bumbunya harus lengkap, harus pas takarannya, dan cara menggorengnya harus benar.... Semua yang disampaikan dalam resep itu harus dijalankan seperti yang disampaikan. Dan harus lengkap. Ada enam bumbu atau berapa pun, harus lengkap semuanya...*

*Dan setelah lengkap semuanya, harus ada api untuk memasaknya. Kau tak bisa memasak ayam goreng tanpa api. Karena itu harus ada kompor atau tungku dan kau harus tahu bagaimana cara menyalakan kompor...*

*Dan resep rahasia menjadi bintang film seperti Tom Cruise, yang kuketahui, harus kauketahui secara lengkap semuanya.*

*Dan aku bukan orang yang gampang membuka rahasia.... hanya kepada orang yang kupercaya... dan kaubilang kau bisa dipercaya, tetapi kau harus membuktikan ucapanmu dengan tindakan yang membuatku bisa mempercayaimu.*

*Sekarang, dengar baik-baik, M. Suatu hari kau bertemu sutradara... dan aku punya banyak kenalan sutradara... dan ia menawarimu bermain sebagai pelayan restoran seperti Tom Cruise pernah menjadi pelayan restoran... dan kau ingin seperti Tom Cruise karena kau menyukainya. Kaubilang mau bermain film sebagai pelayan restoran, benar begitu, M?*

*(mengangguk)*

*Dan kau harus berlatih seperti Tom Cruise karena kau tidak tahu caranya. Kaubilang kepada sutradara itu kau sanggup berlatih... dan itu artinya berlatih dengan tekun seperti Tom Cruise.*

*(mengangguk)*

*Sekarang, rahasia pertama, M. Tom Cruise menyapu lantai setiap pagi agar ia bisa melakukannya dengan baik di film, karena untuk menjadi pelayan restoran ia harus bisa menyapu lantai... Maka, untuk menjadi seperti Tom Cruise kau setiap pagi harus berlatih menyapu lantai.... Sampai sekarang Tom Cruise melakukannya, karena ia menganggap itu latihan yang baik untuk menjaga tubuhnya tetap sehat...*

*Kautahu gerakan orang menyapu? Menurut Tom Cruise itu seperti olahraga senam. Ia melakukan itu untuk bisa bermain film dengan baik, dan untuk menjadi sehat, dan untuk membuat lantainya bersih... Karena itu ia selalu kelihatan tegap dan sehat... karena ia tekun melakukan latihan....*

*Latihan lainnya, sebagai pelayan restoran ia harus bisa mencuci gelas dan piring. Dan ia harus benar-benar bisa melakukannya sehingga ia bisa bermain film dengan baik.*

*Sekarang, yang dilakukan Tom Cruise, M, selalu mencuci piring dan gelas sendiri. Ia tidak peduli apakah ia minum dengan gelas atau cangkir... yang penting adalah ia mencuci gelas atau cangkir yang ia gunakan untuk minum, dan mencuci piringnya sehabis makan....*

*Dan kautahu ia minum dengan gelas atau dengan cangkir, M?*

*Ia tidak peduli apakah ia minum dengan cangkir atau gelas.... Ia bintang film yang baik, dan kau berlatih seperti dia berlatih.... Jika ia merasa perlu minum, ia datang ke tempat gelas dan cangkir dan tangannya mengambil apa saja yang bisa ia gunakan untuk minum. Ia tidak peduli apakah itu gelas atau cangkir.. Keduanya bisa digunakan untuk minum... dan jika ia perlu minum, ia mengambil saja entah gelas entah cangkir....*

*Kau berlatih seperti dia, M. Jika kau haus atau ingin minum, kau datang ke tempat penyimpanan gelas dan cangkir...dan seperti Tom Cruise, kau hanya perlu tahu bahwa keduanya bisa digunakan untuk tempat air minum... dan kau bisa mengambil yang mana, gelas boleh, cangkir bisa.... keduanya adalah alat untuk minum. Dan jika kau perlu minum, kau bisa memilih salah satu alat untuk minum itu.*

*Tom Cruise tidak bertanya kepada orang lain dia harus minum dengan gelas atau cangkir? Kau bisa meniru caranya?*

*(Mengangguk)*

*Bagus. Kau bisa meniru caranya. Ia bintang film yang kausukai dan kau bisa meniru caranya minum untuk menjadi bintang film seperti dia. Ia tidak bertanya harus minum dengan gelas atau cangkir. Kadang ia dengan gelas kadang dengan cangkir. Yang penting adalah ia minum dengan alat minum yang benar.*

*Dan ia mencucinya. Karena bermain sebagai pelayan restoran harus bisa mencuci gelas atau cangkir. Ia mula-mula tidak bisa, tetapi ia belajar diam-diam, tidak bertanya....*

*Ia melihat orang di rumahnya mencuci gelas, ia melihat orang mencuci piring, dan ia memperhatikan orang mencuci gelas atau cangkir atau piring dengan sungguh-sungguh. Memperhatikan bagaimana cara mengguyur gelas dan cangkir dan piring di wastafel... Ia memperhatikan bagaimana cara menyabun, ia memperhatikan cara membilas setelah gelas piring dan cangkir itu disabun....*

*Ia cepat bisa melakukannya karena ia memperhatikan sungguh-sungguh.*

*Ia tahu kenapa harus bisa mencuci gelas cangkir dan piring dengan baik karena ia akan bermain film sebagai pelayan restoran. Dan pelayan restoran di dalam film selalu tahu bagaimana mencuci gelas piring dan cangkir dengan baik. Ia tidak bertanya kepada orang lain bagaimana caranya, bukan?*

*(Mengangguk)*

*Dan kau tahu juga seperti Tom Cruise karena aku sudah menyampaikannya kepadamu bagaimana ia melakukan latihannya. Ia tidak bertanya caranya kepada orang lain... ia memperhatikan dengan sungguh-sungguh sehingga ia tahu cara menyapu lantai dan mencuci gelas cangkir piring setiap kali ia habis memakai barang-barang itu....*

*Dan Tom Cruise menemukan sesuatu yang mengejutkan dengan melakukan itu semua, M. Setiap habis menyapu, ia melihat lantainya bersih dan sungguh mengejutkan... dengan melihat lantai bersih ia mendapatkan perasaan gembira yang muncul begitu saja. Dan begitulah ia mendapatkan perasaan gembira setiap pagi... dan itu membuatnya gembira sepanjang hari... karena itu mukanya kelihatan enak dilihat.... dan kau menyukainya karena ia menyenangkan dilihat. Itu karena ia mendapatkan perasaan gembira tiap pagi setiap kali melihat lantainya bersih.*

*Kejutan yang sama-sama menggembirakan juga muncul ketika ia selesai mencuci piring atau gelas atau cangkir, M. Melihat semua peralatan itu bersih mengkilat, ia secara mengejutkan mendapat perasaan gembira. Ia pandangi gelas dan piring dan cangkir setiap kali ia selesai mencucinya. Cahaya yang memantul pada gelas membuat benda itu tampak sangat menggembirakan. Begitu juga ketika cangkir bersih sehabis dicuci dan piring berkilau bersih.*

*Dan ia memang bintang film yang patut dicontoh, M. Ia masih berlatih yang lain lagi agar permainannya di film betul-betul bagus. Kau tahu pelayan restoran itu berangkat ke tempat kerjanya naik sepeda. Jadi setiap sore ia berlatih naik sepeda secara benar, memutari lapangan kampungnya.... dan ia baru akan berhenti berlatih ketika ia melihat sesuatu yang membuat hatinya senang selama ia naik sepeda.*

*Ya, M, ia baru berhenti berlatih naik sepeda ketika ia melihat sesuatu yang menyenangkan di entah di kiri atau kanan jalan yang dilaluinya. Mungkin itu warna bunga yang menyenangkan, atau pemandangan lain di tepi jalan yang membuat hatinya senang. Biasanya beberapa kali ia memutari kampungnya, dan ia memperhatikan kiri kanan jalan, menikmati perjalanannya dengan sepeda, sampai ia mendapati sesuatu sebuah kejutan yang menyenangkannya, pada warna bunga atau pemandangan lain yang menyenangkannya hatinya.*

*Ia hanya berhenti ketika sudah menemukan apa yang menyenangkan hatinya, biasanya dalam tiga empat putaran ia akan menemukan kejutan yang menyenangkan itu. Dan ia memperhatikan sungguh-sungguh pemandangan kiri kanan jalan sambil menikmati perjalanannya bersepeda.*

*Kadang-kadang ia menemukan keindahan pada warna bunga, pada pemandangan matahari sore, pada pohon-pohon di kiri kanan jalan, pada apa saja yang memberinya perasaan menyenangkan yang tak pernah ia duga.*

*Sekarang, M. Aku sudah menyampaikan rahasia pertama. Dan kau hanya akan mendapatkan rahasia kedua jika kau bisa menjalankan dengan baik rahasia pertama. Tapi aku tidak peduli apakah kau akan mendapatkan lima rahasia yang lain...*

*Itu urusanmu sendiri, M...*

*Dan itu tergantung apakah kau benar-benar lelaki yang bisa dipercaya....  
Dan aku hanya akan menyampaikan semua resep rahasia yang dilakukan Tom  
Cruise itu kepada orang yang bisa kupercaya.*

*Aku penulis skenario dan aku tahu resep rahasia yang dimiliki oleh Tom  
Cruise untuk menjadi bintang film yang baik. Ada enam jumlahnya dan kau  
akan mendapatkan yang lainnya hanya jika kau bisa dipercaya bisa  
menjalankan yang pertama. Dan gampang membedakan orang yang tekun  
berlatih dan tidak, M. Itu semudah membedakan orang yang rajin senam dan  
yang hanya tidur-tiduran, bukan.*

*Sekarang, M, kautahu, aku hanya berurusan dengan orang yang bisa  
kupercaya, karena rahasia hanya bisa diberikan kepada orang yang bisa  
dipercaya.*

*Sekarang kita istirahat, M. Kita lihat minggu depan apakah aku perlu  
menyampaikan rahasia kedua kepadamu atau tidak. Itu tergantung padamu  
sendiri.*

*Hai, M! Sudah saatnya kita minum-minum dan kupikir aku akan minum kopi.*

Begitulah, tiga hari setelah sesi tersebut, kakanya menelepon saya dan menyampaikan bahwa M menyapu lantai tiap pagi, bisa mencuci piring dan gelas atau cangkirnya, dan bersepeda pada sore hari.

Jadi, Tom Cruise telah membantunya melakukan semua tindakan “latihan” menjadi bintang film itu. Sebab ia berharap mendapatkan rahasia berikutnya pada sesi

## Lampiran 2

# Pola Sugesti Milton Erickson

### 1. Sugesti Langsung dan Sugesti tak Langsung

Perbedaan utama hipnosis Ericksonian dan yang lainnya terletak pada cara sugesti disampaikan. Secara umum Milton Erickson selalu menyampaikan sugesti dengan cara tak langsung. Sugesti langsung (direct suggestion) merangsang pikiran sadar dan membuatnya tertantang untuk mengevaluasi. Ketika anda mengatakan, “Tolong tutup jendela itu,” reaksi sadar pendengar anda adalah memilih antara setuju dan tidak setuju untuk melakukan apa yang anda minta.

Sugesti tak langsung menyasar bawah sadar dan kurang membangkitkan evaluasi pikiran sadar. Ketika anda mengatakan, “Aku ingin tahu apakah kau bisa menutup jendela itu,” pikiran bawah sadar pendengar akan bereaksi untuk mendengarkan sugesti yang terkandung di dalamnya dan mengikutinya. Begitulah, seorang remaja bisa mengatakan, “Ya,” dan bangkit. Bagaimanapun, sebuah pernyataan, “Aku ingin tahu apakah kau bisa menutup jendela itu,” akan mendapatkan respons yang dikehendaki.

Sugesti langsung, sebaliknya, adalah jenis sugesti yang masuk ke dalam pikiran sadar dan akan membangkitkan perilaku sebagaimana yang disugestikan dengan syarat bahwa si penerima sugesti setuju pada sugesti tersebut dan memiliki kesanggupan untuk menjalankannya secara sukarela. Jika seseorang mensugesti, “Tolong tutup jendela itu,” maka kita akan menutupnya jika kita memiliki kesanggupan fisik untuk melakukannya dan jika kita setuju bahwa itu sugesti yang baik.

Seandainya pikiran sadar kita memiliki kapasitas semacam itu untuk menjalankan seluruh sugesti psikologis, secara ikhlas dan sukarela, maka psikoterapi akan menjadi urusan yang amatlah sepele. Terapis hanya perlu mensugesti pasiennya dengan mengatakan: “Singkirkan fobia anda sekarang juga agar hidup anda lebih nyaman,” atau “Sebaiknya anda menyelesaikan baik-baik masalah anda dengan atasan anda dengan cara seperti yang saya sarankan ini... bla...bla...bla....,” atau, nasihat yang tipikal, “Anda harus tawakal menghadapi

semua ini...,” dan semua urusan langsung beres. Persoalannya, hal semacam itu tidak akan terjadi.

## 2. Teknik Penyisipan (Interspersal Approach)

Dengan pendekatan ini, anda bisa menyisipkan, dalam satu kalimat, sebuah kata yang merangsang asosiasi pasien:

*Kau bisa menyampaikan perasaan itu **sebebas-bebasnya** sebagaimana yang kau inginkan.*

Sisipan “sebebas-bebasnya” mengasosiasikan daya positif kebebasan dengan perasaan pasien yang mungkin tertekan. Ia bisa membantu pasien untuk bebas merasakan apa yang benar-benar ingin mereka ungkapkan.

Dengan sugesti interspersal, anda bisa melakukan dua aspek pemusatan perhatian, yakni pemusatan perhatian dengan asosiasi, dan pemusatan perhatian pada proses ideodinamik.

### 2a. Memusatkan Perhatian dengan Asosiasi

Jika kita berniat mendorong orang lain membicarakan ibunya, kata Erickson, cara termudah adalah kita membicarakan ibu kita sendiri atau ibu secara umum. Orang itu akan secara spontan terbawa untuk menceritakan ibunya. Tak akan terjadi penolakan sadar oleh orang itu, sebab tidak ada permintaan yang diajukan kepadanya.

Erickson biasa menyisipkan keterangan atau menyampaikan cerita-cerita dan anekdot dalam percakapan santai dan menyenangkan. Kadang cerita-cerita itu tampak tidak saling berkaitan, tetapi sesungguhnya memiliki kesamaan tema atau kesamaan asosiasi yang relevan dengan masalah pasiennya. Jika pancingan ternyata keliru, tak ada kerugian apa pun. Paling-paling pasien akan diam saja karena tidak ada hal yang perlu ia bicarakan. Jika pancingan mengena, pasien akan melakukan proses pencarian bawah sadar dan itu akan membuatnya memahami salah satu aspek persoalan dirinya dan menggunakannya untuk menemukan solusi, dalam cara dia sendiri.



## **2b. Memusatkan Perhatian pada proses Ideodinamik**

Pada dasarnya tubuh anda merespons secara otomatis pikiran anda. Ketika anda membayangkan adegan yang menyakitkan, dada anda bisa nyeri atau sesak; ketika terlintas dalam pikiran anda peristiwa memalukan yang anda alami, pipi anda mungkin memerah. Dan ketika anda mengingat peristiwa yang menyenangkan, anda merasakan kenyamanan.

Memanfaatkan koneksi langsung pikiran dan tubuh ini, Erickson sering memasukkan gambaran tertentu ke dalam pikiran orang dengan menyisipkan contoh-contoh kasus yang menarik dalam ceramah-ceramahnya tentang fenomena hipnotik. Misalnya, ia menceritakan tangan yang mengambang dengan sendirinya (hand-levitation) atau halusinasi inderawi. Penggambarannya yang begitu hidup bisa merangsang proses ideomotor (berkaitan dengan gerakan tubuh) dan ideosensory (berkaitan dengan halusinasi inderawi) di kalangan peserta ceramah tanpa mereka sadari. Dan ketika ia meminta salah satu maju ke depan untuk dijadikan subjek hipnotik, orang itu benar-benar dalam keadaan siap mengangkat tangan atau mengalami halusinasi dengan spontan di tingkat bawah sadar.

## **3. Truisme Berkaitan dengan Proses Ideodinamik**

Ada 4 hal yang tercakup dalam pengertian ideodinamik, yakni ideomotor, ideosensori, ideofektif, dan ideokognitif. Untuk merangsang munculnya respons pada masing-masing proses tersebut, alat yang sangat efektif adalah truisme, yakni pernyataan simpel atas fakta yang dialami pasien, sehingga kebenarannya tidak bisa ditolak. Erickson sering mengucapkan hal-hal yang berkaitan dengan proses psiko-fisiologis atau mekanisme mental (yang sesungguhnya tak bisa diamati) seolah-olah ia sedang menyampaikan keniscayaan dan fakta objektif kepada pasien. Bagian yang dicetak miring adalah truisme.

### **3a. Proses Ideomotor**

- ☐ Banyak orang bisa mengalami tangan yang satu menjadi lebih ringan ketimbang tangan yang lain.

- ☐ Setiap orang memiliki pengalaman menganggukkan kepala tanda ya atau menggeleng tanda tidak—bahkan tanpa menyadarinya.
- ☐ Ketika kita kelelahan, mata kita mulai berkedip pelan dan sesekali menutup tanpa kita benar-benar menyadarinya.
- ☐ Kadang saat kita rileks atau hendak tidur, otot kita akan berkedut sehingga tangan atau kaki kita membuat sedikit gerakan di luar kesadaran kita.

### **3b. Proses Ideosensori**

- ☐ Anda sudah tahu bagaimana caranya mengalami kegembiraan seperti saat anda merasakan kehangatan matahari di kulit anda.
- ☐ Banyak orang menikmati kesejukan yang menyegarkan di tengah semilir angin.
- ☐ Sejumlah orang bisa membayangkan makanan favorit mereka sedemikian baiknya sehingga mereka bisa benar-benar mencecap makanan favorit itu.
- ☐ Garam dan bau angin laut yang bertiup sepoi-sepoi sangat menenteramkan bagi banyak orang.

### **3c. Proses Ideoafektif**

- ☐ Sejumlah orang memerah mukanya ketika mereka mengakui perasaan tertentu mengenai diri mereka.
- ☐ Mudah sekali untuk merasa marah dan jengkel ketika kita dipermainkan. Kita biasanya berkerut ketika kita mengingat kejadian-kejadian yang terlalu menyakitkan untuk diingat.
- ☐ Kita mencoba menghindari pikiran dan kenangan yang membuat kita menangis, tetapi itu semua sering berkaitan dengan hal-hal yang sangat penting.
- ☐ Kita semua senang memperhatikan seseorang tersenyum oleh pikirannya sendiri dan kita sering mendapati diri kita tersenyum melihat mereka tersenyum.

Dalam memformulasikan sugesti ideoafektif semacam ini, sangat bermanfaat jika kita memasukkan penanda-penanda perilaku (merah muka, berkerut, menangis, tersenyum) di setiap kesempatan, demi mendapatkan umpan balik apakah pasien menerima dan menanggapi.

### **3d. Proses Ideokognitif**

- ☐ Anda tahu bahwa ketika anda tidur pikiran bawah sadar anda bisa bermimpi. Anda bisa dengan mudah melupakan mimpi itu ketika anda bangun.
- ☐ Anda kadang bisa mengingat satu bagian penting dari mimpi itu yang menarik bagi anda.
- ☐ Kita kadang bisa tahu sebuah nama dan ia sudah ada di ujung lidah, tetapi kita tidak bisa menyebutkan nama itu.

## **4. Truisme Terkait Waktu**

Tingkat pencarian dan proses bawah sadar yang menghasilkan respons hipnotik membutuhkan waktu yang berbeda-beda pada setiap pasien. Karena itu yang terbaik adalah membiarkan bawah sadar pasien sendiri untuk memutuskan kapan waktu yang tepat baginya untuk merespons. Di sini truisme terkait waktu menjadi alat yang penting bagi kita.

- ☐ Cepat atau lambat tangan anda akan terangkat (kelopak mata mengatup, atau apa pun).
- ☐ Sakit kepala anda (atau apa pun) bisa sekarang juga pergi segera ketika sistem tubuh anda siap melepaskannya pergi.
- ☐ Gejala penyakit anda bisa sekarang melenyap segera ketika pikiran bawah sadar anda mengetahui bahwa anda bisa menangani masalah (apa pun) dalam cara yang lebih konstruktif.

## **5. Tidak Tahu, Tidak Melakukan (Not Knowing, Not Doing)**

Dalam trance hipnotik segala sesuatu berlangsung otonom, terbebas dari campur tangan dan kehendak pikiran sadar. Demikian pula yang mestinya terjadi pada proses mental yang konstruktif—ia terjadi dengan sendirinya tanpa upaya sadar oleh pasien untuk mengarahkannya. Karena itulah sugesi tidak tahu, tidak melakukan bersinonim dengan tanggapan bawah sadar atau tanggapan otonom yang merupakan esensi pengalaman trance. Keduanya sangat berguna untuk memfasilitasi munculnya tanggapan hipnotik. Sugesti ini terutama sekali bermanfaat pada tahap-tahap awal induksi.

- ☐ Anda tidak harus bicara atau bergerak atau berupaya melakukan apa pun. Anda bahkan tidak harus membuka mata terus-menerus.

- ☐ Anda tidak harus repot-repot mencoba mendengar saya karena bawah sadar anda bisa melakukannya dan meresponnya begitu saja.
- ☐ Orang bisa tidur dan tidak tahu bahwa ia tidur.
- ☐ Mereka bisa bermimpi dan tidak ingat mimpinya itu.
- ☐ Anda tidak tahu sama sekali kapan kelopak mata anda akan menutup rapat dengan sendirinya.
- ☐ Anda bisa tidak mengetahui sama sekali tangan mana yang pertama terangkat.

Pada contoh-contoh di atas kita bisa melihat jelas perbedaan sugesti langsung dengan sugesti tak langsung. Sugesti langsung biasanya seperti ini: “Sekarang perhatikan sungguh-sungguh suara saya dan lakukan persis apa yang saya katakan.” Ini tentu mudah dilakukan pada subjek yang kooperatif, tetapi, pada rata-rata pasien, sugesti semacam ini justru mengaktifkan pikiran sadar dan akan menghambat proses bawah sadar.

Sugesti tidak tahu dan tidak melakukan besar manfaatnya ketika kita berniat membangkitkan individualitas pasien. Mereka dipersilakan mencari sendiri cara terbaik untuk mendapatkan respons terapeutik.

- ☐ Anda sungguh tidak tahu sama sekali bagaimana pikiran bawah sadar akan membantu anda menyelesaikan masalah. Tetapi pikiran sadar anda bisa menerima ketika jawaban itu datang.
- ☐ Pikiran sadar anda tentunya menyimpan banyak pertanyaan, tetapi ia tidak benar-benar tahu kapan pikiran bawah sadar akan membawa anda meninggalkan kebiasaan yang tak diinginkan. Anda tidak tahu itu akan terjadi cepat atau lambat. Anda tidak tahu apakah itu akan berlangsung seketika atau pelan-pelan dan bertahap. Anda bisa belajar menghargai cara alamiah anda menyelesaikan segala sesuatu.

## **6. Sugesti Terbuka**

Terapis, dan juga pasien, tidak selalu tahu apa cara terbaik yang bisa memunculkan ekspresi paling konstruktif. Karena itu sugesti terbuka memberi peluang bagi kita untuk menggali dan memanfaatkan apa pun respons pasien. Di tingkat sadar sugesti terbuka ini memberi kesempatan orang untuk membuat pilihannya sendiri. Di tingkat bawah sadar, ketika pasien trance, ia menyodorkan

keniscayaan kepadanya untuk menyeleksi perangkat paling tepat demi memunculkan tanggapan terapeutik.

Pada contoh-contoh di bawah ini, kita akan melihat bahwa tidak tahu dan tidak melakukan secara alami membawa kita ke sugesti terbuka.

- ☐ Kita semua memiliki potensi-potensi yang tidak kita sadari, dan kita biasanya tidak tahu bagaimana mengekspresikan potensi-potensi itu.
- ☐ Pikiran anda bisa menimbang segala perasaan, kenangan, dan pemikiran yang berhubungan dengan masalah itu, tetapi anda tidak tahu mana yang akan sangat bermanfaat untuk mengatasi masalah yang anda hadapi.
- ☐ Anda bisa mendapati diri anda melayang ke masa lalu, sekarang, atau masa depan ketika pikiran bawah sadar anda memilih perangkat paling tepat untuk berurusan dengan masalah anda.
- ☐ Ia tidak tahu apa yang sedang ia pelajari, tetapi ia belajar. Dan tidak tepat bagi saya untuk mengatakan kepadanya, “Kau bisa mempelajari ini atau kau bisa mempelajari itu!” Biarkan ia mempelajari apa pun yang ia kehendaki, dengan cara apa pun yang ia kehendaki.

Sementara memberi kesempatan seluas-luasnya kepada pasien untuk menggali dan mengekspresikan individualitasnya, sugesti terbuka semacam ini membawa implikasi kuat bahwa respons terapeutik akan terjadi.

## **7. Menyebutkan Semua Kemungkinan Respons**

Sementara sugesti terbuka memberi kesempatan sangat luas untuk mengekspresikan respons terapeutik, menyebutkan semua kemungkinan respons bermanfaat untuk memfokuskan tanggapan pasien ke arah tertentu. Misalnya dalam upaya membangkitkan trance seperti di bawah ini.

- ☐ Segera anda akan mendapati satu jari atau ibu jari anda sedikit bergerak, mungkin dengan sendirinya. Ia bisa ke atas atau ke bawah, ke samping atau menekan ke bawah. Ia bisa cepat atau lambat atau mungkin tidak bergerak sama sekali. Yang terpenting adalah anda merasakan sepenuhnya apa pun perasaan yang berkembang.

Seluruh kemungkinan gerakan jari dicakup dalam sugesti ini, termasuk kemungkinan tidak bergerak sama sekali. Ini sugesti yang tidak mungkin gagal. Pasien akan berhasil tidak peduli apa pun respons yang ia kembangkan. Terapis

dengan mudah mengeksplorasi tingkat koresponsifan pasien sembari merangsang trance dengan memfokuskan perhatian pada pengalaman mental pasien tersebut.

Pendekatan yang sama bisa digunakan ketika pasien sudah mengalami trance dan siap berurusan dengan masalahnya.

- **Segera anda akan mendapati bahwa masalah berat badan sedikit banyak berurusan dengan makanan yang bisa anda nikmati. Berat badan anda mungkin akan naik, atau turun, atau tetap selama beberapa waktu ketika anda mempelajari sesuatu yang sangat penting tentang diri anda.**

Dalam dua contoh di atas, kita bisa melihat bagaimana pikiran sadar pasien dialihkan dari wilayah penting yang memerlukan tanggapan ke ide menarik pada bagian akhir (cetak miring). Dengan cara ini bawah sadar lebih memiliki kesempatan untuk memutuskan respons mana yang akan diekspresikan. Pendekatan ini sejalan dengan gagasan klasik tentang hipnosis sebagai pemusatan dan pengalihan perhatian yang terjadi bersamaan.

## **8. Pertanyaan yang Memfasilitasi Kemungkinan Respons Baru**

Sebuah pertanyaan akan merangsang orang untuk melakukan pencarian yang tak henti-henti di tingkat bawah sadar, bahkan setelah ia menemukan jawaban yang tampaknya memuaskan di tingkat sadar. Proses pencarian otonom di tingkat bawah sadar ini, seperti telah kita bahas di depan, muncul dalam banyak fenomena keseharian. Pada bagian ini kita akan melihat contoh-contoh bagaimana pertanyaan bisa memfokuskan asosiasi dan juga mensugesti serta mendorong kemungkinan munculnya respons baru.

### **8a. Pertanyaan untuk Memusatkan Asosiasi**

Erickson juga menggunakan pertanyaan untuk memusatkan perhatian atau memfasilitasi perubahan internal. Dengan klien yang sudah pernah dihipnosis sebelumnya, ia akan menanyakan, “Apakah anda mengalami keadaan hipnosis pada dasarnya sama dengan keadaan sadar atau berbeda dari keadaan sadar?” Dalam merespons, klien akan kembali ke keadaan trance untuk membandingkan dua kemungkinan itu. Sama halnya, kita bisa menginduksi trance hanya dengan menanyakan, “Apakah kau sudah pernah memasuki keadaan trance sebelum... saat ini juga?”

Pertanyaan model Erickson ini bisa memfasilitasi perubahan internal dengan menawarkan double binds (keadaan tanpa pilihan) yang sangat sugestif, dengan memberikan ilusi seolah-olah ada pilihan: “Apa yang akan lebih efektif bagi anda untuk menurunkan berat badan? Apakah itu akan terjadi karena anda secara otomatis lupa makan atau karena anda memiliki sedikit kesabaran menghadapi makanan, karena makan menghalangi anda untuk melakukan hal-hal yang sangat menyenangkan?”

### **8b. Pertanyaan dalam Induksi Trance**

Pertanyaan akan merupakan sugesti tak-langsung ketika ia tidak bisa dijawab oleh pikiran sadar. Pertanyaan tertentu mengaktifkan proses bawah sadar dan merangsang tanggapan otonom yang merupakan esensi dari perilaku trance. Berikut adalah ilustrasi tentang bagaimana serangkaian pertanyaan bisa digunakan untuk merangsang trance melalui dua model induksi yang berbeda—fiksasi mata (eye fixation) dan tangan mengambang (hand-levitation).

Dalam kedua ilustrasi ini, kita akan melihat bahwa pertanyaan-pertanyaan awal mungkin dijawab di tingkat sadar. Pertanyaan-pertanyaan selanjutnya mungkin dijawab di tingkat sadar maupun di tingkat bawah sadar. Pertanyaan-pertanyaan terakhir hanya bisa dijawab di tingkat bawah sadar. Anda tentunya tidak harus menerapkan kedua contoh ini secara kaku, tetapi tetap memperhatikan dan memanfaatkan perilaku pasien.

Perlu anda perhatikan, respons oleh pasien tidak harus lisan. Cukup baginya untuk memunculkan perilaku responsif yang disugestikan. Pasien biasanya juga tidak memahami bahwa peralihan yang sangat penting dan halus sedang berlangsung. Mereka tidak lagi berinteraksi secara verbal sesuai dengan kebiasaan mereka. Lebih dari itu, mereka berfokus secara intens dalam proses internal mereka, bertanya-tanya bagaimana mereka akan menjawab pertanyaan yang diajukan. Ini mengimplikasikan sedang berlangsungnya disosiasi antara kesadaran dan respons otonom mereka terhadap pertanyaan-pertanyaan terapis. Hipnosis, anda tahu, adalah bangkitnya respons-respons otonom pada diri seseorang. Dan keadaan otonom inilah yang terus-menerus ditingkatkan untuk kepentingan terapi.

### **Fiksasi Mata (Eye Fixation)**

1. Anda mau menemukan satu titik yang bisa anda pandangi dengan nyaman?

2. Sekarang, saat anda terus menatap titik itu untuk sementara waktu, apakah kelopak mata anda ingin berkedip?
3. Apakah kedua kelopak mata itu akan mulai mengedip bersama atau sendiri-sendiri?
4. Dengan pelan atau dengan cepat?
5. Apakah mereka akan menutup semua seketika atau mengerjap-ngerjap dengan sendirinya?
6. Apakah kedua mata itu akan semakin terkatup dan semakin terkatup saat anda merasa semakin nyaman, semakin nyaman?
7. Bagus. Bisakah kedua mata itu sekarang tetap terkatup saat anda merasakan kenyamanan yang semakin dalam seperti ketika anda tidur?
8. Bisakah kenyamanan itu berlanjut menjadi semakin nyaman, semakin nyaman sehingga anda bahkan tidak ingin membuka mata?
9. Atau anda lebih suka mencoba membukanya dan menemukan bahwa anda tidak bisa?
10. Dan secepat apa anda akan melupakan kedua mata anda karena bawah sadar anda ingin bermimpi?

Jadi, anda lihat, rangkaian pertanyaan di atas dimulai dari pertanyaan yang menggerakkan pilihan sadar di pihak pasien dan diakhiri dengan pertanyaan yang hanya bisa dijalankan oleh proses bawah sadar. Ciri penting pendekatan ini adalah bahwa ia aman dari kegagalan, dalam arti setiap kegagalan merespons bisa diterima sebagai respons yang valid dan bermakna atas sebuah pertanyaan. Ciri lainnya, setiap pertanyaan mensugestikan respons yang bisa diamati. Itu berguna untuk memberi informasi penting kepada terapis tentang bagaimana pasien mengikuti sugesti.

Jika pasien gagal merespons secara memadai, terapis bisa melanjutkannya dengan sedikit lagi pertanyaan pada level yang sama sampai perilaku responsif muncul lagi. Terapis bisa juga menanyai pasien tentang pengalaman mental mereka demi menggali pola respons yang tidak lazim atau kesulitan mereka. Bagi Erickson, hal semacam ini tidak mengganggu trance. Format pertanyaan yang disampaikan justru memberi kesempatan kepada setiap pasien untuk menunjukkan individualitas dan respons mereka dalam cara yang konstruktif secara terapeutik.



Ciri-ciri ini juga ditemukan dalam pendekatan tangan mengambang (hand levitation), yang akan kita lihat berikut ini.

### **Hand-Levitation**

1. Sekarang, anda bisa nyaman saja menaruh kedua tangan di atas paha?  
[sebagaimana yang diperagakan oleh terapis] Ya, begitu, dengan lembut tanpa membuat keduanya saling bersentuhan.
2. Bisa anda biarkan kedua tangan itu terkulai ringan sekali di sana sehingga ujung-ujung jari pun nyaris tidak menyentuh paha anda?
3. Bagus. Saat keduanya terkulai sangat ringan, apakah anda perhatikan bagaimana keduanya cenderung terangkat sedikit, dengan sendirinya, bersamaan dengan tarikan nafas anda?
4. Sekarang, apakah keduanya mulai terangkat bahkan lebih ringan dan sangat mudah, dengan sendirinya, saat seluruh tubuh anda semakin rileks, semakin rileks?
5. Saat kenyataan itu berlanjut, apakah salah satu tangan anda atau yang lainnya atau barangkali keduanya terus terangkat makin tinggi?
6. Dan apakah tangan itu terus terangkat dan terus terangkat semakin tinggi, semakin tinggi, sedikit demi sedikit, dengan sendirinya? Apakah tangan yang lain ingin menyusulnya, atau apakah tangan yang lain ingin rileks di paha anda?
7. Bagus. Dan apakah tangan itu terus terangkat dengan sedikit sentakan kecil, atau apakah ia terangkat dengan gerak lembut, gerak lembut, saat tangan itu naik ke arah wajah anda?
8. Apakah ia bergerak makin cepat atau makin lambat saat ia mendekati wajah anda dengan kenyamanan yang makin mendalam? Apakah ia perlu berhenti sejenak sebelum akhirnya menyentuh wajah anda sehingga anda akan tahu bahwa anda memasuki trance? Dan ia tidak akan menyentuh sampai pikiran bawah sadar anda benar-benar siap untuk membawa anda trance semakin dalam, begitu bukan?
9. Dan apakah tubuh anda akan secara otomatis menarik nafas dalam-dalam ketika tangan itu menyentuh wajah anda saat anda benar-benar rileks dan merasakan diri anda trance semakin dalam?

10. Bagus. Dan apakah anda akan berusaha keras memperhatikan bahwa perasaan anda semakin nyaman ketika tangan itu pelan-pelan kembali ke paha anda dengan sendirinya? Dan apakah bawah sadar anda akan bermimpi tepat pada saat tangan itu menyentuh paha?

### **8c. Pertanyaan yang Memfasilitasi Respons Terapetik**

Pertanyaan-pertanyaan bisa dikombinasikan dengan pendekatan not knowing, not doing dan dengan sugesti terbuka untuk memfasilitasi beragamnya pola tanggapan.

*Dan apa cara yang akan efektif untuk mengurangi berat badan? Apakah itu terjadi karena, simpel saja, anda lupa makan dan lebih memiliki kesabaran menghadapi makanan karena makanan menghambat anda dari hal-hal yang lebih menarik untuk dikerjakan? Apakah itu terjadi karena makanan tertentu yang membuat gendut tidak lagi menarik perhatian anda, apa pun alasannya? Apakah anda akan menemukan kesenangan dengan makanan baru dan cara baru untuk mempersiapkan dan memakannya, sehingga anda akan terheran-heran bahwa berat badan anda turun tanpa anda benar-benar kehilangan sesuatu?*

Pertanyaan terakhir dalam rangkaian ini adalah contoh pertanyaan gabungan (compound questions), yang bisa dibangun dengan kata sambung dan dan sehingga, untuk memfasilitasi kecenderungan apa pun yang paling alamiah bagi pasien.

Efek ambiguitas dan sugestif dari pertanyaan gabungan bermanfaat untuk melumpuhkan keterbatasan-keterbatasan pasien sehingga pelbagai kemungkinan baru bisa dialami. Selanjutnya, kita akan beralih lebih rinci ke sugesti gabungan (compound suggestions).

## **9. Sugesti Gabungan**

Di tingkat paling sederhana, sugesti gabungan dibentuk dari dua pernyataan yang disatukan dengan menyertakan kata penghubung atau dengan jeda sejenak. Karenanya, kedua pernyataan itu lantas memiliki kaitan atau kedekatan asosiasi. Dalam tatabahasa kita mengenal dua jenis kata penghubung, yakni kata penghubung koordinatif dan kata penghubung subordinatif. Dengan kata penghubung koordinatif (dan, tetapi, dan atau) kita menggabungkan dua pernyataan yang secara logis berkoordinasi atau sama derajatnya. Sementara

dengan kata penghubung subordinatif (meskipun, jika, sehingga, setelah, seperti, karena, sejak, dan sampai) kita menggabungkan satu pernyataan dengan pernyataan lain yang berfungsi melengkapi atau subordinat.

Dengan sugesti gabungan, kita memperkuat efek sugestif dari apa yang kita nyatakan. Prinsipnya, ketika satu elemen sudah bisa diperkirakan akan terjadi, atau sudah terjadi, maka elemen kedua akan mendapatkan kekuatan sugestifnya ketika dihubungkan dengan yang pertama.

Dalam bagian ini kita akan melihat lima kelompok sugesti gabungan yang secara khusus digunakan dalam hipnoterapi: (a) Yes Set, (b) membuat kaitan asosiatif, (c) penjajaran hal-hal yang saling bertentangan, (d) sugesti negatif, dan (e) shock, surprise, dan momen kreatif.

### **9a. Yes-Set**

Bentuk dasar pernyataan gabungan yang banyak digunakan dalam keseharian adalah mengaitkan hal yang jelas baik dengan kemungkinan yang diharapkan.

*Ini hari cerah, mari pergi berenang.*

*Ini hari libur, maka kenapa aku tidak melakukan apa yang kuinginkan?*

*Kau melakukannya dengan baik dan bisa melanjutkannya.*

Dalam tiap-tiap kalimat di atas, asosiasi positif di bagian awal (hari cerah, hari libur, melakukan dengan baik) menyodorkan sebuah “fakta” yang bisa disepakati (yes set), yang bisa memperkuat penerimaan atas sugesti yang mengikutinya. Bagian-bagian awal itu tak lain adalah truisme, sebuah perangkat penting untuk membuka yes set dan memfasilitasi sugesti.

Nah, ketika truisme atau asosiasi positif ditempatkan setelah sugesti, kita pun mempunyai perangkat untuk memperkuat sugesti itu. Jadi:

*Mari pergi berenang, ini hari cerah.*

### **9b. Membuat Kaitan Asosiatif**

Sugesti hipnotik, yang mungkin sulit bagi pasien, bisa menjadi lebih mudah ketika diasosiasikan dengan tindakan yang familiar. Anda memboncengkan sugesti hipnotik tersebut pada tindakan-tindakan alamiah dan spontan yang dilakukan oleh pasien. Bagian yang tercetak miring di bawah ini adalah sugesti yang kita boncengkan.

- ☐ *Dengan setiap tarikan nafasmu, kau bisa menyadari ritme alami tubuhmu dan perasaan nyaman yang berkembang.*
- ☐ *Saat kau terus duduk di sini, kau akan mendapati dirimu menjadi makin rileks dan nyaman.*
- ☐ *Saat tangan anda merendah, anda akan mendapati diri anda makin nyaman untuk kembali ke sumber persoalan di masa lalu.*
- ☐ *Saat anda merenungkan sumber masalah itu, bawah sadar anda bisa mengembangkan beberapa kemungkinan untuk menghadapinya.*
- ☐ *Dan ketika pikiran sadar anda memahami sebuah solusi yang berharga dan memadai, jari anda bisa terangkat secara otomatis.*
- ☐ *Ketika anda merasa siap untuk membicarakan hal itu, anda akan mendapati diri anda menikmati perasaan segar dan waspada, sebagai penghargaan atas kerja baik yang bisa anda lakukan.*

Pada keenam contoh di atas, kita melihat sugesti digandengkan ke dalam jaringan asosiasi yang menciptakan sistem saling dukung dan momentum untuk merangsang terwujudnya respons terapeutik. Sesungguhnya, dalam cara pandang yang lebih luas, keseluruhan sesi terapi tidak lain adalah serangkaian respons saling berkait di mana setiap tahap keberhasilan muncul dari langkah sebelumnya.

### **9c. Penyejajaran Hal-hal yang Bertentangan**

Pada dasarnya, penyejajaran hal-hal yang saling bertentangan ini berangkat dari kenyataan bahwa secara alami kita selalu mengalami hal tersebut. Di tingkat psikologis atau sosial, keseimbangan ada kesejajaran dari proses-proses yang bertentangan ini pun lazim terjadi. Ada tegangan dan relaksasi, motivasi dan keterkungkungan, sadar dan tidak sadar, tesis dan antitesis.

Dalam bagian ini, kita akan melihat sedikit ilustrasi tentang bagaimana kita bisa menyeimbangkan proses-proses yang saling bertentangan itu dengan sugesti verbal. Dalam proses hipnosis, misalnya, kita bisa mengatakan seperti ini:

- ☐ *Saat tinju itu mengepal kuat dan kencang, bagian tubuh yang lain rileks. Saat tangan kananmu terangkat, tangan kirimu merendah.*
- ☐ *Saat tanganmu terasa ringan dan terangkat, kelopak matamu bisa terasa makin berat dan merendah sampai kedua kelopak itu mengatup.*

Dengan pola yang sama, kita bisa menyejajarkan hal-hal yang saling bertentangan menyangkut proses-proses inderawi, persepsi, afeksi, dan kognitif.

- ☐ *Saat dahimu terasa lebih dingin, tanganmu bisa terasa lebih panas.*
- ☐ *Saat rahangmu semakin lama menjadi semakin keb as dan tidak sensitif, perhatikan bagaimana tangan kirimu menjadi semakin lama semakin sensitif.*
- ☐ *Kau bisa mengalami seluruh perasaanmu ketika sesuatu yang terjadi pada umur X tanpa bisa mengingat apa yang menyebabkan munculnya perasaan-perasaan itu.*
- ☐ *Ketika kau nanti membuka matamu, kau akan memiliki ingatan yang jernih tentang semua itu, tetapi tanpa perasaan apa pun yang kau miliki waktu itu.*
- ☐ *Saat kau merenungi itu, kau sekarang benar-benar mengalami keseimbangan pemikiran dan perasaan menyangkut segala sesuatu.*

Dan, begitulah, dengan sugesti demikian kita bisa melakukan proses disosiasi (pemisahan emosi) pada sistem yang saling bertentangan sebelum kita membawa pasien ke level penyatuan yang lebih memadai.

#### **9d. Sugesti Negatif**

Erickson menegaskan pentingnya menghilangkan negativitas atau resistensi pasien pada saat berlangsungnya pemberian sugesti. Ini karena, dalam keseharian, orang yang resisten biasanya memiliki riwayat untuk terlalu menegas-negaskan setiap perasaannya. Maka, ia lebih suka mengikuti jalannya sendiri. Ia menolak diarahkan dan sering melakukan sebaliknya dari yang menurutnya diharapkan oleh orang lain. Kecenderungan menentang ini sesungguhnya merupakan kompensasi sehat dari riwayat masa lalunya. Dan banyak orang percaya bahwa sejarah perkembangan budaya dan psikologis manusia tidak lain adalah serangkaian upaya untuk mendapatkan kebebasan, ketidakterkungkungan, dan keotentikan ekspresi personal.

Dalam menangani pasien, Erickson menggali beragam cara untuk menghadapinya dan benar-benar memanfaatkan kecenderungan menentang atau membatasi diri ini. Ia percaya bahwa ekspresi negatif yang disampaikan secara simpel oleh terapis sering bisa memberi ilham untuk membuang secara otomatis sejumlah keterkungkungan dan resistensi yang telah terbangun dalam diri pasien.

Karena bahasa Indonesia tidak memiliki struktur “tag question” yang persis polanya dengan bahasa Inggris, maka contoh untuk sugesti negatif ini dipertahankan dalam bentuk bahasa Inggris sebagaimana Erickson menyampaikannya.

*And you can, can you not? You can try, can't you? You can't stop it, can you?  
You will, won't you? You do, don't you? Why not let that happen?*

Dalam buku yang ditulisnya bersama Ernest Rossi, Erickson mengutip hasil riset Donaldson yang menyatakan bahwa bentuk negatif 30 persen lebih sulit dipahami ketimbang bentuk positif. Karena itu penggunaan sugesti negatif bisa menyebabkan kebingungan yang cenderung melumpuhkan kesadaran terbatas pasien. Keadaan ini memudahkan proses bawah sadar bekerja.

Penggunaan bentuk negatif juga berkaitan dengan sugesti tak langsung lainnya—yakni tidak tahu dan tidak melakukan. Dalam sugesti gabungan, penggunaan bentuk negatif ini bisa sangat bermanfaat dan ringan untuk disampaikan. Contoh-contoh berikut adalah sugesti gabungan dalam bentuk negatif dengan menggunakan kata penghubung sampai.

- ☐ *Kau tidak harus memasuki trance sampai kau benar-benar siap.*
- ☐ *Kau tidak akan menarik nafas panjang sampai tangan itu menyentuh wajahmu.*
- ☐ *Kau takkan benar-benar tahu bahwa kau bisa nyaman dalam keadaan trance sampai tangan itu pelan-pelan bergerak turun ke pahamu.*
- ☐ *Dan kau benar-benar tidak harus melakukan [respons terapeutik tertentu] sampai [munculnya perilaku tak terhindarkan yang akan segera dilakukan oleh pasien].*
- ☐ *Kau takkan melakukannya sampai bawah sadarmu siap.*

### **9e. Shock, Surprise, dan Momen Kreatif**

Shock dan surprise berfungsi untuk melonggarkan kerangka berpikir pasien. Erickson sering menggunakan shock dan surprise untuk mengguncangkan kerangka berpikir pasien dan menciptakan momen kreatif ketika pikiran sadar sejenak lumpuh. “Pasien datang kepada anda dengan kerangka mental tertentu, dan berharap anda masuk ke dalam kerangka mental tersebut,” katanya. “Ketika

anda mengejutkan mereka, kerangka mental mereka akan melonggar dan anda bisa memolakan sebuah kerangka mental baru.”

Sekarang bayangkan anda berada di tempat umum dan tiba-tiba anda mendengar bunyi ledakan yang mengguncang kesadaran anda. Anda mungkin akan terkesiap dan terlempar ke trance sesaat ketika bawah sadar anda mencari tahu apa yang terjadi. Dan anda bisa kembali rileks beberapa waktu kemudian setelah tahu bahwa itu adalah suara mobil meledak. Namun jika tepat pada momen anda terguncang sesaat itu ada seseorang meneriakkan sugesti: BOM!, bisa saja anda langsung terlompat panik atau bertiarap untuk melindungi keselamatan diri anda.

Olok-olok vulgar atau bentakan memiliki efek serupa itu juga dalam keseharian; keduanya merupakan bentuk-bentuk guncangan yang membuat kesadaran kita lumpuh sejenak. Anda tahu, kadang-kadang seseorang menggunakan olok-olok atau bentakan untuk membuat pendengarnya lebih memperhatikan apa yang ia sampaikan.

Berkaitan dengan guncangan, kita akan melihat dalam hipnosis bagaimana sebuah kejutan disodorkan untuk mengguncangkan kerangka mental pasien sehingga keyakinannya terlumpuhkan. Tentu saja anda tidak harus meledakkan sesuatu di ruang praktek, atau mengolok-olok pasien, atau membentak-bentaknyanya agar ia terguncang. Anda akan membuatnya kapok.

Yang anda lakukan, dengan sugesti, adalah menyodorkan sesuatu yang mengguncang dan memunculkan celah kosong dalam kesadaran mereka. Dengan itulah kita membuka kemungkinan bagi momen kreatif. Dalam percakapan sehari-hari, anda tahu, seseorang bisa memerah wajahnya begitu saja ketika proses emosional bawah sadar disinggung padanya. Jika ia tidak memerah mukanya dalam momen seperti itu, kita bisa merangsang kemunculannya dengan bertanya simpel saja, “Kenapa mukamu merah?” Pertanyaan ini—sebagai bentuk sugesti tak langsung yang dijalankan pada momen ketika kerangka mental pendengarnya sedang goyah—akan serta merta mendorong berlangsungnya proses otonom untuk mengikuti sugesti tersebut dengan mudah.

Jika orang memiliki masalah karena keterkungkungan sikap mentalnya, maka akan bermanfaat jika untuk sementara waktu kita melumpuhkan keterkungkungan itu dengan bentuk-bentuk guncangan psikologis atau sesuatu yang memberinya kejutan. Orang itu bisa memeriksa ulang situasi mereka melalui proses pencarian bawah sadar yang bekerja otomatis dalam diri mereka. Jika tidak ada jawaban yang memuaskan, terapis bisa menambahkan sugesti sebagai perangsang selama

berlangsungnya celah kekosongan sesaat itu, dengan harapan mereka bisa memunculkan respons terapeutik.

Guncangan sesaat bisa dimunculkan dalam percakapan terapeutik dengan menyisipkan kata-kata yang mengguncangkan, konsep tabu, dan emosi. Kata-kata seperti seks, rahasia, dan bisikan akan sesaat merenggut perhatian, dan pendengar menjadi lebih reseptif. Jeda sejenak setelah guncangan memberi kesempatan bagi berlangsungnya pencarian bawah sadar. Ia bisa diikuti dengan penguatan atau sugesti yang tepat.

**Kehidupan seks anda**

[jeda]

**adalah hal yang anda perlu mengetahui dan memahaminya.**

**Apa yang secara diam-diam anda inginkan**

[Jeda]

**bisa penting sekali bagi anda.**

**Kalian bisa bercerai**

[Jeda]

**kecuali kalian berdua benar-benar belajar untuk menemukan apa yang berharga dalam hubungan kalian.**

Guncangan dalam kata-kata yang dicetak miring dalam contoh ini merangsang berlangsungnya pencarian bawah sadar yang bisa menghasilkan respons penting sepanjang waktu jeda. Jika ada indikasi bahwa pasien asyik masyuk ke dalam pencarian bawah sadarnya, terapis tetap diam sampai pasien memunculkan respons dalam bentuk apa pun. Jika tidak ada indikasi akan muncul respons tertentu, terapis mengakhiri waktu jeda dengan penguatan atau sugesti, sebagaimana diilustrasikan di atas. Cara paling efektif untuk membuat shock adalah dengan memanfaatkan kerangka rujukan, tabu, dan kebutuhan pasien sendiri untuk membebaskan diri dari pola lama sehingga penataan ulang yang kreatif bisa dijalankan.

## **10. Implikasi**

Seorang suami membanting piring atau gelas ketika ia kecewa pada istrinya, dan sebaliknya hanya menyampaikan kata-kata ala kadarnya ketika perasaannya



disenangkan. Ia mungkin tidak menyadari apa yang ia perbuat dan istrinya mungkin tidak selalu tahu bagaimana menangkap pesan, tetapi sang istri merasakannya di tingkat tertentu. Ia menangkap implikasi melalui proses pencarian bawah sadarnya dan melakukan penarikan kesimpulan.

Implikasi adalah bentuk dasar bahasa psikologis yang memberi kita model paling jernih tentang dinamika sugesti tak langsung. Kebanyakan terapis sepakat bahwa, dalam psikoterapi, yang terpenting bukanlah kata-kata terapis, melainkan proses yang berlangsung dalam diri pasien itu sendiri. Kata-kata terapis hanya berfungsi sebagai stimulus yang mendorong serangkaian asosiasi personal dalam diri pasien. Dan, asosiasi-asosiasi pasien itulah yang berfungsi sebagai kendaraan utama bagi proses penyembuhan. Proses itu bisa berantakan jika terapis tanpa sadar membangkitkan implikasi buruk kepada pasien, tetapi akan sangat bermanfaat jika kata-kata terapis membawa implikasi yang membangkitkan potensi laten konstruktif pada si pasien.

Dalam percakapan sehari-hari atau dalam terapi, problem terbesar komunikasi adalah ketika kata-kata tanpa disadari membawa implikasi buruk. Sekarang kita akan melihat bagaimana kita bisa memanfaatkan implikasi psikologis secara ideal untuk membangkitkan dan memfasilitasi kreativitas pasien sendiri.

Pada tingkatan yang paling simpel, implikasi dibentuk dengan frase jika... maka....

- ☐ *Jika kau duduk maka kau bisa masuk ke dalam trance.*
- ☐ *Sekarang, jika kau tidak menyilangkan kaki dan bisa menempatkan tanganmu dengan nyaman di paha, maka kau akan siap memasuki trance.*

Pasien yang mengikuti sugesti-sugesti semacam itu dengan benar-benar duduk, membuka kaki yang menyilang, dan meletakkan tangannya di paha bisa diharapkan ia juga menerima, mungkin tanpa terlalu menyadari, implikasi bahwa ia akan masuk ke keadaan trance.

Lalu, anda bisa bertanya: Apa manfaat implikasi semacam ini? Idealnya, implikasi semacam ini memangkas kesadaran dan secara otomatis membangkitkan proses bawah sadar yang dikehendaki. Ia memfasilitasi trance dalam cara di mana pikiran sadar tidak mungkin bisa mewujudkannya karena ia tidak tahu caranya. Kita bisa mempersiapkan diri untuk tidur, tetapi pikiran sadar tidak bisa mewujudkannya. Jadi, jika kita memberi perintah kepada seorang pasien yang naif, “Duduk di kursi itu dan masuklah ke dalam trance,” ia bisa jadi akan duduk

sembari mempertanyakan dengan sopan, “Namun aku tidak bisa masuk ke dalam trance, dan aku takut aku tidak tahu caranya.”

Karena esensi sugesti hipnotik adalah respons bawah sadar, tentunya akan sia-sia berharap pikiran sadar akan memunculkan respons semacam itu melalui sugesti langsung (yang ditujukan kepada pikiran sadar). Ketika sugesti langsung berhasil, itu biasanya melibatkan persiapan sadar untuk trance yang kurang lebih serupa dengan tindakan yang anda lakukan menjelang tidur. Anda merebahkan tubuh di ranjang, membaca-baca sebentar, dan mematikan lampu kamar. Maka ketika anda tertidur dengan sendirinya, itu adalah implikasi bawah sadar dari persiapan-persiapan sadar yang anda lakukan. Artinya, bawah sadar anda sudah sangat memahami bahwa ketika anda melakukan tindakan itu semua, implikasinya adalah anda tidur.

Saat kita merenungi proses implikasi, kita pelan-pelan menyadari bahwa apa pun yang kita katakan selalu memiliki implikasi. Bahkan percakapan yang sangat umum pun bisa dibahas dalam studi implikasi, yakni bagaimana kata-kata yang disampaikan seseorang akan membangkitkan segala jenis asosiasi pada diri pendengarnya. Dalam keseharian, juga dalam hipnoterapi, implikasi itulah yang sering lebih berpotensi sebagai sugesti ketimbang apa yang disampaikan langsung.

Berikut adalah contoh-contoh penggunaan implikasi untuk memperdalam keterlibatan pasien dengan kenyataan bawah sadarnya selama trance.

- *Kenangan-kenanganmu, gambar-gambar yang kau lihat, dan perasaan-perasaanmu sekarang menjadi lebih penting bagimu dalam keadaan ini.*

Sembari menyampaikan apa yang tampaknya sugesti langsung mengenai kenangan, gambar-gambar, dan perasaan, pernyataan ini juga membawa implikasi penting bahwa trance adalah berbeda dari keadaan sadar, dan dalam keadaan ini, hal-hal lain bisa tidak relevan sama sekali (kebisingan di luar, waktu, tata ruang, dan sebagainya.).

- *Kita biasanya tidak menyadari momen ketika kita tertidur dan kadang bahkan tidak sadar bahwa kita tidur.*

Pernyataan ini jelas mempunyai implikasi tentang kurangnya kesadaran mengenai aspek-aspek trance, sebuah kekurangan yang lebih lanjut bisa melumpuhkan seluruh struktur keterkungkungan. Dalam monolog berikut, implikasi tentang ketidaksadaran ditekankan sehingga perilaku otomatis bisa difasilitasi.

- *Sekarang kau tahu bahwa kau melakukan banyak hal sepanjang hari tanpa menyadari itu semua. Persis seperti kau bernafas tanpa menyadarinya. Dan bahkan ketika kau berjalan, kedua kakimu tampaknya bergerak dengan sendirinya dan membawamu ke tempat mana pun yang kauinginkan. Dan kedua tanganmu melakukan banyak hal yang yang kau ingin mereka melakukannya tanpa kau mengatakan, “Sekarang, Tangan, lakukan ini; sekarang, Tangan, lakukan itu.” Tanganmu melakukan secara otomatis untukmu, dan kau biasanya tidak harus memperhatikan mereka. Bahkan ketika kau bicara, kau melakukannya otomatis, kau tidak harus secara sadar memperhatikan bagaimana mengeja setiap kata. Kau bisa berbicara bahkan tanpa mengetahuinya. Kau tahu bagaimana cara melakukannya secara otomatis bahkan tanpa memikirkannya. Juga, ketika kau melihat atau mendengar segala sesuatu atau ketika kau menyentuh atau merasakan segala sesuatu, semuanya bekerja otomatis tanpa kau harus menyadarinya. Semuanya bekerja dengan sendirinya dan kau tidak harus memberi perhatian. Semuanya bisa menjaga diri sendiri tanpa kau harus repot-repot memperhatikannya.*

Pengarahan tak langsung semacam ini bisa kita manfaatkan untuk memfasilitasi proses eksplorasi bawah sadar. Ketika pasien merespons dengan mengangkat jarinya, anda saat itu juga akan tahu bahwa pikiran bawah sadar pasien sudah menjangkau sumber masalah. Bentuk lain yang khususnya bermanfaat untuk merangsang pencarian bawah sadar adalah sugesti seperti berikut:

- *Ketika kau menemukan perasaan rileks dan nyaman, matamu tertutup dengan sendirinya.*

Mata menutup adalah respons alamiah yang berhubungan dengan kenyamanan dan ia sekaligus berlaku sebagai sinyal bahwa proses internal sedang berlangsung.

- *Saat kenyamananmu semakin dalam, pikiran sadarmu bisa rileks sementara bawah sadarmu memeriksa asal-muasal dan segala hal ihwal mengenai masalah itu. Dan ketika sebuah pemikiran yang relevan dan menarik menyentuh pikiran sadarmu, matamu akan terbuka saat kau dengan cermat mempertimbangkannya.*

Dalam hipnosis anda selalu memberi penekanan pada proses bawah sadar. Sebab, anda tahu, proses bawah sadar adalah esensi dari kreativitas dan

penyelesaian masalah dalam keseharian dan juga dalam terapi. Hipnoterapi, secara khusus, bergantung kepada keberhasilan pemanfaatan proses bawah sadar semacam itu untuk memfasilitasi respons terapeutik.

## 11. Double bind

Dalam pengalaman sehari-hari kita kadang, atau mungkin sering, terperangkap dalam keadaan yang menghadapkan kita pada alternatif-alternatif yang tidak menyenangkan. Karena itu kita menghadapi konflik di mana kita ingin menghindari semua alternatif, tetapi itu tidak memungkinkan karena kita harus membuat pilihan. Dalam situasi semacam ini kita biasanya memilih yang tingkat keburukannya lebih kecil. Sebaliknya, kita juga lazim menghadapi keadaan di mana kita ingin mendapatkan semua dari alternatif-alternatif yang ada. Tetapi kita tetap harus memilih karena kita tidak mungkin mendapatkan semuanya.

Double bind adalah sugesti yang disodorkan dengan mempertimbangkan keterikatan semacam itu, di mana kita harus memilih satu dari sejumlah alternatif yang tidak menyenangkan, atau memilih satu sementara kita menginginkan semua. Milton Erickson biasa mengajukan pertanyaan seperti berikut:

- *Apakah anda lebih suka memasuki trance sekarang atau nanti? Apakah anda akan memilih memasuki trance dengan berdiri atau berbaring? Apakah anda akan memilih memasuki trance ringan, medium, atau deep trance?*

Pasien memiliki kebebasan untuk menentukan pilihannya, tetapi sesungguhnya itu pilihan semu sebab ia diikat dalam hanya satu pilihan, yakni trance. Hanya ia bebas menentukan waktunya, bagaimana posisinya, dan jenis trance yang ia pilih.

Double bind bisa sangat memukau ketika kita menggunakannya dengan menyodorkan konsep pikiran sadar dan bawah sadar. Meskipun kita tidak bisa mengendalikan bawah sadar, namun double bind ini bersandar pada kenyataan bahwa kita dapat menerima pesan secara sadar untuk memicu proses bawah sadar. Double bind “sadar-bawah sadar” dirancang untuk memangkas keterbatasan pemahaman dan kemampuan sadar kita. Respons apa pun dari sugesti berikut ini, sebagai contoh, menghendaki pasien untuk melakukan pencarian internal di dalam dirinya yang memunculkan proses bawah sadar dalam cara yang di luar kendali kesadaran.

- *Jika bawah sadar anda menghendaki anda memasuki trance, tangan kanan anda akan terangkat dengan sendirinya. Jika sebaliknya, tangan kiri anda yang akan terangkat dengan sendirinya.*

Jadi, jawaban apa pun yang kita dapatkan, apakah itu tangan kanan atau tangan kiri, kita tahu bahwa orang itu sudah memasuki trance karena kedua gerakan tangannya (yang terjadi dengan sendirinya) menyiratkan hal itu. Jika pasien duduk diam, dan tidak ada respons dengan gerakan tangan setelah beberapa menit, terapis bisa menyodorkan double bind berikut:

- *Karena anda duduk dengan tenang dan tidak ada respons dari tangan anda, anda bisa mencari tahu apakah pikiran bawah sadar anda lebih suka tidak melakukan upaya apa pun sama sekali saat anda memasuki trance. Mungkin akan lebih menenteramkan bagi anda jika tidak harus bergerak atau berbicara atau bahkan mencoba sekuat tenaga untuk menjaga mata anda tetap terbuka.*

Pada saat ini mungkin mata pasien segera terkatup dan ia memasuki trance. Atau matanya mungkin tetap terbuka dengan tatapan kosong, dan itu bisa berlanjut dengan kelembaman tubuh yang mengisyaratkan perkembangan menuju trance. Sebaliknya, jika pasien mengalami kesulitan, akan ada perubahan tidak enak pada tubuh, mimik muka, dan akhirnya beberapa akan menyampaikan masalah mereka.

Double bind “sadar-bawah sadar” yang dipadukan dengan sugesti pertanyaan, implikasi, not knowing-not doing, dan isyarat ideomotor akan menjadi alat yang luar biasa untuk memicu trance dan mengeksplorasi pola respons pasien.

Dalam terapi, double bind “sadar-bawah sadar” memiliki kegunaan yang tak terbatas karena kemampuannya untuk menggerakkan proses bawah sadar. Penggunaan sugesti negatif sebagaimana dijelaskan sebelumnya sangat berguna di sini.

- *Anda tidak harus mendengarkan saya karena bawah sadar anda bersiaga dan bisa mendengar apa yang ia perlukan, untuk memberi respons secara tepat.*
- *Dan benar-benar tidak ada masalah apakah pikiran sadar anda melakukan sesuatu, karena bawah sadar anda bisa mendapati cara yang tepat untuk berurusan dengan penderitaan itu (apa apa saja).*

- *Anda mengatakan bahwa anda tidak tahu bagaimana mengatasi masalah itu. Anda ragu dan bingung. Pikiran sadar anda benar-benar tidak tahu apa yang perlu dilakukan. Dan sebaliknya kita tahu bahwa bawah sadar bisa menjangkau banyak kenangan dan gambaran-gambaran dan pengalaman-pengalaman sehingga semua sumberdaya tersedia bagi anda, dalam cara yang tak terduga, untuk menyelesaikan masalah itu. Anda belum tahu apa saja kemungkinan-kemungkinan itu. Bawah sadar anda bisa melakukan itu semua dengan sendirinya. Dan dengan cara bagaimana anda akan menyadari ketika masalah itu terselesaikan? Apakah solusi itu akan datang dalam mimpi yang akan anda ingat, atau apakah anda akan melupakan mimpi itu tetapi mendapati bahwa masalah itu pelan-pelan terselesaikan dengan sendirinya dalam cara yang pikiran sadar anda tidak bisa paham? Apakah penyelesaian itu akan datang segera ketika anda sepenuhnya sadar atau dalam ketenangan merenung atau melamun? Apakah nanti anda sedang di tempat kerja atau sedang bermain, berbelanja atau mengemudikan mobil anda, pada saat anda mengetahuinya? Anda benar-benar tidak tahu, tetapi anda tentunya bisa bahagia ketika solusi itu datang.*

### **Double bind untuk memfasilitasi disosiasi ganda (double dissociation)**

Konsep disosiasi lazim digunakan untuk menjelaskan hipnosis. Perilaku hipnotik terjadi di luar wilayah kesadaran dan karena itu terpisah dari pikiran sadar. Erickson telah mengembangkan banyak pendekatan tak-langsung untuk memfasilitasi pelbagai disosiasi dengan memanfaatkan beragam cara berperilaku demi mencapai tujuan yang sama. Tepatnya, ia menggunakan cara berbeda untuk mendapatkan respons yang sama karena ia benar-benar mempertimbangkan individualitas pasien.

Berikut ini adalah contoh double bind untuk memfasilitasi disosiasi ganda:

- *Kau bisa bangun sebagai manusia, tetapi kau tidak perlu bangun sebagai tubuh.*

[Jeda]

*Kau bisa bangun ketika tubuhmu bangun tetapi tanpa diketahui oleh tubuhmu.*

Pada bagian sebelum jeda, sugesti memisahkan bangun sebagai manusia dan bangun sebagai tubuh. Bagian setelah jeda, bangun sebagai manusia dan tubuh dipisahkan dari kesadaran tubuh. Sugesti ini mengandung disosiasi yang memfasilitasi perilaku hipnotik sembari menggali kemampuan respons yang unik pada setiap individu. Double bind dengan disosiasi ganda seperti ini cenderung membingungkan pikiran sadar pasien dan karena itu melumpuhkan pola kebiasaan dan pandangan terbatasnya. Ini mendorong pencarian dan proses bawah sadar yang bisa menjembatani munculnya perilaku kreatif. Sugesti berikut ini merupakan penerapan lebih luas disosiasi ganda dengan double bind.

- *Kau bisa bermimpi bahwa kau bangun meskipun kau dalam keadaan trance.*

[Jeda]

*Atau kau bisa bertindak seolah-olah sedang trance sekalipun kau sadar.*

*Kau bisa mendapati tanganmu terangkat tanpa tahu ke mana arahnya.*

[Jeda]

*Atau kau bisa merasakan ke mana ia akan menuju meskipun kau tidak benar-benar mengarahkannya.*

*Kau bisa menggambar abstrak tanpa tahu apa itu.*

[Jeda]

*Kau akhirnya bisa menemukan sejumlah makna di dalamnya meskipun itu tidak kelihatan berhubungan denganmu secara pribadi.*

*Kau bisa berbicara dalam trance meskipun kau tidak selalu memahami arti kata-katamu.*

[Jeda]

*Atau kau bisa tetap diam saat kepalamu pelan-pelan mengangguk ya atau menggeleng tidak, semua itu dengan sendirinya, ketika menjawab pertanyaan-pertanyaanku.*

Bisa kita lihat dalam contoh di atas, double bind yang memfasilitasi disosiasi ganda seringkali merupakan penggabungan dari segala bentuk sugesti tak-langsung: implikasi, asosiasi, sugesti negatif, sugesti terbuka, pencakupan semua kemungkinan respons, not knowing-not doing, dan sebagainya. Tujuannya adalah untuk membangkitkan disosiasi yang, dalam pengalaman Erickson, cenderung

melumpuhkan pola kesadaran pasien sehingga respons yang lebih otonom bisa diekspresikan.

Perhatikan contoh berikut yang digunakan oleh Erickson untuk mempersiapkan orang ke dalam kondisi somnambulistik (keadaan ketika seseorang bisa melakukan tindakan-tindakan sebagaimana yang ia lakukan dalam keadaan sadar, tetapi sesungguhnya ia tidur sekalipun matanya terbuka) atau setidaknya untuk menguji validitas trance.

- *Sekarang, dalam sekejap matamu akan terbuka meskipun kau tidak perlu bangun. [Jeda]*

*Atau kau bisa bangun ketika matamu terbuka, tetapi tidak teringat apa yang saja yang terjadi pada saat kedua matamu menutup.*

Double bind untuk memunculkan disosiasi ganda ini memiliki indikasi tertentu untuk memastikan bahwa sugesti diterima dan dijalankan, yakni subjek membuka mata. Ketika mata terbuka, terapis mencatat apakah (1) secara bersamaan ada gerakan tubuh, yang mengindikasikan pasien itu bangun atau (2) pasien tetap tidak bergerak, yang mengindikasikan ia tetap trance. Jika pasien tidak menggerakkan tubuhnya ketika membuka mata, ia akan mengingat sepenuhnya seluruh pengalaman trance, karena trance terus berlanjut. Terapis bisa memastikan apakah trance masih berlangsung dengan cara meminta respons ideomotor (misalnya: jika kau tetap dalam keadaan trance/tidur, telunjuk kananmu terangkat, kepalamu bisa mengangguk, dan sebagainya). Respons ideomotor yang muncul mengindikasikan bahwa pasien telah memasuki tingkatan pertama kondisi somnambulistik: pasien dalam kondisi ini bisa melakukan tindakan-tindakan seperti ketika dia sadar, tetapi mereka terus mengikuti sugesti seperti ketika dia dalam keadaan deep trance. Terapis kemudian secara simpel melanjutkan dengan sugesti untuk memperdalam kondisi somnambulistik itu dan memperluas cakupan “kepatuhan” hipnotik-nya (bertutur dan menulis otomatis, halusinasi visual dan auditoris, dan sebagainya).

Sebaliknya, jika pasien bergerak dan bicara seolah-olah dia benar-benar terbangun ketika mata mereka terbuka, mereka jelas tersadar. Kita bisa mengukur validitas trance-nya dengan memberinya sugesti yang menghadirkan amnesia terhadap pengalaman-pengalamannya selama trance. Tetapi bagaimana jika pasien sadar dan tidak mengalami amnesia? Apakah itu berarti trance tidak terjadi? Mungkin. Tapi sangat mungkin pasien akan mengingat hanya satu atau dua hal



paling mengusik kesadarannya selama trance dan karena itu ia bisa mengingatnya sangat mudah sesuai trance. Selebihnya, ia mengalami amnesia. Namun, ada kemungkinan lain, yakni bahwa amnesia adalah respons yang sulit diwujudkan oleh pasien tersebut. Ia mungkin benar-benar mengalami trance tetapi dengan alasan tertentu ia tidak bisa mewujudkan respons amnesia. Untuk menilai kemungkinan ini terapis bisa membuatnya trance lagi dan kemudian, setelah menyodorkan disosiasi ganda dengan double bind, ia bisa menggunakan modalitas lain sebagai indikasi trance. Dalam contoh berikut, misalnya, gerakan tubuh (atau keterhambatan respons verbal) digunakan sebagai indikasi trance ketimbang amnesia.

- *Sekarang, dalam sekejap matamu akan terbuka, tetapi kau tidak perlu bangun.*

*Atau kau bisa bangun ketika matamu terbuka, tetapi kau tidak akan merasa terdorong untuk memutar-mutar tanganmu beberapa menit [atau kau tidak akan merasa terdorong untuk berbicara dalam beberapa menit]*

Pasien yang menerima alternatif kedua bisa membuktikan trance-nya dengan tidak menggerakkan tangan (atau bicara) selama beberapa menit. Erickson menganjurkan bahwa, untuk melihat indikator trance itu, lebih baik kita melakukannya secara tak langsung (Kau merasa tidak ingin menggerakkan tanganmu) ketimbang menyodorkan tantangan (Kau tidak akan bisa menggerakkan tanganmu), karena tantangan sering membangkitkan kesadaran dan merangsang orang untuk menunjukkan kebebasan dan kekuatannya.

## **12. Komunikasi dan Makna yang Berlapis-lapis: Evolusi Kesadaran dalam Lelucon, Permainan Kata, Metafora, dan Simbol**

Kebanyakan perangkat literer kita sesungguhnya adalah alat untuk merangsang pencarian dan proses bawah sadar untuk memunculkan makna yang bertingkat-tingkat (multiple levels of meaning). Ini merupakan aspek yang sangat penting dan signifikan dalam sistem dinamika mental dan evolusi kesadaran. Lelucon memiliki manfaat khusus dalam pendekatan kita karena ia membantu pasien untuk menerobos pola pikir yang sangat terbatas. Karenanya ia merangsang pencarian bawah sadar bagi tumbuhnya level pemaknaan lain dan mungkin baru. Jika pasien memiliki masalah karena keterkungkungan mereka, maka jelas bahwa proses

penyembuhan bisa dimulai dengan membantunya mengembangkan potensi-potensi perilaku dan pola-pola baru kesadaran yang menerobos keterbatasan.

Dari sudut pandang ini kita bisa memahami bagaimana metafora dan analogi bisa menjadi sesuatu yang lebih dari sekadar perangkat artistik: Mereka bisa memunculkan pola dan dimensi baru kesadaran. Definisi tradisional dari metafora adalah sebuah kata atau frase yang secara harfiah mempunyai arti tersendiri tetapi secara analogis mempunyai arti lain. Dalam penggunaannya secara psikologis, metafora, analogi, dan tamsil (kiasan) dipahami sebagai perangkat untuk memfasilitasi pengembangan wawasan atau kesadaran baru dalam transaksi terapeutik. Kesemuanya secara esensial merupakan stimulan yang mendorong pencarian dan proses bawah sadar menuju ke penciptaan makna dan dimensi baru kesadaran.

Erickson adalah pionir dalam pendekatan tersebut untuk memfasilitasi proses penyembuhan dalam hipnoterapi. Perkembangan bertahap dalam pendekatan interspersal-nya merupakan faktor penting dalam upayanya untuk menyemaikan makna dan komunikasi yang bertingkat-tingkat, dan juga untuk mempercepat evolusi kesadaran. Dalam banyak sesi terapeutik maupun eksperimen, Erickson banyak menggunakan pendekatan-pendekatan ini untuk memfasilitasi pemahaman tentang dinamika tertentu yang ia rasa merupakan inti masalah. Ia menggunakan komunikasi yang memiliki bertingkat-tingkat makna untuk membantu pasien memahami perkembangan ke arah tertentu. Yang penting dipahami, dalam pendekatan ini Erickson tidak pernah memberikan penafsiran apa pun terhadap cerita yang ia sampaikan kepada pasien. Ia juga tidak pernah menyampaikan makna atau hikmah cerita-ceritanya. Baginya, setiap individu akan menemukan “hikmah”-nya sendiri melalui proses asosiatif di level bawah sadar. Dan penemuan sendiri orang proses bawah sadar pasien itulah yang menjadi aspek terapeutik terpenting dalam pendekatan ini.