

Erickson in Action:

18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Disusun oleh: A.S. Laksana

<http://www.1ericksonhipnotis.com>

TENTANG PENULIS BUKU INI:



A.S. LAKSANA

Lahir di Semarang, 25 Desember 1968. Ia menulis kolom mingguan di tabloid *DeTIK* (1993-1994), kemudian di *DeTAK*, *Opini*, dan *Investigasi*. Sejak 2009 menulis kolom tetap di *Jawa Pos* dan *detikcom*. Tahun 2004, *Tempo* memilih buku kumpulan cerpennya *Bidadari yang Mengembara* sebagai buku terbaik. Tahun 2006 ia membacakan ceritanya pada festival sastra Winternachten, Den Haag.

Karya-karya lain oleh A.S. Laksana:

Hipnosis dan EFT

1. Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi
2. Menghadapi Resistensi: Kumpulan Tulisan Milton Erickson (penerjemah)
3. EFT: Keajaiban di Ujung Jari Anda
4. EFT in Action: Dari Trauma, Depresi hingga Kanker
5. Teknik Lanjutan: Bagaimana Para Master Bekerja
6. Tapping, Reframing, Intuisi

Karya-karya Fiksi dan Umum:

7. Bidadari yang Mengembara, Kumpulan Cerpen (2004)
8. Creative Writing: Tip dan Strategi Penulisan Cerpen dan Novel
9. Podium DeTIK, Kumpulan Kolom
10. Medan Perang (Novel, dimuat bersambung di Koran Tempo)
11. Ular di Tapak Tangan (Novel, dimuat bersambung di Suara Merdeka)

Terjemahan

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

Pendahuluan

Dengan reputasi dan kecakapannya yang luar biasa, Erickson tidak pernah membuat klaim besar tentang hipnosis. Ia lebih suka menyatakan bahwa kita semua memiliki kekuatan, kekuatan alamiah, yang tidak kita gunakan. Dengan sugesti dan bimbingan yang tepat, kekuatan-kekuatan ini sering bisa digunakan dan dimanfaatkan. Ia tidak pernah menggunakan otoritasnya sebagai terapis untuk membatasi pemahaman orang tentang hipnosis. Ia menghindari definisi dan lebih menyukai metafora. Ia tidak menjawab langsung pertanyaan, misalnya, “Apakah hipnosis bisa mengatasi kanker?” Dalam menjawab itu, ia menuturkan cerita berikut, yang implikasinya adalah bahwa hipnosis bisa meringankan rasa sakit, agar penanganan lain, dalam hal ini pembedahan, bisa dijalankan. Dengan kata lain, hipnosis meningkatkan kemampuan orang untuk bertahan:

Pembesaran

Aku teringat sebuah urusan besar yang harus kutangani. Ketua ikatan dokter, seorang ahli bedah, membawa perempuan itu kepadaku. Ia telah mengoperasinya untuk penyakit kanker rahim dan kemudian mengoperasinya lagi untuk kanker usus besar.

Usus besarnya menyempit di bagian bawah. Buang air besar sangat sakit, dan ia merasakan perawatan medis berjalan lambat, terlalu lambat untuk melonggarkan penyempitannya. Dan ia tersiksa sekali oleh penderitaannya. Dokter itu menanyakan kepadaku, “Bisa kau menolong perempuan ini dengan hipnosis? Aku tidak akan melakukan operasi ketiga untuknya.”

Maka aku menggunakan hipnosis. Aku membimbing perempuan itu untuk *trance* dan mengatakan kepadanya bahwa ia memiliki dua kanker yang

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

berbeda sebelumnya. Sekarang ia menderita karena penyempitan usus besar bagian bawah. Dan itu sangat menyiksa dan harus diperlonggar. Aku mengatakan kepadanya bahwa jika setiap hari ia mau mengenakan pakaian renang, melemparkan ban mobil ke kolam renang, duduk di sana, dan menikmati air dan kolam renang, pembesaran akan terjadi tanpa rasa sakit yang berlebihan.

Dan ia melakukannya tiap hari. Dokter mengatakan pembesaran itu terjadi jauh lebih cepat, luar biasa cepat. Ia mengatakan bahwa perempuan itu mengeluhkan rasa sakit seperti biasanya, tetapi nada suaranya berbeda. Dokter itu tidak menganggap perempuan itu mengalami kesakitan yang sama.

Sekitar setahun kemudian perempuan itu datang dan memelukku dan menciumku dan mengatakan betapa indahnya kehidupan. Usus besarnya sembuh. Dokter telah menyingkirkan kanker itu dari usus besarnya. Tidak kambuh lagi.

Begitulah, Erickson sering memberi sugesti yang ganjil semacam itu, semata-mata karena ia menyesuaikan diri dengan perilaku simptomatik pasien yang memang sering ganjil. Ia sangat memahami perilaku manusia dan akan memanfaatkan perilaku yang sama untuk berhubungan dengan pasiennya. Dalam cerita di atas, ia mensugesti bahwa “pembesaran” akan terjadi tanpa rasa sakit yang berlebihan jika seseorang melakukan beberapa hal—mendapatkan ban mobil dan kemudian duduk di atasnya di kolam renang, dalam perasaan nyaman.

Yang ia lakukan sesungguhnya adalah mempersiapkan *mood* pasiennya untuk terapi yang akan dijalankan, mensugesti bahwa itu bisa dilakukan dalam keadaan yang relatif nyaman. Ia juga mensugesti bahwa hal itu akan “terjadi jauh lebih cepat, luar biasa cepat.” Hasil akhirnya adalah: terapi akan sukses, sebagaimana terjadi dengan perempuan itu, dibandingkan fakta bahwa ia menderita oleh kondisi itu yang bisa membawa akibat fatal. Karena instruksi-instruksi itu

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

diberikan dalam keadaan *trance*, ia akan lebih kuat ketimbang ketika disampaikan dalam keadaan sadar.

Dan apakah metafora di atas hanya disampaikan kepada penderita kanker? Tidak. Erickson bisa menceritakan kisah ini untuk menyampaikan pesan kepada seseorang yang “sembelit” secara emosional atau mental. Ketika ia menyampaikan cerita ini kepada pasien yang bukan pengidap kanker, si pasien itu akan merasa bahwa Erickson tidak benar-benar bercerita tentang kanker. Pasien itu akan berpikir: “Ia tidak benar-benar membicarakan kanker. Ia pasti membicarakan saya, karena saya ada di sini.”

Menghadapi dan Menyingkirkan Resistensi

Hipnosis, dalam pandangan Erickson, adalah sebuah prosedur yang digunakan terutama untuk mengubah tindakan seseorang dan menginstruksikan berbagai bentuk perilaku lain kepada orang itu. Pada dasarnya hipnosis adalah sebuah teknik berkomunikasi, dengan cara tertentu, untuk menjangkau bawah sadar dan tanpa hambatan dari pikiran sadar yang cenderung kritis dan analitis dan takut melakukan kesalahan. Dengan hipnosis orang dibawa masuk ke kondisi *trance* dan diberi sugesti yang memungkinkannya membereskan berbagai simptom yang ia idap. Masalahnya, bagaimana menerapkan prosedur semacam itu pada orang-orang yang menolak sugesti dan secara umum dianggap tidak bisa dihipnotis?

Sementara sejumlah hipnotis yang menggunakan pendekatan otoriter dan sugesti langsung mengakui bahwa memang tidak semua orang bisa dikondisikan untuk *trance*, Erickson menawarkan sesuatu yang berbeda, “Bicaralah kepada klien dengan bahasa mereka.” Pernyataan tersebut menyiratkan sebuah pendekatan tertentu yang meminta kesanggupan seorang hipnotis untuk

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

memahami dan menerima pasien apa adanya ketimbang berkeras mengarahkan pasien tersebut menurut kehendak sang hipnotis (operator) itu sendiri.

Dengan kata lain, Erickson menyarankan pentingnya fleksibilitas di pihak hipnotis, sebab pada dasarnya tidak ada pasien (subjek) yang datang menemui terapis dengan niat untuk menolak terapi (resisten). Sejumlah kegagalan dalam berbagai kasus hipnosis (misalnya kegagalan di tingkat awal untuk membuat subjek mengalami *trance*) hanyalah menunjukkan bahwa sang terapis adalah operator yang tidak fleksibel. Erickson membuktikan kebenaran asumsinya ini melalui kasus-kasus di mana ia melakukan penanganan terhadap pasien-pasien yang resisten. Dan di sinilah Erickson sungguh menakjubkan. Tetapi mungkin itu pernyataan yang keliru, sebab nyaris dalam setiap penanganan yang ia lakukan, baik ketika menghadapi pasien-pasien yang bandel maupun yang bisa dengan mudah dibawa ke kondisi hipnotik, Erickson selalu menunjukkan cara bekerja yang menakjubkan.

Dalam praktek yang paling lazim, seorang hipnotis biasanya akan meminta para pasien duduk nyaman di kursi, memusatkan pandangan mereka pada satu titik, membuat kondisi tubuh mereka sangat rileks, dan mensugesti pasien untuk memasuki *trance* saat mereka melakukan semua itu. Atau sang hipnotis mungkin akan meminta pasien-pasiennya menutup mata dan menciptakan berbagai gambaran mental sampai mereka *trance*. Selanjutnya, saat subjek dalam kondisi *trance*, ia akan merespons setiap jenis sugesti dan menampilkan berbagai fenomena hipnotik, misalnya, tangan mengambang dengan sendirinya (*hand-levitation*), keterpakuan subjek pada aspek-aspek pengalaman tertentu dalam sebuah situasi, dan sebagainya.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Teknik semacam ini bisa berjalan baik ketika subjek bersikap kooperatif dan mau menerima bentuk-bentuk perilaku yang disugestikan atau ditawarkan. Namun ada kalanya subjek membuat penolakan (resisten) terhadap perilaku yang disugestikan kepadanya, atau bahkan ia tidak bisa *trance* setelah hipnotis bekerja keras dalam waktu lama untuk menidurkannya. Kondisi ini bisa terjadi karena berbagai sebab. Bisa karena subjek bosan menerima sugesti yang terus diulang-ulang oleh operator sehingga terjadi penundaan hipnosis. Bisa juga karena subjek tidak nyaman dengan teknik yang digunakan sehingga ia melakukan perlawanan. Kondisi semacam ini bisa merupakan isyarat bagi operator (hipnotis) bahwa ia perlu menggunakan teknik lain yang bisa diterima atau lebih menyenangkan bagi subjek. Namun perubahan teknik semacam ini membawa risiko juga. Dalam hal ini Erickson menyatakan, “Dengan upaya berkepanjangan yang tidak semestinya, atau dengan terjadinya penundaan hipnosis, akan ada efek merugikan yang bisa menurunkan tingkat penerimaan pasien terhadap hipnosis sebagai pengalaman pembelajaran.”

Di samping pasien yang bosan atau merasa tidak nyaman, ada pasien jenis lain yang sebenarnya siap menerima hipnosis, tetapi menolak teknik induksi yang lazim. Pasien-pasien macam ini adalah mereka yang tidak mau menerima sugesti apa pun sampai resistensi atau penolakan mereka bisa dipahami oleh operator. Dengan alasan kondisi fisik mereka, tegangan atau kegelisahan mereka, perhatian mereka hanya terpaku pada perilaku mereka sendiri. Dalam keterpakuan pada perilaku sendiri itulah mereka tidak akan dengan mudah membiarkan diri mereka mengubah perilaku. Terhadap pasien-pasien seperti ini *Teknik Utilisasi* sering berhasil mewujudkan keinginan mereka. Tetapi, lebih dari itu, teknik ini juga siap diterapkan kepada setiap pasien dan sering memudahkan proses induksi *trance*.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Teknik ini pada intinya adalah pembalikan semata dari prosedur induksi yang lazim digunakan. Ia diterapkan dengan mula-mula sang hipnotis melakukan penerimaan terhadap perilaku yang ditampakkan oleh pasien. Dalam cara itulah sang hipnotis memperlihatkan kesediaannya bekerja sama—seperti apa pun perilaku pasien.***

18 Sesi Inspiratif Milton Erickson

1. Pendekatan “Intelektual”

Seorang pasien memasuki ruang kerja Erickson. Dalam sikap yang enerjik lelaki itu menyampaikan bahwa ia tidak tahu apakah ia bisa dihipnotis, tetapi ia menyatakan kesediaannya memasuki kondisi *trance* asalkan Erickson mau menggunakan pendekatan yang lebih intelektual dan bukan mistis atau ritualistik. Selanjutnya ia menyampaikan alasan-alasan kenapa ia memerlukan psikoterapi. “Saya telah mencoba berbagai aliran psikoterapi,” katanya. “Hipnosis juga telah saya coba berulang kali namun gagal total karena mistisisme dan kurangnya apresiasi terhadap pendekatan intelektual.”

Dengan kecermatan observasinya Erickson menarik kesimpulan bahwa lelaki itu menginginkan sebuah pendekatan “cerdas” yang tidak mensugestikan gagasan tertentu kepadanya; ia lebih suka jika terapis hanya memintanya memperhatikan pikiran dan perasaannya sendiri mengenai realitas. Ia kemudian membuat contoh, misalnya, bahwa ia lebih suka Erickson memahami bahwa ia sedang duduk di kursi, bahwa kursi itu berada di depan meja, dan bahwa ini semua merupakan kenyataan absolut dan karenanya tak bisa dianggap sepele. Selanjutnya ia menegaskan bahwa ia sangat tertekan, gelisah, dan terganggu oleh tremor di tangannya, yang sedang ia letakkan di kursi, dan bahwa ia juga sangat mudah kacau dan terlalu mencemaskan keadaan dirinya.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Oleh Erickson pernyataan terakhir itu dijadikan titik pijak untuk membangun kerjasama dengan lelaki itu. Maka kepada lelaki itu ia mengatakan, “Jadi tolong dimengerti dengan kekayaan gagasan dan pemahaman anda, izinkan saya melakukan interupsi secukupnya sekadar *untuk meyakinkan bahwa saya memahami sepenuhnya dan bahwa saya sejalan dengan anda*. Contohnya anda menyebut kursi, tetapi jelas bahwa anda melihat meja saya dan perhatian anda terganggu oleh benda-benda di atasnya. Tolong itu dipertegas.”

Lelaki itu menjawab panjang lebar dengan komentar-komentara tentang apa saja yang dilihatnya, tetapi pada setiap jeda Erickson memasukkan sebuah kata atau frase untuk mengalihkan perhatiannya pada sesuatu yang baru. Interupsi ini, yang kemudian semakin sering, bunyinya sebagai berikut: dan penindih kertas itu; lemari berkas itu; kakimu di karpet; cahaya di langit-langit; korden; tangan kananmu di lengan kursi; gambar di dinding; perubahan fokus pada penglihatanmu saat kau melihat sekilas; minat terhadap judul buku; tegang di bahu; perasaan kursi; suara-suara yang mengganggu; pemikiran-pemikiran yang mengganggu; bobot tangan; bobot kaki; bobot masalah; bobot meja; rak penyimpanan berkas; catatan para pasien; fenomena kehidupan, penyakit, emosi, perilaku fisik atau pikiran; relaksasi yang menenteramkan; perlunya memperhatikan kebutuhan orang; perlunya memperhatikan tekanan pada seseorang sementara melihat meja atau penindih berkas atau lemari berkas; kenyamanan menarik diri dari lingkungan; kelelahan dan perkembangannya; watak meja yang tidak bisa berubah; lemari berkas yang monoton; perlunya beristirahat; kenyamanan saat memejamkan mata; perasaan rileks saat menghembuskan nafas panjang; kegembiraan belajar secara pasif; kapasitas menyerap pembelajaran intelektual pikiran bawah sadar. Berbagai interupsi

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

semacam itu disodorkan, sekali-sekali pada mulanya dan kemudian semakin sering.

Erickson menjelaskan bahwa interupsi-interupsi tersebut hanyalah melengkapi serentetan pemikiran dan ujaran pasien itu sendiri, dan efek pertamanya adalah merangsang dia untuk terus bicara. “Saat dia merespons hal ini,” kata Erickson, “saya punya kesempatan untuk memanfaatkan penerimaannya terhadap prosedur menghentikan sementara ini dan menyisipkan interupsi. Ini memberinya efek *ketergantungan* kepada saya untuk memberikan stimulasi lebih lanjut.”

Saat prosedur ini berlanjut, secara pelan-pelan dan tanpa disadari oleh lelaki itu, perhatiannya semakin terbawa ke pengalaman internal subjektif. Pendekatan ini digunakan oleh Erickson untuk membawa lelaki itu ke keadaan rileks dan digunakan juga untuk menginduksi *trance* dan mempertahankan *trance* medium ringan.

Dalam sesi-sesi berikutnya dengan orang itu, Erickson tetap menggunakan teknik induksi tersebut, tetapi prosedurnya menjadi semakin singkat.

2. Interupsi Diam

Nyaris serupa dengan pasien dalam contoh pertama di atas, seorang perempuan datang kepada Erickson dengan masalah yang kurang lebih sama. Ia menceritakan bagaimana ia menemui kegagalan dalam terapi-terapi sebelumnya karena perhatiannya terganggu oleh hal-hal kecil di sekitarnya. Perempuan itu kesulitan menuturkan asal-muasal masalahnya dan sulit memperhatikan apa yang disampaikan kepadanya karena, dalam pengamatan Erickson, ia memiliki watak

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

dasar yang sangat ingin diperhatikan dan selalu ingin mengomentari apa saja yang ada di hadapannya.

Memanfaatkan kecenderungan perempuan yang sedang ia hadapi, Erickson bahkan sudah mulai melakukan interupsi di sana-sini pada saat perempuan itu memberikan keterangan singkat mengenai dirinya dan pengalaman-pengalamannya. Dengan enteng ia mengajukan pertanyaan tentang, atau sekadar menyebut saja, berbagai benda yang ada di ruangan. Selanjutnya perempuan itu menyampaikan bahwa kawan dekatnya, seorang psikiater yang sangat memahaminya, merekomendasi bahwa hipnosis mungkin bermanfaat baginya. “Karena itulah saya dirujuk ke tempat anda,” katanya.

Sesi terapi kemudian dijalankan dengan pendekatan yang paling tepat bagi perempuan itu, yakni dengan memanfaatkan perilaku orang itu sendiri. Dan sesi berlangsung sebagai berikut:

Saat perempuan itu menanyakan tentang penindih kertas di atas meja, Erickson menjawab, “Ia ada di sudut meja tepat di belakang jam.” Saat ia mengerjapkan matanya ke arah jam dan bertanya serius, “Pukul berapa sekarang?” Erickson menjawabnya, “Jarum menit menunjukkan angka yang sama dengan kalender meja.”

Perempuan itu selanjutnya menyampaikan serangkaian komentar dan pertanyaan yang meluncur deras dan tanpa jeda untuk setiap jawaban. Pembicaraannya beralih cepat dari satu topik ke topik lain. Dan inilah penilaian cermat Erickson tentang perempuan itu: “Keseluruhan perilakunya sama persis dengan anak kecil yang tidak bahagia, terus saja menanyakan sampai ke hal-hal yang tidak relevan dan membingungkan. Sekali ia mendapatkan kesempatan untuk bicara panjang lebar, nyaris tidak mungkin untuk menyelanya, kecuali

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

dengan sulit sekali dan itu membuatnya lesu. Namun, ketika disebut pisau pembuka sampul surat, ia kembali bersemangat.”

Saat perempuan itu menjawab tentang pisau pembuka sampul surat dan melanjutkan monolognya, Erickson mengusap-usap kacamata, dan sekali lagi tindakan itu memancing komentar oleh perempuan itu, yang sesuai dengan pola perilakunya. Erickson melanjutkan “interupsi diam”-nya dengan tindakan memasukkan kacamata ke wadahnya, kemudian memindahkan letak buku catatan, kemudian mengarahkan pandangan perempuan itu ke rak buku, dan kemudian membuka dan menutup buku jadwal. Masing-masing tindakan membuat perempuan itu berkomentar. Dalam melakukan seluruh tindakannya, mula-mula Erickson melakukan berbagai tindakan itu satu demi satu dan agak cepat, tetapi kemudian ia memperlambat gerakannya dan membuat jeda yang menampakkan keragu-raguan saat ia menangkap bahwa perempuan itu mengembangkan sikap *berharap* pada interupsi-diam yang dilakukannya. Gerakan yang melambat dan jeda yang ragu-ragu membuat perempuan itu memperlambat perilakunya sendiri dan ia menunggu apa saja yang akan dilakukan oleh Erickson. Pada tahap itu, Erickson mulai menambahkan sedikit komentar pada benda-benda yang ia tunjuk.

Hasil dari prosedur semacam ini, yang terus dilanjutkan dan menampakkan efeknya, perempuan itu semakin bergantung kepada Erickson untuk menunjuk, baik secara verbal atau melalui gestur, objek berikutnya yang akan ia komentari atau ia sebut namanya. Dan tiba-tiba itu menjadi seperti permainan mengasyikkan. Setelah sekitar 40 menit, Erickson bisa meminta perempuan itu menutup matanya dan mendorongnya menyebutkan apa saja yang ia ingat dalam benaknya. Perempuan itu terus melakukannya sampai ia memasuki *trance*. “Dan sekarang, ‘penindih kertas’, dan tidurlah semakin lelap,” kata Erickson ketika

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

perempuan itu sudah menjadi patuh. “Sekarang ‘jam’, masuklah ke dalam *trance* yang semakin dalam....” Sugesti dilanjutkan dengan cara seperti itu dan 10 menit kemudian si pasien mengalami *trance* somnambulistik.

Maka, begitulah, melalui teknik induksi dengan memanfaatkan pola resistensinya sendiri, terapi siap dijalankan kepada pasien yang sebelumnya “tidak mungkin” menerima terapi. Sesi-sesi terapeutic berikutnya dengan perempuan itu kemudian selalu diawali dengan perilaku kompulsifnya, yang segera digunakan sebagai teknik untuk menginduksi *trance*. Akhirnya, gestur simpel menunjuk kursi yang ia duduki sudah cukup untuk membuatnya *trance*.

3. Induksi Mondar-Mandir

Pada intinya, apa yang dilakukan oleh Erickson dengan pasien berikut ini, seorang lelaki berusia awal 30-an, adalah serupa dengan prosedur yang ia gunakan terhadap dua pasien dalam contoh kasus di atas. Ia datang menemui Erickson sesuai waktu yang dijadwalkan dan terus melangkah mondar-mandir di ruangan sambil menjelaskan berulang-ulang bahwa ia tidak tahan duduk tenang atau berbaring di kasur menceritakan masalahnya. Dan ia berulang-ulang diusir oleh para psikiater karena mereka “menuduhnya” kurang bisa bekerja sama. Ia meminta hipnoterapi, jika itu memungkinkan, karena kegelisahannya hampir tak tertahankan lagi dan semakin menjadi-jadi saat ia ada di ruangan psikiater dan itu membuatnya harus terus mondar-mandir di ruangan.

Lelaki itu terus-menerus mengulang penjelasannya tentang kebutuhan untuk mondar-mandir yang akhirnya bisa dipotong oleh Erickson dengan pertanyaan, “Apakah kau mau bekerjasama denganku *dengan cara terus mondar-mandir, sebagaimana yang kaulakukan sekarang?*” Jawabannya mengejutkan, “Mau?”

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Terima kasih, Bung! Aku harus melakukannya jika aku berada di ruangan.”

Selanjutnya Erickson minta izin untuk terlibat dalam kegiatan mondar-mandirnya dengan cara menyebutkan arah langkahnya. Dengan sikap terheran-heran, lelaki itu setuju.

Maka, Erickson lantas memintanya melangkah maju mundur, belok kanan, belok kiri, berjalan menjauhi kursi, dan mendekati kursi. Mula-mula instruksi ini diselaraskan dengan tempo langkahnya. Pelan-pelan tempo diturunkan dan bunyi perintah berubah juga, “Sekarang belok kanan menjauhi kursi di mana kau bisa duduk; belok kiri ke arah kursi di mana kau bisa duduk; melangkahlah menjauhi kursi di mana kau bisa duduk; berjalanlah ke kursi di mana kau bisa duduk,” dan seterusnya. Dengan kalimat-kalimat itu, kita bisa melihat jelas bahwa Erickson telah membangun landasan bagi perilaku yang lebih kooperatif.

Instruksi terus berlanjut dengan tempo yang semakin diperlambat dan kalimatnya semakin beragam dengan memasukkan frase, “kursi di mana kau akan segera mendekatnya seolah-olah untuk duduk nyaman di sana,” dan kalimat ini lalu diubah, “kursi di mana kau akan segera mendapati dirimu duduk nyaman di sana.” Langkah lelaki itu makin lambat dan lambat dan sangat lambat tergantung pada instruksi yang disampaikan oleh Erickson, sampai ia akhirnya bisa memberikan sugesti langsung untuk membuatnya duduk di kursi dan memasuki kondisi *trance* yang dalam dan semakin dalam saat ia menceritakan asal-muasal masalahnya. Sekitar 45 menit digunakan untuk ini, menginduksi *trance* medium yang sangat mengendurkan tekanan dan kegelisahan pasien sehingga setelah itu ia bisa kooperatif dengan terapi.

Ketika banyak hipnotis lain berhasrat untuk menidurkan subjek secepat-cepatnya, mungkin untuk mengesankan kecakapan, Erickson tampaknya tak

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

pernah mempedulikan berapa waktu yang ia gunakan untuk membawa orang ke kondisi *trance* dalam cara paling nyaman bagi si subjek. Dalam kasus “February Man”, yang dianggap sebagai salah satu puncak pencapaiannya, Erickson melakukan penanganan yang memakan waktu sekitar dua tahun. Di sini ia bahkan sampai menciptakan tokoh fiktif, yang dihadirkan dalam pengalaman internal subjektif pasien ketika sedang *trance*, karena ia berpikir bahwa pasiennya memerlukan kehadiran sosok tertentu dalam pengalaman hidupnya, demi keberhasilan terapeutik. Maka, keputusan Erickson adalah menciptakan pengalaman khayali pada pasiennya dengan menambahkan ke dalam pengalaman masa kecil pasien itu kehadiran seseorang pada setiap bulan Februari untuk memberi ucapan selamat ulang tahun kepadanya.

Transkripsi sesi demi sesi penanganan yang ia lakukan terhadap pasien ini kemudian dikumpulkan dan dijadikan sebuah buku dengan judul “February Man”. Di sini anda bisa melihat bagaimana Erickson melakukan eksplorasi dan mengarahkan kreativitasnya untuk mewujudkan pencapaian terapeutik yang gemilang.

Kembali ke teknik utilisasi yang kita bahas, Erickson menyampaikan bahwa manfaat teknik ini mungkin terletak pada efektivitasnya untuk menghadapi apa saja kecenderungan pasien dalam cara yang bisa mereka terima, sehingga terapi bisa dijalankan dengan efektif tak peduli bagaimana pun perilaku mereka. *Ia sesuai dengan kebutuhan pasien dan ia bekerja efektif karena aspek penting dari prosedur ini adalah perilaku yang ditunjukkan oleh pasien itu sendiri.*

Teknik Utilisasi jenis lain adalah dengan memanfaatkan perilaku internal pasien, yakni menggunakan pemikiran dan pemahaman mereka sebagai basis induksi. Erickson telah melakukan teknik ini secara eksperimental dan

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

menggunakannya lebih dari sekali dalam terapi di mana pasien yang resisten menjadi bisa menerima sugesti. Teknik ini efektif pada subjek yang naif, namun subjek yang intelek pun bisa ditangani dengan cara ini.

Prosedurnya relatif simpel. Subjek, baik dalam konteks eksperimental maupun terapeutic, diminta atau didorong untuk mengungkapkan secara bebas pemikiran mereka, pemahaman mereka, dan opini mereka. Saat mereka melakukannya, mereka didorong untuk terus-menerus berspekulasi tentang apa yang mungkin ada di benak mereka saat mereka masuk ke kondisi *trance*. Ketika pasien melakukan ini, atau bahkan jika mereka menolak berspekulasi, operator (hipnotis) mengulangi ujaran mereka dalam bentuk intisarnya, seolah-olah ia secara serius mencari pemahaman atau mengkonfirmasi pernyataan si pasien. Maka subjek dirangsang untuk memunculkan komentar selanjutnya dan operator mengulangnya lagi dalam bentuk ringkasan.

Contoh berikut adalah teknik utilisasi jenis ini. Ada banyak pengulangan di dalamnya, sebab dengan teknik ini ujaran pasien bisa berkembang ke mana-mana. Namun contoh berikut ini disampaikan dengan detail yang memadai, dengan menyingkirkan pengulangan-pengulangan yang bisa mengganggu kenikmatan membaca, untuk menjelaskan bagaimana prosedurnya dijalankan.

4. Memanfaatkan Omongan Pasien itu Sendiri

Seorang pasien perempuan datang menemui Erickson dan menyatakan, “Aku tidak peroleh kemajuan sama sekali dalam tiga tahun psikoanalisa, dan setahun dengan hipnoterapi juga tak ada gunanya. Aku bahkan tidak bisa *trance*. Tetapi aku mencoba keras. Aku tak mengalami kemajuan sama sekali. Tetapi aku disarankan datang kepadamu dan aku tidak terlalu yakin. Mungkin akan gagal

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

juga. Aku hanya tidak membayangkan aku bisa *trance*. Bahkan aku tidak tahu *trance* itu apa.”

Erickson sudah menerima informasi awal dari dokter yang merujuk pasien itu untuk datang kepadanya. Dengan informasi awal yang ia miliki, dan kecermatan observasinya terhadap apa yang disampaikan oleh pasien, Erickson memutuskan untuk menggunakan omongan perempuan itu sendiri sebagai prosedur induksi. Sekarang, anda bisa mengikuti bagaimana percakapan ringan bisa membawa pasien itu memasuki *trance*. Kalimat yang tercetak miring adalah ucapan Erickson:

- Kau benar-benar tidak bisa membayangkan *trance* itu apa....
- Tidak, aku tidak bisa, apa itu?
- Ya, apa itu?
- Sebuah kondisi psikologis, kurasa.
- Sebuah kondisi psikologis kaurasa, apa lagi?
- Aku tidak tahu.
- Kau benar-benar tidak tahu.
- Tidak, aku tidak tahu.
- Kau tidak tahu, kau ingin tahu, kau berpikir....
- Berpikir apa.
- Ya, apa yang kau pikir, rasa, sentuh—(jeda)
- Aku tidak tahu.
- Tetapi kau bisa ingin tahu.
- Apakah kau tertidur?
- Tidak, lelah, rileks, mengantuk....
- Benar-benar mengantuk.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

- Amat sangat lelah dan rileks, apa lagi?
- Aku bingung.
- Kau bingung, kau penasaran, kau berpikir, kau merasakan, apa yang kurasakan?
- Mataku.
- Ya, matamu, bagaimana?
- Kedua mataku kabur.
- Kabur, mengatup—(jeda)—
- Kedua mataku mengatup.
- Mengatup, bernafas dalam-dalam—(jeda)—apa lagi...
- Aku merasa lucu.
- Lucu, sangat nyaman, benar-benar belajar—(jeda)—belajar, ya, lebih banyak belajar—(jeda)—mata tertutup, bernafas dalam-dalam, rileks, nyaman, amat sangat nyaman, apa lagi?—(jeda)—
- Aku tidak tahu.
- Kau benar-benar tidak tahu, tetapi benar-benar belajar untuk masuk lebih dalam dan lebih dalam—(jeda)—
- Terlalu lelah untuk bicara, tidur saja—(jeda)—
- Mungkin satu atau dua kata....
- Aku tidak tahu (bicaranya mulai sulit)—
- Bernafas dalam-dalam, dan kau benar-benar tidak tahu, hanya makin dalam, tidur nyenyak, makin nyenyak, makin nyenyak, tidak peduli, hanya belajar, terus masuk makin dalam dan belajar makin banyak dan makin banyak lagi dengan pikiran bawah sadarmu.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Dari percakapan semacam itu, pasien menjadi bisa ditangani dengan mudah dan langsung tanpa Erickson membuat elaborasi dengan sugesti tertentu. *Trance* berikutnya terjadi melalui penggunaan sugesti post-hipnotik.

Contoh di atas adalah ringkasan dari contoh ujaran dan metode utilisasi. Umumnya dengan banyak pengulangan pada ide-ide tertentu, dan ini berbeda pada masing-masing pasien. Kadang teknik ini bekerja cepat. Sering pada pasien yang gelisah dan ketakutan, teknik ini memberikan kenyamanan kepada mereka dengan menunjukkan bahwa mereka aman, bahwa tidak ada apa pun yang dilakukan atau dipaksakan kepada mereka, dan mereka merasa bahwa mereka bisa memahami setiap langkah dengan nyaman. Konsekuensinya, mereka bisa sepenuhnya bekerja sama—suatu hal yang akan sulit didapatkan jika mereka merasa bahwa pola perilaku tertentu sedang dipaksakan kepada mereka.

Prinsip umum teknik di atas bisa diadaptasi ke dalam Teknik Utilisasi lainnya. Pada contoh kasus selanjutnya, kita akan melihat bagaimana teknik ini diterapkan sebagai prosedur induksi-ulang kepada pasien yang sebelumnya adalah subjek yang baik, tetapi berubah menjadi sangat resisten terhadap hipnosis karena alasan tertentu.

Yang kita lakukan dengan prosedur ini adalah memunculkan ingatan subjek dari awal, apa saja yang dilakukannya ketika ia bisa *trance*. Saat subjek menceritakan apa yang ia ingat, kita mengulangi kalimat-kalimatnya dan menyodorkan pertanyaan yang membantunya *trance*. Contoh berikut ini, dalam bentuk ringkasan, menggambarkan Teknik Utilisasi ini.

5. Memunculkan Ingatan tentang Trance

Dalam ceramah di sebuah universitas, salah satu peserta menyatakan kepada Erickson bahwa ia bersedia menjadi subjek hipnosis. Namun, di samping kesediaannya, ia menyampaikan ketidakyakinannya bahwa ia akan bisa dihipnotis. “Aku pernah dihipnotis beberapa tahun lalu,” katanya. “Hanya *trance* ringan, tidak sangat memuaskan, dan meski aku sangat kooperatif dengan anda, aku yakin sekali bahwa aku tidak bisa dihipnotis.”

“Apakah kau ingat keadaan fisik ketika kau *trance*?” tanya Erickson.

“Ya, di laboratorium psikologi universitas ketika itu.”

“Bisakah kau, saat duduk di sini sekarang, mengingat dan menyampaikan kepadaku keadaan fisik dari situasi *trance* itu?”

Orang itu setuju untuk menyampaikan secara rinci ruangan laboratorium di mana ia dihipnotis ringan, termasuk deskripsi tentang kursi yang ia duduki dan deskripsi tentang profesor yang menginduksi *trance*. Ia juga merespons dengan baik permintaan Erickson agar ia menggambarkan selengkap-lengkapnyanya, berdasarkan apa yang bisa ia ingat, apa yang disugestikan kepadanya saat itu dan responsnya pada sugesti itu.

Pelan-pelan, dan dengan sungguh-sungguh, subjek menggambarkan teknik menutup mata dengan sugesti relaksasi, kelelahan, dan tidur. Saat ia menyampaikan ingatannya, matanya pelan-pelan menutup, tubuhnya rileks, bicaranya menjadi lebih pelan dan tidak lancar. Erickson memintanya untuk lebih cepat, sampai akhirnya terbukti bahwa ia dalam keadaan *trance*. Setelah itu Erickson meminta orang itu menyebutkan di mana ia dan ada siapa di sana. Ia menyebut universitas itu dan bekas profesornya. Respons itu segera diikuti dengan permintaan oleh Erickson agar si subjek mendengarkan baik-baik apa

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

yang ia katakan. Dan ia kemudian mensugesti subjeknya untuk mendemonstrasikan fenomena *deep trance*.

Teknik ini bisa diterapkan juga pada pasien yang mengembangkan resistensi terhadap hipnosis setelah ia mengalami kekecewaan pada apa yang pernah ia alami dengan hipnosis-hipnosis sebelumnya. Dengan cara sekadar meminta pasien duduk nyaman dan menjelaskan secara rinci gambaran tentang *trance* yang pernah ia alami sebelumnya, pasien biasanya akan segera mengulangi *trance*-nya.

Teknik Utilisasi lain, yang setara dengan prosedur di atas, bisa diterapkan secara eksperimental atau klinis pada dua jenis subjek, yakni yang tidak tahu sama sekali tentang hipnosis maupun yang sudah punya pengalaman. Ia digunakan sebagai alat untuk menghindari penolakan, sebagai metode memulai induksi *trance*, dan sebagai prosedur induksi-ulang *trance*. Teknik ini didasarkan pada pemunculan langsung perilaku bawah sadar yang terpisah dari tindakan sadar. Prosedurnya sebagai berikut:

6. Teknik Menyampaikan Penjelasan

Dengan mempertimbangkan tingkat pendidikan si subjek, kita memberi penjelasan ringan tentang konsep umum pikiran sadar dan bawah sadar. Begitu juga penjelasan ringan tentang aktivitas ideomotor dengan memberikan contoh lazim, termasuk di antaranya adalah *hand levitation*.

Kemudian, secara simpel subjek diminta duduk tenang, meletakkan tangan di paha, dan mendengarkan dengan sungguh-sungguh pertanyaan yang akan diajukan. Pertanyaan ini, dijelaskan kepadanya, hanya bisa dijawab oleh pikiran bawah sadar mereka, tidak oleh pikiran sadar. Lalu ditambahkan bahwa mereka bisa memberikan jawaban sadar, tetapi jawaban semacam itu hanya pernyataan

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

sadar dan bukan jawaban sebenarnya atas pertanyaan itu. Sementara, mengenai pertanyaan itu sendiri, subjek diberi tahu bahwa pertanyaan itu bisa berupa pertanyaan apa saja dan tidak harus ada kaitannya dengan masalah pribadi. Pada prinsipnya, pertanyaan itu hanyalah alat untuk memberi kesempatan pada pikiran bawah sadar untuk mewujudkan dirinya melalui jawaban yang diberikan. Selanjutnya dijelaskan bahwa jawaban akan berupa *respons ideomotor*, yakni dengan cara mengangkat tangan. Tangan kiri mengisyaratkan ‘tidak’ dan tangan kanan mengisyaratkan ‘ya.’ Atau respons-respons ideomotor lain seperti menganggukkan atau menggelengkan kepala, mengangkat telunjuk kanan atau kiri. Dengan gerakan ideomotor seperti itulah bawah sadar merespons pertanyaan.

Setelah memberikan penjelasan seperti itu kepada subjek, kita bisa mengajukan pertanyaan: “*Apakah pikiran bawah sadarmu berpikir bahwa kau bisa tidur trance?*”

Pertanyaan itu bisa dilanjutkan dengan elaborasi lebih lanjut, dalam cara seolah-olah kita menjelaskan lebih rinci tentang proses bawah sadar dalam hubungannya dengan pikiran sadar. Penjelasan yang elaboratif itu bisa berbunyi seperti ini: “*Secara sadar kau tidak bisa tahu apa yang dipikirkan atau diketahui oleh bawah sadarmu. Tetapi pikiran bawah sadarmu bisa membiarkan pikiran sadarmu tahu apa yang ia pikirkan atau pahami dengan proses simpel mengangkat entah tangan kanan atau tangan kirimu. Jadi pikiran bawah sadarmu bisa berkomunikasi dengan cara yang bisa diamati dan dikenali oleh pikiran sadarmu. Sekarang perhatikan saja tanganmu dan lihat apa jawabannya. Baik kau maupun aku sama-sama tidak tahu apa yang pikiran bawah sadarmu pikirkan, tetapi saat kau melihat salah satu tanganmu terangkat, kau akan tahu.*”

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Jika ada penundaan, sugesti tambahan bisa diberikan: “Salah satu tanganmu terangkat. Cobalah memperhatikan gerakan kecil, cobalah merasakan dan melihatnya, dan menikmati sensasi terangkatnya tangan itu dan bergembiralah mempelajari apa yang dipikirkan oleh pikiran bawah sadarmu.”

Tangan mana pun yang terangkat, kita tahu bahwa subjek memasuki kondisi *trance*, seringkali jenis somnambulistik. Pada saat ini akan lebih baik kita memanfaatkan, ketimbang menguji, *trance* secepatnya ketika subjek cenderung cepat sadar. Cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan menyampaikan secara ringan: “*Sangat menyenangkan untuk tahu bahwa pikiran bawah sadarmu bisa berkomunikasi dengan pikiran sadarmu dalam cara begini, dan ada banyak cara lain yang bisa dipelajari juga oleh pikiran bawah sadarmu. Misalnya, sekarang ia sudah belajar bahwa ia bisa mengembangkan tidur trance dan melakukannya dengan sangat baik, ia bisa belajar berbagai fenomena trance. Misalnya, kau mungkin tertarik pada _____,*” (tergantung apa yang berkembang pada si subjek saat itu).

Pada intinya teknik ini memanfaatkan *ketertarikan* subjek pada aktivitas bawah sadarnya. Situasi ‘ya’ atau ‘tidak’ ditekankan dalam pikiran; setiap tindakan diasosiasikan dengan jawaban terbuka bawah sadar. Ini merupakan landasan dan sekaligus bagian tak terpisahkan dari *trance* hipnosis. Dengan kata lain, menjadi penting bagi subjek untuk memasuki *trance* demi menyampaikan jawaban atas pertanyaan itu.

Dalam pengalaman Erickson, yang sedemikian kaya dan menakjubkan, subjek-subjek yang berpengalaman, ketika didekati dengan teknik ini, biasanya akan segera bisa mengenalinya dan bisa memberi komentar, “Sungguh menarik! Tidak peduli apa jawaban yang kau berikan, pertama-tama kau harus *trance*.”

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Subjek yang patuh akan menunjukkan dari awal ketertarikan mereka, sementara subjek yang resisten dan tak mau patuh akan menunjukkan sikap sulit memahami penjelasan awal. Ia akan menunjukkan sikap sulit dijelaskan dan meminta penjelasan berulang-ulang, dan kemudian mengangkat tangan kiri secara sadar untuk menghindari *hand levitation*. Subjek itu, yang menolak induksi *trance* dengan cara ini, cenderung sadar untuk menguji. Namun kebanyakan dari mereka akan segera memasuki *trance* ketika dikatakan, “*Dan kau bisa memasuki trance dengan mudah dan cepat saat pikiran bawah sadarmu menjawab pertanyaan, dan kau bisa melakukannya hanya dengan terus memberi perhatian saat pikiran bawah sadarmu selanjutnya menggerakkan tanganmu ke arah wajahmu. Saat tanganmu terangkat, matamu akan menutup, dan kau akan memasuki keadaan trance yang dalam.*” Demikianlah subjek mengembangkan *trance*.

Pertimbangan utama dalam teknik ini adalah bagaimana menggunakan kalimat-kalimat yang ringan, simpel, dan membangkitkan keingintahuan dalam diri subjek, dan dengan demikian kita menempatkan tanggung jawab untuk *trance* pada diri subjek itu sendiri.

Pada suatu saat anda bisa saja berhadapan dengan subjek yang ragu, salah paham, dan menunjukkan ketidakpastian terhadap apa yang akan terjadi padanya saat dia *trance*. Kesalahpahaman, keraguan, dan ketidakpastian semacam ini bisa juga dimanfaatkan sebagai teknik induksi. Contoh untuk pendekatan ini terjadi pada dua pasien berikut ini, keduanya perempuan lulusan perguruan tinggi, yang satu berusia akhir 30-an, dan yang satunya akhir 40-an.

7. Meminta Subjek Menguji Validitas Fenomena Hipnotik

Pasien pertama menyampaikan kepada Erickson keraguan dan ketidakyakinannya yang ekstrem tentang validitas fenomena hipnosis yang diterapkan kepadanya, tetapi ia menjelaskan bahwa karena kebutuhan mendesak maka ia mencoba berbagai kemungkinan terapi.

Pasien lain menyatakan pengakuannya bahwa tidur hipnosis dan tidur fisiologis adalah serupa atau, setidaknya, keduanya merupakan perwujudan dari satu gejala psikofisiologis yang memiliki kesamaan dan saling melengkapi. Ia selanjutnya mengatakan bahwa ia tidak mungkin bisa *trance* tanpa terlebih dulu tidur secara fisiologis. Hal semacam ini, katanya, tentu akan menghambat terapi. Namun, dengan keraguan dan ketidakyakinan semacam itu, ia merasa bahwa hipnosis adalah satu-satunya sarana psikoterapi yang menawarkan kemungkinan baginya. Hanya saja, menurutnya, hipnoterapi harus dijalankan dengan cara menghambat tidur fisiologisnya. Dan untuk sampai ke sana, lagi-lagi ia menyatakan ketidakyakinannya bahwa itu akan bisa berlangsung.

Dengan pasien-pasien semacam ini, Erickson memutuskan bahwa upaya untuk memberi penjelasan tampaknya akan menjadi tindakan yang sia-sia belaka dan kemungkinan besar justru akan meningkatkan kegelisahan dan ketegangan pada mereka. Maka yang ia lakukan adalah memanfaatkan saja kesalahpahaman mereka. Pada intinya ia menggunakan teknik dan prosedur yang sama untuk keduanya; walaupun ada perbedaan, itu hanya pada penekanan yang disesuaikan dengan individualitas masing-masing subjek. Kepada kedua pasiennya, Erickson menyampaikan bahwa *deep hypnosis* akan dijalankan dan bahwa masing-masing harus kooperatif untuk memasuki *trance* dengan cara menaksir, menilai, mengevaluasi, dan menguji validitas dan kebenaran setiap satuan kenyataan dan

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

juga setiap satuan pengalaman subjektif yang dimaksudkan. Dalam melakukan itu masing-masing subjek akan merasa wajib untuk tidak mempercayai dan menolak apa pun yang tampaknya tidak pasti atau meragukan.

Bagi pasien yang satu, yang tak meyakini validitas fenomena hipnosis, Erickson mula-mula menekankan tentang *sensasi* dan *reaksi subjektif* dengan cara menyisip-nyisipkan komentar tentang objek-objek nyata. Bagi yang satunya, yang meyakini bahwa ia selalu jatuh pada tidur fisiologis, Erickson mengarahkan perhatian subjek itu pada objek nyata sebagai bukti bahwa dia tetap sadar, sembari menyisip-nyisipkan sugesti tentang *respons subjektif*.

Dalam cara ini pelan-pelan Erickson membawa kedua perempuan itu ke wilayah kesadaran yang makin menyempit. Dan sejalan dengan itu ia meningkatkan ketergantungan, juga sikap responsif mereka, pada instruksi-instruksi yang ia berikan. Saat keadaan ini berkembang, peluang menjadi kian terbuka untuk menginduksi *trance* somnambulistik kepada keduanya dengan cara simpel: teknik relaksasi bertahap dengan penutupan mata, yang sedikit dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan masing-masing pasien.

Inilah contoh sugesti yang disampaikan oleh Erickson kepada keduanya, yang menekankan kedekatan antara aspek-aspek subjektif dan realitas objektif:

Saat kau duduk nyaman di kursi itu, kau bisa merasakan bobot tanganmu yang kau istirahatkan di lengan kursi. Dan matamu terbuka, dan kau bisa melihat meja, dan yang ada hanyalah kedipan biasa pada kelopak mata, yang kau mungkin memperhatikannya atau mungkin tidak memperhatikannya, sebagaimana seseorang mungkin memperhatikan perasaan sepatu di kakinya dan kemudian melupakan lagi hal itu.

Dan kau benar-benar tahu bahwa kau bisa melihat rak buku, dan kau bisa penasaran apakah bawah sadarmu menyimpan satu judul buku tertentu. Tetapi sekarang kau bisa memperhatikan lagi perasaan sepatu di kakimu saat

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

mereka menapak di lantai dan pada saat yang sama kau bisa menyadari kelopak matamu bergerak menurun saat kau mengarahkan pandanganmu ke lantai. Dan kedua tanganmu tetap menempatkan bobotnya di lengan kursi, dan semua ini nyata, dan kau bisa memperhatikan mereka sepenuhnya dan menyentuhnya.

Dan jika kau melihat pergelangan tanganmu dan kemudian melihat sudut ruangan, mungkin kau bisa merasakan atau mengenali perubahan dalam fokus penglihatanmu dan mungkin kau bisa ingat ketika, di masa kanak-kanak, kau bermain-main dan mempunyai pengalaman melihat sebuah benda seolah-olah itu jauh dan kemudian dekat, dan saat ingatan masa kanak-kanakmu mengisi benakmu, itu semua bisa berupa rentang ingatan yang dimulai dari ingatan-ingatan sederhana sampai perasaan-perasaan melelahkan karena kenangan itu begitu nyata. Semuanya itu adalah sesuatu yang, meskipun abstrak, namun sama nyatanya dengan kursi dan meja dan perasaan lelah yang muncul karena duduk tanpa bergerak. Karena itu orang bisa menebusnya dengan mengendurkan otot-otot dan merasakan bobot tubuh, sebagaimana orang bisa merasakan kelelahan nyata di kelopak mata sebagai kelelahan dan keadaan yang semakin rileks, semakin rileks.

Dan semua yang disebut tadi adalah nyata dan perhatian kepada semuanya itu adalah nyata, dan kau bisa lebih merasakan dan mengenalinya saat kau mencurahkan perhatianmu kepada tanganmu atau kakimu atau meja atau nafasmu atau kepada ingatan atau perasaan nyaman beberapa saat ketika kau menutup matamu untuk mengistirahatkan penglihatanmu. Dan kau tahu bahwa mimpi adalah nyata, bahwa orang melihat kursi dan pohon-pohon dan orang-orang dan mendengar dan merasakan berbagai hal di dalam mimpi dan bahwa apa yang kaulihat dan apa yang kaudengar adalah sama nyatanya dengan kursi dan meja dan rak buku yang kaulihat.

Dengan cara ini, dan dengan frekuensi yang semakin meningkat, apa yang disampaikan oleh Erickson dalam contoh di atas menjadi sugesti langsung yang simpel saja untuk memancing respons subjektif pasiennya.

Teknik memanfaatkan keraguan dan kesalahpahaman ini digunakan juga oleh Erickson pada pasien-pasien lain dan subjek eksperimental, dan ia hanya perlu

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

memodifikasi pernyataan-pernyataannya ketika bermaksud memunculkan *hand levitation*. Anda tahu, ketika anda merangsang aktivitas ideomotor subjek dengan menyodorkan gambaran-gambaran visual, maka hal itu akan memberi dorongan besar kepada subjek untuk mengalami sekaligus kenyataan objektif dan subjektif.

Teknik Utilisasi lainnya dijalankan oleh Erickson dengan memanfaatkan kebutuhan untuk membuat penolakan dan perlawanan oleh subjek yang sesungguhnya sangat potensial terhadap hipnosis. Orang seperti itu, karena kenaifan atau penolakannya, mungkin bisa mengembangkan *trance* somnambulistik, tetapi setelah itu ia akan menolak hipnosis sepenuhnya dan membatasi kapasitasnya untuk memberikan respons hipnotik. Sering ia akan tetap kelihatan tidak bisa dihipnotis, dan sering pula mengingkari kemampuannya untuk responsif, sampai kebutuhan khusus mereka bisa dipuaskan. Pada orang seperti ini kita tidak bisa berharap ia akan bisa menjadi subjek yang baik sampai mereka mendapati bahwa kebutuhan mereka terpenuhi.

Berikut adalah contoh subjek semacam itu, yang acapkali ditemui oleh Erickson dalam pekerjaan klinis maupun eksperimental.

8. Memanfaatkan Kebutuhan Orang untuk Menolak

Seorang perempuan 20 tahun, mahasiswa psikologi yang secara aktif terlibat dalam eksperimen-eksperimen hipnosis baik sebagai subjek maupun sebagai operator, gagal sama sekali untuk mengembangkan fenomena *trance* dalam bentuk apa pun kendati sudah berjam-jam berusaha *trance*. Ia mula-mula mengungkapkan pendiriannya bahwa mustahil bagi dirinya untuk mengalami sendiri pengalaman hipnosis, tetapi bagaimanapun ia ingin menjalaninya.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Akhirnya dua rekannya, keduanya sama-sama kompeten baik sebagai operator maupun sebagai subjek somnambulistik, menyarankan agar ia menemui Erickson sebagai langkah terakhir. Gadis ini menjelaskan semuanya, dan ia menegaskan lagi pendirian maupun harapannya, dan ia meminta Erickson untuk melakukan apa saja yang bisa membuatnya *trance*. Saat mendengarkan semua uraian gadis itu, Erickson menangkap kesan bahwa penampilan dan perilaku si gadis menunjukkan bahwa ia pada dasarnya tipe orang yang sangat responsif.

Di luaran gadis itu memang tampak sangat kooperatif tetapi sesungguhnya ia benar-benar-benar resisten dan tidak responsif dalam hipnosis. Ia tidak bisa mengalami *trance* setelah Erickson melakukan upaya intensif selama tiga jam dengan berbagai macam teknik baik langsung maupun tak-langsung. Hal ini mempertegas pendirian gadis itu bahwa ia memang tidak bisa dihipnotis dan bagi Erickson itu justru menjadi isyarat bahwa ia memiliki peluang besar untuk melakukan eksperimen: subjeknya memiliki kebutuhan untuk melawan dan menolak pengalaman hipnosis. Maka, keputusan Erickson adalah memanfaatkan kebutuhan untuk menolak itu dan menjadikannya sebagai alat untuk, secara paradoksal, menghasilkan fenomena *trance* kepadanya.

Untuk mencapai hasil tersebut Erickson mengingatkan kembali gadis itu, sebut saja Miss X, bahwa dua rekannya, A dan B, cakap mengembangkan somnambulisme dan bisa memasuki *deep trance* ketika diminta. Selanjutnya, Erickson memberi instruksi kepada A dan B agar terus mempertahankan kesadaran psikologis mereka saat itu dan tidak membohongi Miss X apakah mereka bisa *trance* atau tidak saat Erickson berupaya menginduksi Miss X. (Erickson tahu betul bahwa mereka tidak *trance*, tetapi itu tidak diketahui oleh Miss X.)

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Berikutnya ia menantang Miss X untuk betul-betul mencermati A dan B dan menyatakan secara tegas apakah ia tahu kedua temannya itu dalam keadaan *trance* atau tidak, sementara A dan B diminta menjawab secara jujur dengan mengangguk atau menggeleng saja setiap pertanyaan yang diajukan kepada mereka.

Miss X mengakui ketidakmampuannya mengidentifikasi keadaan A dan B. Erickson mengatakan bahwa Miss X dalam keadaan sadar dan tidak bisa memasuki *trance* dan karena itu tidak bisa menampilkan fenomena *trance*, tetapi A dan B adalah subjek yang berpengalaman, mereka bisa melakukannya dengan mudah. Gadis itu setuju, dan Erickson melanjutkan bahwa jika A dan B dalam keadaan *trance*, halusinasi visual negatif bisa dimunculkan. Sekali lagi Miss X sepakat. Setelah itu Erickson menjauhi ketiganya dan menghadap ke dinding ruangan, dan dalam posisi seperti itu ia menyampaikan instruksi berikut:

Miss X, aku ingin kau mengamati dengan cermat respons yang dibuat oleh A dan B, karena aku tidak akan melihat mereka, dan pada akhir ucapanku aku akan mengajukan pertanyaan spesial kepada mereka yang mereka akan menjawabnya dengan mengangguk atau menggelengkan kepala, sebagaimana yang kuterangkan sebelumnya.

Kalian semua tahu, tidakkah begitu, kolam ikan [yang ada di kampus], dan kalian semua bisa menganggukkan kepala sebagai jawaban. Kau sudah sering melihatnya, kau tahu betul itu, dan kau bisa melihatnya kapan pun kau mau.

Sekarang, Miss X, amati A dan B dengan cermat dan siaplah melaporkan jawaban mereka. Dan kalian, A dan B, selagi Miss X menunggu respons kalian, JANGAN LIHAT [Erickson menyampaikannya secara pelan, sungguh-sungguh, dan memandangi dinding lekat-lekat dan menunjuk, dengan gerak yang dilambatkan, dinding yang bisa dilihat oleh Miss X], JANGAN LIHAT KOLAM IKAN DI SANA ITU. Dan kau tidak lihat kolam ikan itu, iya kan?

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

A dan B menggelengkan kepala, dan Miss X dengan bergairah menyatakan, “Mereka berdua *trance*. Mereka menunjukkan halusinasi negatif.”

Tanpa mengomentari pernyataan Miss X, Erickson menanyakan kepada A dan B apakah mereka melihat para mahasiswa berjalan melintasi kolam itu atau ikan dan tanaman di air. Sekali lagi mereka menggelengkan kepala negatif. Selanjutnya Erickson mensugesti Miss X agar membiarkan saja A dan B terus begitu sementara ia dan gadis itu membicarakan hipnosis. Miss X setuju dan segera ia menyatakan bahwa demonstrasi halusinasi visual pada A dan B cukup membuatnya teryakinkan bahwa ia bisa dihipnotis. Kemudian gadis itu menambahkan bahwa ia akan dengan senang hati menyediakan diri sebagai subjek kapan pun untuk memasuki *trance*; ia yakin bahwa ia bisa masuk ke dalam *deep trance*.

Tanpa menanggapi pernyataannya, Erickson menanyakan apakah Miss X ingin bicara dengan A dan B. Dan, atas persetujuan gadis itu, Erickson lantas meminta kepada A dan B untuk mengajukan pertanyaan tertulis kepada Miss X sesuai yang ia sarankan. Mereka bertanya apakah Miss X melihat kolam ikan dan para mahasiswa yang melintas di dekat kolam. Secara tegas gadis itu mengiyakan. Setelah itu ia diminta untuk menyatakan secara tepat di mana posisinya. Miss X menyampaikan bahwa ia sedang berdiri di dekat Erickson dan kedua temannya mereka, kurang lebih 10 meter dari kolam ikan di kampus.

Erickson kemudian memberi tahu Miss X bahwa ia akan membangunkan A dan B dari “*trance*” dengan cara meminta kepada mereka, dan juga gadis itu, untuk menutup mata mereka, dan kemudian pada hitungan ketiga mereka semua akan bangun dari *trance* dengan terus memiliki kemampuan untuk *trance* kapan

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

pun mereka nantinya menginginkannya untuk tujuan tertentu. Gadis itu bangun dari *trance* sebagaimana yang diintruksikan, dengan sepenuhnya amnesia pada *trance* yang baru dialaminya dan tetap menampilkan keyakinan awalnya bahwa ia tidak bisa dihipnotis. Mereka bertiga kemudian kuminta keluar; A dan B secara terpisah kuminta menghindari semua pembicaraan tentang hipnosis.

Hari berikutnya Miss X menyediakan diri lagi sebagai subjek di laboratorium psikologi dan segera bisa mengembangkan *trance* somnambulistik. Dan pada suatu petang, ia datang mengunjungi Erickson dan meminta agar Erickson menghipnotisnya sekali lagi. Selanjutnya ia banyak terlibat dalam pekerjaan hipnosis yang menakjubkan sebagai subjek eksperimental.

9. Ingatan yang Terikat Tempat

Sekarang adalah contoh penggunaan teknik yang sama untuk pasien klinis. Ia seorang lelaki berusia 25 tahun dan datang menemui Erickson sambil bersikeras menyatakan bahwa ia tidak bisa dihipnotis. Namun ia meminta berulang-ulang agar dihipnotis dan pada saat yang sama menyatakan bahwa dirinya tidak bisa dihipnotis. Pada sebuah kesempatan ia memaksa, “Hipnotislah saya sekalipun saya tidak bisa dihipnotis.”

Erickson menjawab permintaan itu dengan sugesti yang disampaikan secara pelan, yang menawarkan relaksasi, kelelahan, dan tidur pelan-pelan. Satu jam ia melakukan upaya induksi. Pasiennya duduk di tepi kursi dan ribut mencemooh dengan tangannya yang terus bergerak bahwa keseluruhan prosedur tadi adalah tolol dan tidak berguna. Pada penutupan sesi pasien itu menyatakan bahwa ia telah membuang-buang waktu dan uangnya, bahwa ia bisa “mengingat

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

setiap sugesti tolol dan tidak efektif” yang disampaikan kepadanya, dan bahwa ia bisa “mengingat apa saja yang terjadi sepanjang waktu.”

Ada sesuatu dalam ujarannya yang terus diulang-ulang, dan Erickson menangkap hal itu. Maka ia dengan enteng mengatakan, “Tentu saja kau *ingat*. Kau di sini di ruangan ini. Wajar saja bahwa *di sini di ruangan ini* kau bisa mengingat apa saja.” Dengan tidak sabar ia meminta dijadwalkan pertemuan lagi dan kemudian pergi dengan marah.

Pada pertemuan berikutnya Erickson sengaja menemui orang itu di ruang resepsionis dan menanyakan apakah ia ingat pertemuan sebelumnya. Lelaki itu menjawab dengan cara agak mengelak bahwa tentu saja ia akan ingat jika ia mengingatnya. Tetapi ia kemudian menjelaskan bahwa pada hari itu, saat duduk di mobilnya di rumah, ia tiba-tiba tak bisa mengingat apakah ia baru saja kembali dari pertemuan dengan Erickson atau baru akan pergi untuk mendatangi pertemuan. Masalah ini mengganggu pikirannya beberapa waktu sampai kemudian terpikir olehnya untuk melihat jam: waktu pertemuan sudah lewat sekitar satu jam. Namun, ia tetap tidak menemukan jawaban pasti, sebab ia tidak tahu berapa lama ia dililit masalah itu. Sekali lagi, Erickson menyainya apakah ia ingat pertemuan sebelumnya, dan sekali lagi ia meyakinkan dengan cara mengelak bahwa tentu saja ia akan ingat jika ia mengingatnya.

Saat Erickson membawanya masuk ke ruangnya, pasien itu berhenti sebentar dan menyatakan, “Aku tentu ingat sekali pertemuan itu. Kau membuang waktuku dengan teknik hipnotisme yang tolol, pelan, lembut, dan tidak efektif, dan kau gagal secara menyedihkan.”

Dan lelaki itu jenis orang yang senang sekali mengeluarkan ucapan yang merendahkan. Setelah beberapa macam lagi ia mengeluarkan cemooh, Erickson

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

memintanya kembali ke ruang resepsionis. Di tempat itu ia sekali lagi menampilkan amnesia pada pertemuan pertama dan juga masalah awalnya tentang apakah ia baru kembali dari pertemuan atau sedang akan berangkat. Ketika Erickson memintanya lagi untuk masuk ke ruangnya, untuk kedua kalinya ia mendapatkan ingatan penuh tentang pertemuan sebelumnya.

Sekali lagi ia dibawa ke ruang resepsionis dan ia kembali amnesia, tetapi ketika Erickson membawanya lagi ke ruangnya, ingatannya tentang pertemuan sebelumnya menjadi bertambah dengan ingatannya tentang amnesia yang ia kembangkan di ruang resepsionis. Ini membingungkan dan membuatnya penasaran begitu rupa sehingga ia menghabiskan waktunya bolak-balik dari ruang resepsionis ke ruangan Erickson, mengalami amnesia di ruang resepsionis dan ingatan penuh tentang apa saja ketika ia berada di ruangan Erickson, termasuk apa yang terjadi di ruang resepsionis.

Efek terapeutik dari pengalaman hipnotik ini adalah koreksi seketika atas kekasaran, perlawanan, cacian, dan sikap menuntut yang ditampilkan oleh pasien tersebut. Kedekatan terbangun, demikian pula percepatan terapi, meskipun tidak ada lagi hipnosis yang diterapkan.

Pasien yang menghendaki penggunaan teknik ini biasanya mereka yang sangat ingin memastikan kompetensi sang terapis. Keuntungan teknik ini terletak pada fakta bahwa ia mengizinkan pasien untuk mendapatkan rasa amannya sendiri melalui pembelajaran yang dialami langsung. Pada dasarnya teknik ini tidak lebih adalah modifikasi dari banyak prosedur elementer yang kadang sangat efektif diterapkan untuk mengoreksi keraguan-keraguan kecil dan resistensi terhadap induksi *trance*. Keuntungannya terletak pada efektivitasnya untuk memunculkan

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

fenomena *deep hypnosis* dan sekaligus mengoreksi resistensi terhadap hipnosis dan terapi.

Teknik Utilisasi lain diterapkan oleh Erickson ketika ia suatu hari berceramah dan mendemonstrasikan hipnosis di depan senat mahasiswa kedokteran. Pada saat itu salah satu mahasiswa membuat gangguan, di awal ceramah, dengan mencemooh hipnosis sebagai penipuan dan menyebut Erickson sebagai pakar gadungan. Ia menyatakan juga bahwa demonstrasi yang menggunakan teman-teman mahasiswanya adalah sesuatu yang sudah direncanakan sebelumnya. Terhadap mahasiswa pengganggu itu, Erickson menerapkan teknik utilisasi sebagai berikut:

10. Memanfaatkan Pembangkangan Subjek

Karena mahasiswa itu terus-menerus berisik dan mencemooh selama ceramah berlangsung, Erickson kemudian merasa perlu mengambil tindakan koreksi. Karenanya ia menghentikan ceramah dan terlibat dalam pembicaraan sengit dengan mahasiswa pengganggu itu. Dalam pembicaraan itu, Erickson mengeluarkan pernyataan-pernyataannya dengan sangat hati-hati untuk membangkitkan penyangkalan keras dari si pengganggu, baik dengan ucapan maupun tindakan.

Mengenai yang dilakukannya terhadap mahasiswa itu, Erickson menjelaskan: “Kepada mahasiswa itu aku mengatakan bahwa ia harus tetap diam, bahwa ia bisa tidak bicara lagi; bahwa ia tidak berani berdiri; bahwa ia tidak bisa lagi menuduh penipuan; bahwa ia tidak berani melangkah di gang atau maju ke depan auditorium; bahwa ia harus melakukan apa pun yang kuminta; bahwa ia harus duduk; bahwa ia harus kembali ke tempat duduknya; bahwa ia takut padaku;

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

bahwa ia tidak berani dihipnotis; bahwa ia pengecut yang berisik; bahwa ia takut melihat subjek yang duduk di panggung; bahwa ia harus mengambil tempat duduk di belakang auditorium; bahwa ia tidak berani maju ke panggung; bahwa ia takut berjabat tangan secara baik-baik denganku; *bahwa ia tidak berani tetap diam*; bahwa ia takut mendatangi salah satu kursi di panggung untuk menjadi subjek; bahwa ia takut menghadapi audiens dan tersenyum kepada mereka; bahwa ia tidak berani melihat atau mendengarkan aku; bahwa ia tidak bisa duduk di salah satu kursi; bahwa ia nantinya harus meletakkan tangan di belakang ketimbang di atas paha; bahwa ia tidak berani mengalami *hand levitation*; bahwa ia takut menutup matanya; bahwa ia harus tetap sadar; bahwa ia takut masuk ke dalam *trance*; bahwa ia harus buru-buru turun dari panggung; bahwa ia tidak bisa terus dan masuk ke dalam *trance*; bahwa ia bahkan tidak bisa mengembangkan *trance* ringan; bahwa ia tidak berani masuk ke dalam *deep trance*, dan sebagainya.”

Perhatikan bagaimana Erickson mula-mula membuat mahasiswa itu bisa membantah dengan mudah dan memberinya peluang, dengan pernyataan-pernyataan awal, untuk mengekspresikan pembangkangannya. Kemudian Erickson meneruskan prosedur tersebut dengan memberinya tantangan-tantangan yang membuatnya berpikir keras, tetapi bukankah ia harus selalu membangkang? Situasi sulit itu pada akhirnya membuat ia terpaksa diam. Pembangkangannya telah membatasi tindakannya sendiri, dan ia terperangkap ke dalam polanya sendiri untuk melawan apa saja yang dinyatakan oleh Erickson. Hal itu membuatnya tiba pada situasi membingungkan yang segera melumpuhkan kesadarannya: ia harus tetap membangkang untuk memuaskan kebutuhannya, tetapi pada saat yang sama perlawanannya terhadap Erickson telah membuatnya

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

menjadi subjek yang baik. “Relatif sangat mudah untuk menginduksinya ke dalam *trance* somnambulistik,” kata Erickson. “Dan aku mendapatkan bahwan untuk melanjutkan ceramahku.”

Pada kesempatan berikutnya di sebuah akhir pekan, mahasiswa itu menemui Erickson, menceritakan ketidakbahagiaan dan keterasingannya dari pergaulan, dan meminta psikoterapi. Dalam kesempatan itu ia menunjukkan perkembangan yang sangat cepat dan berhasil.

Teknik ini, sebagian atau seluruhnya, telah digunakan berulang-ulang dengan berbagai modifikasi, terutama dengan pasien yang melawan dan membangkang, dan terutama untuk anak-anak muda pembangkang yang “tak bisa diperbaiki”. Efektivitasnya terletak pada pemanfaatan ambivalensi pasien dan kesempatan pendekatan semacam ini untuk membawa pasien kepada tujuan yang sebaliknya, dengan pertimbangan bahwa teknik ini memanfaatkan perilaku mereka sendiri dalam cara yang tak diduga.

11. Kau Berhak Mendapatkan Seratus Jahitan

Dalam contoh berikut ini anda akan melihat Teknik Utilisasi yang diterapkan dengan prosedur pemanfaatan (utilisasi), pengalihan (distraksi), dan partisipasi aktif. Erickson melakukannya dalam keadaan darurat ketika Allan, 7 tahun, jatuh menubruk pecahan botol dan kakinya terluka parah. Anak itu berlari ke dapur, menangis keras karena rasa sakit dan ketakutan, “Darah! Darah!” Saat ia masuk ke dapur, ia meraih lap tangan dan dengan gugup mengelap darahnya.

Saat ia menghentikan teriaknya untuk menarik nafas, Erickson memberitahunya kepadanya, “Bersihkan darah itu; bersihkan darah itu; gunakan handuk mandi; gunakan handuk mandi; gunakan handuk mandi, handuk mandi,

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

bukan lap tangan, handuk mandi,” dan ia menyodorkan handuk mandi kepadanya. Ketika anak itu menaruh handuk yang sudah ia gunakan, Erickson memberi tahu secara sungguh-sungguh, dan berulang-ulang, “Sekarang balut lukamu, balut rapat-rapat, balut rapat-rapat.” Anak kecil itu melakukannya dengan gugup tetapi cukup efektif. Selanjutnya Erickson memberitahunya, tetap dengan sungguh-sungguh, “Sekarang pegang kuat-kuat, pegang kuat-kuat; mari masuk ke mobil dan pergi ke dokter dan pegang kuat-kuat.”

Dalam perjalanan ke dokter Erickson memberi penjelasan dengan sungguh-sungguh kepada Allan bahwa lukanya tidaklah sebesar luka di tangan yang dulu dialami oleh kakaknya, yang sampai harus dijahit banyak. Namun, terus mempertahankan caranya yang sungguh-sungguh, Erickson menasihati Allan dan meminta si anak memahami bahwa itu sepenuhnya tanggung jawab dia sendiri dan bahwa luka itu mungkin perlu dijahit. Untuk semua itu, dan karena itu tanggung jawabnya sendiri, Allan memiliki hak untuk mendapatkan jahitan sebanyak apa pun. Ia sendiri yang memutuskan karena itu tanggung jawabnya sendiri.

Di ruang dokter, tanpa menunda-nunda waktu, Allan dengan sungguh-sungguh mengatakan kepada perawat bahwa ia ingin mendapatkan 100 jahitan. Perawat itu hanya menjawab, “Soal itu, urusan dokter.” Saat perawat berlalu, Erickson memberi tahu, “Ia hanya perawat. Dokter ada di ruangan sebelah. Sekarang jangan lupa menyampaikan apa pun yang kauinginkan.”

Saat Allan masuk ke ruangan dokter, kepada dokter itu ia menyampaikan, “Aku menginginkan 100 jahitan. Lihat ini.” Sambil melepas handuk, ia menunjukkan kakinya dan memberi tahu dokter, “Di sini, 100 jahitan. Lebih banyak dari yang didapat oleh Betty Alice. Dan jangan terlalu renggang. Dan

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

jangan halangi pandanganku. Aku ingin melihat. Aku harus menghitungnya. Dan aku menginginkan benang hitam, sehingga bisa terlihat. Hai, aku tidak ingin perban. Aku ingin jahitan.”

Kepada dokter itu Erickson menjelaskan bahwa Allan sangat memahami situasinya dan tidak memerlukan patirasa. Kepada Allan Erickson menjelaskan bahwa kakinya mula-mula harus dicuci. Kemudian ia akan melihat dengan teliti dan memperhatikan penempatan jahitan untuk meyakinkan bahwa jahitan itu tidak terlalu renggang dan ia bisa menghitungnya dengan teliti dan tidak membuat kesalahan dalam menghitung.

Selagi dokter menjalankan tugasnya dengan diam kebingungan, Allan menghitung jahitan dan menghitung ulang, meminta agar jahitan itu ditempatkan saling berdekatan; dan ia mengeluhkan bahwa ia tidak akan punya jahitan sebanyak kakaknya. Ia mengatakan kepada dokter bahwa dengan sedikit berusaha, dokter pasti bisa memberinya lebih banyak jahitan.

Dalam perjalanan pulang ke rumah Allan dengan tenteram melihat sedikitnya jahitan dan cukup puas bahwa dirinya bisa melihat seluruh prosedur yang dijalankan oleh dokter. Pada kesempatan itu Erickson mensugestikan juga kepadanya bahwa ia akan makan besar nanti malam dan tidur segera setelah itu sehingga kakinya bisa cepat sembuh, dan karena itu ia tidak perlu harus pergi ke rumah sakit seperti kakaknya. Dengan penuh semangat, Allan melakukan apa yang disugestikan.

Perlu anda perhatikan bahwa di sini Erickson tidak satu kali pun menyebut-nyebut kata sakit atau bius kepada Allan, tidak ada juga “upaya penenteraman” yang ia sampaikan kepada anak itu. Bahkan ia juga tidak memberinya induksi *trance* secara formal. Yang dilakukan Erickson adalah mengacaukan atau

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

mengalihkan sepenuhnya perhatian Allan dari rasa sakit. Ia mengajak anak umur 7 tahun itu untuk berfokus pada hal-hal yang amat penting baginya dan berupaya mendapatkan kerjasama aktif dan partisipasi intens dalam berurusan dengan seluruh masalahnya.

Dalam situasi seperti ini pasien sebagai pribadi mempunyai kebutuhan yang sangat besar untuk memastikan bahwa segalanya beres. Pemahaman terhadap kebutuhan ini dan kesiapan anda untuk menggunakannya, dengan melakukan sesuatu yang berkaitan langsung dengan asal-muasal kebutuhan tersebut, akan merupakan sugesti yang efektif untuk mendapatkan sikap kooperatif dari pasien.

12. Ciuman yang Menyembuhkan

Contoh lain, ketika Roxanna pulang ke rumah menangis sesenggukan, cemas oleh luka lecet di lututnya, terapi diberikan tidak dengan mengatakan bahwa lukanya terlalu kecil, atau ia anak ibu yang pemberani dan ibu akan menciumnya dan rasa sakitnya akan hilang dan lecet itu akan sembuh. Di luar itu semua, terapi efektif didasarkan pada pemanfaatan kebutuhan anak itu akan sesuatu yang berkaitan langsung dengan lukanya. Karena itu ciuman *di kanan*, ciuman *di kiri*, dan ciuman *di sebelah atas* luka lecet itu membawa efek kesembuhan seketika pada Roxie, dan peristiwa yang membuatnya lecet segera bisa ia lupakan.

Teknik ini, yang didasarkan pada pemanfaatan kebutuhan mendesak individu, berjalan efektif baik bagi anak-anak maupun orang dewasa, dan ia bisa disesuaikan dengan situasi-situasi yang menghendaki respons dan partisipasi aktif dan intens dari pasien. Teknik terapi sugestif ini biasa dipertunjukkan oleh ibu yang berpengalaman; dan umurnya sama tua dengan sejarah keibuan itu sendiri. Ibu-ibu melakukannya alamiah saja.

Teknik Utilisasi lain didasarkan pada proses pengondisian perilaku dan kemudian menambahkan kepadanya bentuk-bentuk perilaku baru dan korektif.

13. Mengoreksi Mimpi Buruk

Contoh terapi ini dilakukan untuk mengoreksi mimpi buruk yang dialami oleh Robert, 7 tahun, selama masa pemulihannya dari kecelakaan lalu lintas. Ia mengalami retak tulang tengkorak, gegar otak, patah tulang paha, dan berbagai penderitaan lainnya. Ketika pulang dari rumah sakit, ia selalu diganggu mimpi buruk. Polanya selalu sama, dimulai dari erangan, diikuti oleh tangis kengerian, kemudian sedu sedan, dan akhirnya meledak menjadi tangis yang tak tertahankan. “Oh, oh, ia akan menabrakku—ia akan menabrakku,” yang diikuti dengan meredanya sedu sedan, nafas tersengal, seolah ia pingsan.

Kadang beberapa mimpi buruk terjadi pada satu malam, kadang hanya satu, dan kadang bersela satu malam. Ia tidak bisa mengingat mimpi itu ketika sudah bangun, dan ia menyangkal telah bermimpi.

Saat pertama mengamati mimpi buruknya, Erickson berupaya membangunkannya, tetapi upaya itu sia-sia. Ketika lampu kamar tidurnya dinyalakan, mata anak itu terbuka lebar, pupilnya membesar, wajahnya berubah seperti tengah menghadapi teror, dan perhatiannya tak bisa dialihkan. Namun, ketika ia mengulangi frase “ia akan menabrakku,” matanya akan menutup, seluruh tubuhnya rileks, dan ia akan tetap tidak responsif seakan-akan pingsan beberapa menit. Kemudian ia akan tampak tertidur dan ia bisa dibangunkan, tetapi tak ada ingatan sama sekali tentang mimpi buruknya.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Setelah mengamati hal ini berulang-ulang, Erickson menggunakan teknik untuk mengalihkan perhatiannya dan untuk membereskan mimpi buruknya. Pendekatan atas masalah ini relatif simpel dan didasarkan pada asumsi bahwa mimpi buruk pada intinya adalah ingatan yang kacau balau, tumpang tindih, dan terpenggal-penggal atas kecelakaan yang pernah dialaminya. Karena itu ia tidak bisa dibelokkan atau disingkirkan, tetapi harus diterima dan kemudian dimodifikasi dan dikoreksi.

Prosedur yang diterapkan oleh Erickson sebagai berikut: Pada awal mimpi buruknya, saat ia mulai mengerang, Robert diberi sugesti, dalam irama dan tekanan yang sesuai dengan erangannya, “Sesuatu akan terjadi—itu akan sangat melukaimu—itu sebuah truk—ia bergerak ke arahmu—ia akan melukaimu—ia akan menabrakmu—menabrakmu—melukaimu—menabrakmu—membuatmu luka parah.” Ujaran itu disesuaikan dengan erangan si anak dan diakhiri dengan dia kolaps. Dengan kata lain, Erickson berupaya membuat kesejajaran waktu dan karakter dengan rangsangan subjektif dalam diri Robert. Dengan cara ini diharapkan ada efek asosiasi antara dua tipe stimulasi dan adanya kemungkinan untuk mengkondisikan yang satu dengan yang lain.

Pada malam pertama diterapkannya prosedur itu Robert mengalami dua mimpi buruk. Malam berikutnya ia mengalami dua lagi. Erickson menunggu cukup lama setelah mimpi buruk yang kedua. Selagi anak itu tidur nyenyak, prosedur yang sama diterapkan lagi dan mimpi buruk yang ketiga muncul hampir seketika itu juga. Pada malam ketiga, setelah tidur nyenyak beberapa lama dan sebelum mimpi buruk muncul, prosedur itu diulangi dua kali. Keduanya memunculkan mimpi buruk, jelas ini karena Robert merespons prosedur. Mimpi buruk ketiga kemudian dimunculkan lagi malam itu dengan prosedur yang sama

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

tetapi Erickson menambahkan frase baru yang mungkin bisa membangkitkan harapan dan perasaan tanpa mendistorsi realitas. Frase itu adalah, “Ada truk lain di jalur seberang, yang tidak menghantammu. Ia hanya melintas.” Alasan penambahan frase itu adalah untuk membangun landasan bagi penyampaian gagasan-gagasan baru yang akan diterima sepenuhnya oleh si anak, akan tetapi tidak mengubah kenyataan yang terjadi. Maka, jika ia menerimanya, jalan terbuka lebar bagi penambahan-penambahan lain yang lebih berkaitan.

Malam berikutnya Robert mengembangkan mimpi buruk spontan, yang ditangani oleh Erickson dengan prosedur yang sudah dimodifikasi. Mimpi buruk kedua kemudian sengaja dimunculkan malam itu dan Erickson menanganinya dengan prosedur yang tetap dimodifikasi; frase tambahannya diubah menjadi, “tetapi kau akan baik-baik saja, sepenuhnya baik-baik saja, sepenuhnya baik-baik saja.”

Setelah itu, malam demi malam, tetapi hanya ketika Robert mengembangkan mimpi buruk spontan, prosedur itu diterapkan. Irama dan nada erangannya tetap ditirukan, tetapi modifikasi terus ditingkatkan, sampai akhirnya Erickson mengatakan, “Ada truk mendekat, dan mengerikan sekali ia akan menabrakmu. Kau nantinya harus dibawa ke rumah sakit, tetapi kau akan baik-baik saja karena kau akan pulang ke rumah, dan kau akan baik-baik saja sepenuhnya. Dan semua mobil lain dan truk lain di jalan akan kaulihat, dan kau akan menyingkir dari jalur mereka.”

Saat pernyataan diubah secara bertahap, sifat dan siksaan mimpi buruk itu pelan-pelan berubah dan berkurang sampai Robert tampaknya mulai tergerak dan mendengarkan penenteraman yang disugestikan.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Dari awal hingga akhir terapi mimpi buruk ini memakan waktu satu bulan, dan pada tiga hari terakhir hampir tidak ada mimpi buruk kecuali Robert tampak sedikit terbangun dari tidur, seolah-olah untuk meyakinkan dirinya akan kehadiran Erickson yang samar-samar. Setelah itu, Robert bisa tidur nyenyak tanpa gangguan mimpi buruk.

Teknik Utilisasi berikut ini didasarkan pada penerapan sesuatu yang tampaknya sepele dan tidak relevan dan tak punya sangkut paut dengan masalah besar yang dialami pasien. Berikut adalah dua contohnya:

14. Membaca dan Menulis Atap dan Lambung

Seorang perempuan berusia 70 tahun yang lahir di daerah pedesaan tidak pernah diizinkan masuk sekolah, karena orangtuanya tidak percaya pentingnya pendidikan pada anak perempuan. Pada usia 14 ia menikah dengan pemuda 16 tahun, yang pendidikannya sebatas bisa bertanda tangan dan menuliskan hitung-hitungan sederhana. Mempelai perempuan ini bahagia dengan pendidikan suaminya dan meminta suaminya mengajarnya, karena ia kecewa tidak disekolahkan. Harapan ini tidak terwujud. Selama enam tahun perkawinan mereka, perempuan itu sibuk di ladang dan hamil, dan tampaknya tidak mungkin baginya untuk belajar menuliskan angka-angka. Dan ia juga tidak bisa belajar membuat tanda tangan.

Pada usia 20 ia terpikir untuk menyediakan ruang tinggal dan papan tulis untuk guru-guru sekolah desa, dengan tujuan mendapatkan keringanan biaya belajar membaca dan menulis.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Ia belajar sepanjang 50 tahun berikutnya dan tak pernah melewatkan waktu belajar dengan guru-gurunya, dan guru-guru berusaha mengajarnya. Akhirnya, setelah sekian lama, ia menjadi putus asa dan tidak pernah berhasil mengerjakan tugas dari guru-gurunya. Saat masyarakat tumbuh, jumlah guru meningkat, ia sampai mendatangkan empat guru sekaligus. Namun tidak ada hasil sama sekali, meskipun keinginannya sangat kuat dan ia serius belajar. Anak-anaknya masuk sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi, dan mereka juga mencoba mengajari ibu mereka tetapi tak ada hasilnya.

Setiap kali diberi pelajaran, banyak hal berkelebatan dalam dirinya, mulai dari ketakutan model anak-anak, kekalutan dan kekosongan pikiran, dan upaya tak terarah untuk menikmati pelajaran yang membawanya ke jalan buntu.

Itu bukan karena ia tidak cerdas. Ia memiliki ingatan yang baik dan pendapat yang bagus. Ia mendengar dengan baik dan pengetahuannya pun luas. Jika ia bicara dengan orang asing, ia akan tampak sebagai orang kuliah, di luar kekeliruan tata bahasanya.

Pada waktu perempuan itu bertemu dengan Erickson, ia dan suaminya sudah tidak bekerja selama beberapa tahun, tetapi ia tetap mendatangkan guru-guru, tiga sekaligus dalam satu waktu. Mereka bertiga membuat rencana beberapa bulan untuk mengajarnya membaca dan menulis tetapi akhirnya menyerah. Mereka melukiskan perempuan itu seperti ini:

Selalu sama saja. Ia mulai pelajaran dengan sangat bergairah dan penuh harapan, dan kau akan merasakan hal yang sama. Tetapi dalam semenit kau akan menyadari bahwa kau pastilah bicara dengannya dalam bahasa asing karena ia tak paham sama sekali apa yang kaukatakan atau kaulakukan. Tak peduli apa pun yang kaukatakan atau kaulakukan, ia hanya duduk saja dengan tatapan mata yang putus asa, mencoba keras untuk memahami apa yang kauucapkan kepadanya. Kami mencoba apa saja. Kami bicara dengan

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

teman-teman kami yang sudah pernah mencoba mengajarnya. Ia betul-betul seperti anak kecil yang sangat ketakutan, yang pikirannya kosong sepenuhnya. Jika ia tampak tidak ketakutan, ia akan tampak kosong melompong. Karena ia sangat cerdas, kami tidak bisa percaya sama sekali bahwa ia tidak mampu belajar dengan mudah.

Pasien itu sendiri menjelaskan, “Anak-anak lelakiku yang sudah jadi insinyur mengatakan kepadaku bahwa aku sudah benar-benar siap untuk belajar membaca dan menulis, tetapi mereka memiliki pertimbangan yang berbeda, dan itulah sebabnya mereka tidak berhasil. Sekarang kau bisa mengabaikan mereka semua karena aku harus belajar membaca dan menulis. Bahkan mendatangkan tiga guru dan mengurus kebutuhan mereka sehari-hari sampai pada urusan memasak, mencuci, dan menyeterika sama sekali tidak ada manfaatnya bagiku, dan aku sangat lelah dan tak bisa melakukan apa-apa. Bisakah kau mengajarku?”

Riwayat ini dan banyak hal lainnya tertanam sekian lama dan terus-menerus dan memunculkan hambatan psikologis yang mungkin menghasilkan sugesti hipnotik. Erickson menerimanya sebagai pasien dengan janji besar bahwa perempuan itu akan bisa membaca dan menulis dalam waktu tiga minggu, tetapi, kata Erickson, “*Aku tidak mengajarimu segala sesuatu yang tidak kaukenali dan yang sudah kaukenali sekian lama.*”

Pernyataan ini membingungkannya, tetapi keinginan belajarnya begitu besar sehingga mudah bagi Erickson untuk memintanya bekerjasama, “*Meskipun aku mungkin tidak mengajarimu apa pun kecuali bagaimana membiarkanmu membaca dan menulis apa yang kau sudah tahu.*”

Langkah selanjutnya adalah menginduksi sugesti yang simpel dan langsung untuk membawa perempuan itu ke *trance* ringan sampai medium, dan menyatakan, sesuai dengan kebutuhan neurotiknya yang unik, tentang

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

*pemahamannya yang utuh sebagai sesuatu yang terpisah dari, dan tidak berkaitan sama sekali dengan, masalah pembelajarannya; karena itu tidak akan ada upaya untuk mengajarkan kepadanya sesuatu yang tidak ia ketahui; bahwa trance akan dipergunakan hanya untuk memberi kesempatan kepadanya melakukan hal-hal yang ia sudah tahu bagaimana melakukannya; dan bahwa segala sesuatu yang dilakukan akan berupa sesuatu yang ia sudah pelajari jauh sebelumnya. Dengan mengaitkan respons hipnotiknya pada pemahaman, menjadi mungkin bagi Erickson untuk menginduksi *trance* dan menginstruksikan agar ia tetap *trance* sampai hal sebaliknya diinstruksikan. Erickson juga memintanya untuk sepenuhnya mematuhi dan tidak mendebat setiap instruksi yang diberikan kepadanya *semata-mata karena itu adalah sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang sudah ia pelajari jauh sebelumnya di waktu lalu.**

Setelah itu Erickson menyodorinya kertas dan pensil dan menginstruksikan kepadanya untuk “*tidak menulis tetapi hanya mengangkat pensil dengan cara yang sudah ia ketahui dan memegangnya dengan cara yang sudah ia ketahui. Kau dan aku tahu bahwa kau bisa melakukan itu. Dan bayi bisa mengangkat pensil dengan cara yang ia ketahui.*

“Oke. Sekarang buatlah coretan di kertas, coretan apa saja *seperti yang dilakukan oleh bayi yang tidak bisa menulis.* Itu sesuatu yang bahkan tidak harus kau pelajari.

“Oke. Sekarang buatlah satu saja tanda garis di kertas, seperti yang kau bikin dengan sebatang paku ketika kau ingin meluruskan letak papan tulis atau dengan tongkat ketika kau menandai jajaran tanaman di kebun. Kau bisa membuatnya pendek atau panjang atau tegak ke atas atau tegak ke bawah atau sekadar mendatar.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

“Oke. Sekarang buat satu coretan seperti lubang pada donat dan kemudian dua coretan seperti separuh donat ketika kau membagi donat menjadi dua.

“Oke. Sekarang buatlah coretan miring, satu seperti garis atap gudang pertanian dan satu lagi seperti sisi atap yang lain.

“Oke. Sekarang buatlah tanda seperti bekas sepatu kuda di tanah basah. Dan sekarang tusukkan pensil ke kertas dan buatlah titik kecil.

“Oke. Sekarang semua tanda yang sudah kaubikin itu bisa kaubikin lagi dengan ukuran berbeda di kertas lain dan dengan susunan yang berbeda dan satu di atas yang lain atau di sebelah yang lain. Oke?

“Sekarang, tanda-tanda yang sudah kaubikin dan bisa kaubikin lagi setiap saat [lurus, tegak, mendatar, dan garis miring, lingkaran, setengah lingkaran, dll.] *adalah tulisan, tetapi kau tidak tahu bahwa itu tulisan. Kau tidak harus percaya bahwa itu tulisan*—yang harus kaulakukan adalah mengetahui bahwa kau bisa membuat tanda-tanda itu dan itu tidak terlalu sulit untuk dipahami, karena kau sudah tahu itu. Sekarang aku akan membangunkanmu dan melakukan hal yang sama dari awal, dan aku ingin kau mengerjakan itu sebagai PR-mu. Oke?

Prosedur itu diulangi lagi tanpa ada tambahan ketika perempuan itu dalam keadaan sadar dan dengan instruksi yang sama. Ketika diminta pulang, perempuan itu tampak tidak terlalu gembira tetapi agak-agak penasaran, dan Erickson menginstruksikan kepadanya untuk kembali lagi hari berikutnya.

Yang dilakukan oleh Erickson adalah membuat perempuan itu *trance* medium hingga mendalam, dan ia menghabiskan waktu hampir dua jam untuk “menuliskan tanda!” Selanjutnya Erickson menjelaskan bahwa perbedaan antara tumpukan balok dan rangka rumah dan rumah yang sudah jadi adalah bahwa yang terakhir itu berupa balok-balok yang “sudah disusun.” Perempuan itu setuju

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

dengan perasaan takjub. Kemudian Erickson memperlihatkan segiempat dan mengatakan, “Ini adalah rencana kasar dinding lumbung berukuran 40 kaki.” Segiempat itu kemudian dibagi dua vertikal. “Sekarang ini rencana kasar dua lumbung 20 kaki yang berimpitan,” kata Erickson. Tetap dengan penuh ketakjuban, perempuan itu setuju.

Pada pertemuan selanjutnya Erickson menunjukkan kopian rapi “tanda-tanda” yang telah dibuat oleh perempuan itu hari sebelumnya dan memintanya untuk memilih mana yang bisa digunakan untuk membuat “rencana kasar” lumbung 40 kaki dalam skala kecil. Ia juga meminta perempuan itu “membuat” rencana semacam itu dan memintanya “membaginya tepat di tengah-tengah”. Selanjutnya adalah “membuat rencana lumbung 20 kaki di atas rencana lumbung lainnya yang ukurannya sama persis.” Dengan kebingungan perempuan itu melakukannya.

Kemudian perempuan itu diminta menggunakan garis miring untuk “membuat” bubungan atap dan membuat garis lurus untuk “menarik garis atap dari satu sisi ke sisi lainnya seperti balok kecil yang digunakan untuk menyangga ujung atap.” Dengan patuh perempuan itu mengerjakan tugasnya dan Erickson meyakinkannya dengan sungguh-sungguh bahwa ia sekarang tahu bagaimana menggabungkan tanda-tanda. “Tetapi kau juga harus meletakkan separuh lubang donat dan menggunakannya berulang-ulang untuk menyelesaikan sudut-sudut dinding lumbung,” kata Erickson. Ia melakukannya.

Setelah itu dengan sungguh-sungguh Erickson menyampaikan informasi yang tak bisa dibantah bahwa perempuan itu bukan hanya tahu bagaimana menulis, tetapi tak terbantahkan lagi bahwa faktanya memang begitu. Pernyataan dogmatik ini sangat membingungkannya tetapi tidak menghilangkan sikap kooperatifnya.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Sebelum ia bisa menyadari sepenuhnya masalah ini, Erickson lekas memintanya untuk mencermati “tanda-tanda” dan “menyusunnya menjadi dua dan tiga susunan yang berbeda.” Di antara berbagai “kombinasi” yang ia bikin, dengan manuver yang agak bijak dan pengarahan tidak langsung, Erickson bisa membuatnya menuliskan alfabet yang tersusun dari bentuk balok dan beberapa huruf yang dibentuk dari lingkaran. Huruf-huruf ini dengan teliti direduplikasi di kertas lain. Setelah itu iklan di koran, iklan di majalah, dan buku bacaan anak-anak ditunjukkan kepadanya, dan secara sistematis tampak bahwa perempuan itu, tanpa prosedur belajar menulis ulang lagi, bisa menuliskan setiap huruf pada alfabet. Ia kemudian diminta mengarahkan pemahamannya tentang huruf tidak dengan membandingkan apa yang ia tulis dengan apa yang tercetak di buku, tetapi dengan memastikan bahwa huruf-huruf di buku sama dengan huruf-huruf yang ia susun. Erickson menjaga benar agar perempuan itu tidak kehilangan orientasi soal ini. Kegirangannya, kesenangannya, dan ketertarikannya begitu nyata. Keseluruhan prosedur ini kemudian diulangi dalam keadaan sadar.

Masalah berikutnya adalah membuat perempuan itu tertarik dalam “membangun huruf” dan “membangun kata” dan “menamai”, tidak membaca setiap konstruksi baru. Setiap langkah dilakukan mula-mula dalam keadaan *trance* dan kemudian diulangi dalam keadaan sadar. Tidak ada penyebutan menulis atau membaca; tetapi Erickson menggunakan cara melingkar. Misalnya, ia akan mengatakan, “Ambil beberapa garis lurus atau garis lengkung dan kau bangunlah huruf apa saja. Sekarang bangunlah beberapa huruf yang saling berdampingan dan membentuk kata.”

Kemudian kepadanya disampaikan bahwa “kamus bukanlah buku bacaan; ia adalah buku untuk mencari kata, seperti halnya buku bergambar bukanlah buku

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

bacaan, itu hanya buku untuk melihat gambar.” Dengan berpatokan pada kamus perempuan itu didorong untuk memahami bahwa ia bisa menggunakan garis vertikal, horisontal, miring, atau lengkung untuk “membangun” kata apa saja yang ada di dalamnya, dan Erickson menekankan dengan hati-hati pentingnya “nama yang tepat bagi setiap kata, sama seperti kau tidak pernah melupakan nama yang benar untuk cangkul, cakram, dan garu.”

Selanjutnya kepadanya diperkenalkan permainan anagram, yang digambarkan oleh Erickson sebagai tindakan yang serupa dengan merubuhkan “teras belakang dan menggunakan balok lama untuk membangun ruangan baru dengan wastafel.” Tugas “menamai” kata-kata menjadi sangat memukau baginya.

Langkah terakhir adalah membuat perempuan itu tahu bahwa “menamai kata-kata tak ubahnya dengan bicara,” dan ini dicapai hanya dengan membuatnya “membangun” kata-kata yang diambil dari kamus, yang tampaknya dipilih secara acak oleh Erickson tetapi sesungguhnya ia sudah menyeleksinya. Erickson memintanya untuk “Taruh di sini atau di sana dalam garis lurus.” Karena kata-kata tidak diletakkan dalam susunan yang tepat tetapi dalam penempatan yang tepat, hasil akhirnya sungguh mencengangkan dia. Kata-kata itu adalah, “Cepat Ma taruh makanan di meja.” Saat ia selesai “menamai” kata-kata, ia menyatakan, “Astaga, itu yang selalu dikatakan oleh Pa—benar-benar seperti bicara.”

Transisi dari “kata-kata ujaran” ke “kata-kata bacaan” hanyalah masalah kecil. Dalam tiga minggu perempuan itu tekun sekali membuka-buka kamus dan *Readers’ Digest*. “Ia meninggal pada usia 80 karena pendarahan otak; ia terlalu banyak membaca dan sering sekali menulis surat untuk anak-anak dan cucu-cucunya,” kata Erickson.

15. Tantangan yang Menyenangkan

Contoh kedua adalah gadis 9 tahun yang mulai menunjukkan kegagalan di sekolah dan menarik diri dari pergaulan dengan teman-temannya. Ketika ditanya, ia akan menjawab dengan kemarahan dan air mata dan sikap yang defensif, “Aku tidak bisa apa-apa sama sekali.”

Dari tanya jawab diketahui bahwa ia bagus dalam pelajaran sekolah di tahun-tahun sebelumnya tetapi gagal menyesuaikan diri dalam pergaulan; ia kikuk, ragu-ragu, dan canggung. Namun orang tuanya lebih memperhatikan prestasi sekolah dan membawanya menemui Erickson untuk terapi anak mereka.

Karena gadis itu tidak mau datang, Erickson menemuinya tiap malam di rumahnya. Salah satu informasi awal yang muncul adalah bahwa ia tidak menyukai anak-anak perempuan tertentu karena mereka selalu bermain bola bekel, roller skate, atau lompat tali. “Mereka melakukannya dengan baik sekali.” Selanjutnya diketahui bahwa ia mempunyai satu set bola bekel dan ia memainkannya dengan “sangat buruk”. Dengan informasi yang didapatnya, Erickson menantang gadis kecil itu dan mengatakan bahwa tangan kanannya lumpuh oleh polio. “Karena itu aku bisa bermain bola bekel dengan cara yang lebih buruk ketimbang kamu,” kata Erickson. Tantangan itu diterima, dan setelah beberapa pertemuan ketika semangat berkompetisi dan kedekatan terbangun, menjadi sangat mudah bagi Erickson untuk menginduksinya ke dalam *trance* ringan hingga medium. Beberapa kali gadis itu bermain dalam keadaan *trance* dan beberapa kali dalam keadaan sadar. Dalam tiga minggu ia menjadi pemain hebat, meskipun orangtuanya sangat tidak senang karena Erickson kelihatan tidak memberi perhatian pada kesulitan gadis kecil itu dengan pelajaran sekolah.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Setelah tiga minggu bermain bola bekel, Erickson menyatakan bahwa ia bisa lebih buruk dalam roller skate, karena kakinya lumpuh. Langkah selanjutnya berlangsung seperti pada permainan bola bekel. Erickson membuatnya terampil dengan roller skate dalam waktu dua minggu..

Selanjutnya Erickson menantanginya bermain lompat tali dan melihat apakah gadis itu bisa mengajarnya bermain lompat tali. Dalam seminggu ia menjadi mahir.

Kemudian Erickson menantanginya balapan sepeda. Ia bilang bahwa ia sebenarnya bisa naik sepeda dengan bagus, sebagaimana diketahui sendiri oleh gadis itu. Terang-terangan Erickson mengatakan bahwa ia akan mengalahkan gadis itu dalam balapan sepeda. Yakin akan kalah, gadis itu menyetujui tantangan Erickson. Namun, ia berjanji dalam keadaan *trance* bahwa ia akan mencoba sekeras-kerasnya. Ia sudah memiliki sepeda lebih dari enam bulan dan tidak pernah menaikinya lebih dari satu blok.

Pada waktu yang disepakati ia muncul dengan sepeda dan mengatakan, “Kau harus bersungguh-sungguh dan tidak sekadar membuatku menang. Kau harus berupaya keras, dan aku tahu kau bisa mengayuh cukup cepat untuk mengalahkan aku, karena itu aku akan memperhatikanmu sehingga kau tidak bisa bohong.”

Erickson mengayuh sepedanya, dan gadis itu mengikutinya tanpa tahu bahwa Erickson sesungguhnya hanya menggunakan satu kaki untuk mengayuh. Tetapi karena gadis itu mengamati dengan curiga, Erickson sangat serius mengayuh sepeda dengan dua kaki tanpa bisa menambah kecepatan. Akhirnya, tentu saja, gadis itu bisa memenangi lomba dan sangat puas dengan itu. Itulah akhir sesi terpetik. Gadis itu segera menjadi juara di sekolahnya dalam urusan bola bekel dan lompat tali. Prestasi belajarnya membaik dalam waktu bersamaan.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Beberapa tahun kemudian ia menemui Erickson untuk mencari tahu bagaimana ia bisa menang dalam balapan sepeda. Ia menjelaskan bahwa belajar bermain bola bekel dan lompat tali dan roller skate telah sangat membantunya menegakkan harga diri, tetapi itu tidak bisa masuk hitungan karena lawannya memiliki hambatan fisik. Namun, kata gadis itu, balap sepeda lain urusannya.

Ia menjelaskan bahwa pada saat itu ia tahu Erickson, sebagai penunggang sepeda yang baik, pasti bisa mengalahkannya. Ia tidak ingin dalam lomba itu Erickson mengalah. Fakta bahwa Erickson benar-benar berusaha keras dan bahwa gadis itu mengalahkannya membuat anak itu yakin bahwa ia “bisa melakukan sesuatu.” Girang dengan keyakinan itu, ia berangkat ke sekolah dan berani menghadapi tantangan yang menyenangkan.

Teknik Utilisasi yang berbeda jenisnya adalah yang menggunakan situasi nyata sebagai komponen esensial untuk induksi. Prosedur dasarnya adalah campur tangan yang tampaknya insidental dan tak diniatkan demi mendapatkan respons spontan dari subjek. Ini membawa ke keadaan tidak pasti, frustrasi, dan bingung pada diri subjek, yang nantinya menghasilkan kesediaan untuk menerima hipnosis sebagai sarana yang memungkinkan untuk menyelesaikan situasi subjektif. Ini adalah kombinasi teknik utilisasi-pembingungan (*utilization-confusion technique*) dan bisa digunakan secara eksperimental maupun klinis baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Ini seringkali merupakan teknik ampuh untuk menghadapi anak-anak yang pemalu dan orang-orang dewasa yang nervous. Contohnya sebagai berikut:

16. Pola Lama yang Membikin Frustrasi

Seorang lelaki 26 tahun dengan gelar MA di bidang psikologi menemui Erickson dengan malas atas paksaan ayahnya. Masalahnya adalah gigit-gigit kuku jari, yang dimulai pada umur empat, sebagai cara untuk menghindari keharusan bermain piano empat jam sehari. Ia menggigiti kuku-kuku jarinya sampai berdarah, tetapi ibunya tidak peduli pada tetesan darah yang menodai tuts-tuts piano. Ia harus terus memainkan piano; dan ia terus menggigiti kuku jari sampai menjadi kebiasaan yang tak bisa dikendalikan. Ketika ia dibawa menemui Erickson, ia marah besar dan menyatakan kemarahannya itu.

Erickson memulai sesi dengan meyakinkan lelaki itu bahwa ia berhak marah, tetapi ia juga menyatakan keheranannya kenapa lelaki itu bisa membiarkan dirinya sendiri frustrasi selama 22 tahun. Ketika pasiennya bingung, Erickson menjelaskan, “Untuk menghindari bermain piano kau menggigiti kuku-kuku jarimu sedemikian rupa sampai itu menjadi kebiasaan yang tak bisa dikendalikan, sekalipun faktanya kau menginginkan kuku panjang. Dengan kata lain, selama 22 tahun kau benar-benar menghilangkan hakmu untuk mempunyai kuku panjang dan indah, yang akan memberi kepuasan kepada gigi-gigimu untuk menggigitnya.”

Pemuda itu tertawa dan berkata, “Aku tahu benar yang kausarankan kepadaku. Kau memintaku memanjangkan kuku-kuku jari agar aku mendapatkan kepuasan besar saat menggigitnya.” Setelah percakapan setengah-guyon lelaki itu mengakui bahwa ia tidak yakin apakah dirinya benar-benar ingin mengalami hipnosis formal. Erickson menerima ini dengan cara menolak menggunakan upaya formal. Ini sebuah pembalikan *double bind*: Si Pasien meminta sesuatu yang ia tidak yakin apakah ia benar-benar menginginkannya. Erickson

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

menolaknya. Karena itu, pasiennya menjadi sangat menginginkan, karena sekarang bisa merasa aman.

Dalam percakapan berikutnya, lelaki itu menunjukkan *minat yang tetap besar dan perhatian yang semakin terpusat* saat Erickson memberi tahu dengan sungguh-sungguh bahwa ia bisa menumbuhkan satu kuku jari. “Kau bisa mendapatkan kebanggaan besar dengan menumbuhkan kuku itu dan nantinya mendapatkan kepuasan menggigit,” kata Erickson. Pada waktu yang sama, si pasien menjadikan dirinya sendiri frustrasi dengan kesia-siaan menggigiti sembilan kuku lain yang sudah pendek-pendek.

Meski tanpa hipnosis formal, percakapan yang mengasyikkan menyebabkan si pasien mengalami keadaan “*trance* sehari-hari”. Sugesti dalam *trance* ringan ini kemudian diperkuat oleh Erickson dengan menyodori pasiennya pernyataan-pernyataan yang tak-relevan dan mengulang instruksi pada saat pasiennya dalam kondisi sadar. Tentang pendekatannya ini, Erickson menjelaskan, “Ketika anda secara enteng mengulangi sugesti-sugesti dalam keadaan sadar setelah pasien mendengarnya dalam keadaan *trance*, ia akan mengatakan kepada dirinya sendiri, ‘O, ya, aku sudah tahu itu, baiklah.’ Dalam mengatakan sesuatu kepada dirinya sendiri seperti itu, pasien melakukan internalisasi dan memperkuat sugesti itu sebagai aspek suara batinnya. Internalisasi sugesti inilah yang menjadi agen efektif bagi perubahan perilaku.”

Beberapa bulan kemudian, pasien itu kembali untuk menunjukkan kuku-kuku jarinya yang normal. Ia menjelaskan, “Mula-mula aku berpikir bahwa semua ini hanya guyon, meskipun kau bersikap sangat serius. Kemudian aku merasa ditarik ke dua arah. Aku ingin memanjangkan 10 kuku jariku. Kau bilang, aku hanya perlu memanjangkan satu kuku jari, dan aku nantinya akan bisa menggigitnya

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

dengan gigitan yang sangat memuaskan. Itu menyiksaku, tetapi aku merasa tertantang untuk melakukannya dan untuk terus menggerogoti sembilan kuku jariku yang lain. Itu membuatku tersiksa oleh frustrasi. Ketika satu kuku jari mulai tumbuh, aku merasa senang dan bahagia. Aku lebih penuh amarah ketimbang biasanya saat membayangkan menggigitnya, tetapi aku tahu aku telah berjanji memanjangkannya. Aku akhirnya menumbuhkan kuku kedua—delapan kuku terus kugerogoti, dan aku tidak harus menggigit kuku kedua. Aku semakin bingung dan frustrasi. Aku menumbuhkan kuku yang lain dan merasakan kesia-siaan menggigit kuku-kuku pendek yang jumlahnya semakin sedikit, sampai akhirnya aku mengatakan, ‘Persetan dengan ini!’ Dorongan untuk menumbuhkan kuku-kuku jari dan menggigit kuku-kuku jari, dan juga munculnya rasa frustrasi semakin tak tertahankan sepanjang waktu. Apa motivasi yang kau berikan kepadaku dan bagaimana itu bekerja?”

Delapan bulan kemudian, lelaki itu meningkat pesat dalam profesinya. Ia sudah stabil, kalem, dan memiliki kuku-kuku normal. Ia yakin bahwa Erickson menggunakan hipnosis dalam tingkat tertentu karena “aku memiliki perasaan aneh, seolah-olah aku tidak bisa bergerak ketika kau bicara padaku.”

17. Bukan Urusanku

Sepasang suami-istri membawa anak lelaki mereka yang berusia 12 tahun kepada Erickson dan mengatakan, “Anak ini ngompol tiap malam sejak bayi. Kami telah membenamkan mukanya di ompolnya itu, kami telah memerintahkannya mencuci seprai; kami telah mencambuknya; kami sudah tidak memberinya makan dan minum; kami telah memberinya segala jenis hukuman dan ia masih saja ngompol.”

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

“Dan sekarang ia pasienku,” kata Erickson. “Aku tidak ingin kalian mencampuri terapi yang kulakukan kepada anak kalian. Silakan kalian pulang, dan biarkan aku membuat perencanaan dengan anak kalian. Kalian tak perlu bicara dan hargailah pasienku.”

Anda tahu, suami-istri itu sudah sangat putus asa sehingga mereka mau menyepakati apa saja. Kepada Joe, si tukang ngompol, Erickson menceritakan bagaimana ia telah memerintah orangtuanya dan si anak merasa sangat senang akan hal itu. Kemudian ia berkata, “Kau tahu, Joe, ayahmu 190 cm, ia lelaki besar dan kuat. Kau baru berumur 12 tahun. Berapa berat badan ayahmu? Seratus kilo, dan ia tidak bergelambir. Berapa berat badanmu? Tujuh puluh lima kilo.”

Joe tidak segera paham apa yang dikatakan oleh terapis yang ada di hadapannya. Erickson melanjutkan, “Apakah menurutmu sulit bagi anak umur 12 tahun untuk membentuk tubuh yang tegap dan kuat? Pikirkan otot-otot yang kaumiliki. Pikirkan tinggi badanmu dan tenaga yang kaumiliki. Kau telah mengerahkan banyak energi untuk membangun tubuhmu dalam usia yang baru 12 tahun. Bagaimana menurutmu jika kau sudah setua ayahmu? Menjadi lelaki bungkuk dengan tinggi 190 dan berat badan hanya 100 kilo, atau kaupikir kau akan lebih tinggi ketimbang ayahmu dan lebih berat?”

Sekarang anda bisa melihat pikiran Joe berbalik. Ia membayangkan dirinya sendiri sebagai lelaki dewasa. “Tentang ngompolmu,” kata Erickson lagi, “kau sudah lama memiliki kebiasaan itu dan sekarang hari Senin. Apakah menurutmu kau bisa berhenti membasahi kasurmu, membiarkan kasurmu tetap kering sampai besok malam? Kupikir tidak, dan kaupikir tidak juga, dan tak seorang pun akan berpikir begitu. Apakah kaupikir kau akan membiarkan kasurmu tetap kering di hari Rabu? Aku tidak yakin. Kau tidak yakin. Tidak seorang pun yakin.

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Sesungguhnya, aku tidak mengharapkan kau akan membuat kasurmu tetap kering minggu ini. Kenapa kau harus melakukannya? Kau sudah memiliki kebiasaan itu sepanjang hidupmu, dan aku sekadar tidak yakin kau akan membuat kasurmu kering minggu ini. Aku berharap kasurmu basah setiap hari dalam minggu ini dan kau berharap demikian juga. Kita saling bersepakat, tetapi aku berharap kasurmu akan basah juga pada hari Senin mendatang. Tetapi kau tahu ada satu hal yang benar-benar menjadi teka-teki bagiku dan benar-benar menjadi teka-teki bagiku—*apakah kau akan membiarkan kasurmu kering secara tidak sengaja pada hari Rabu atau itu akan terjadi di hari Kamis, dan kau harus menunggunya sampai hari Jumat untuk mengetahui hal itu?*”

Pada saat itu Joe tidak lagi melihat dinding, karpet, atau langit-langit atau lampu meja atau apa saja lainnya yang ada di ruangan. Ia mengalami *trance* sehari-hari saat mendengarkan ide-ide baru yang disampaikan oleh Erickson, hal-hal yang tidak pernah ia pikir sebelumnya. Joe tidak tahu bahwa Erickson telah menempatkannya ke dalam situasi *double bind* karena pertanyaannya bukan, “Akankah aku membuat kasurku kering?” Pertanyaannya adalah, “malam yang mana?”

Situasi itu membawa si anak terus berpikir untuk menemukan *pada malam yang mana* ia akan mendapati kasurnya tetap kering. Kata Erickson lagi, “Datanglah pada Jumat sore dan ceritakan padaku apakah di hari Rabu atau Kamis, karena *aku tidak tahu; kau tidak tahu. Pikiran bawah sadarmu tidak tahu. Bagian belakang pikiranmu tidak tahu, bagian depan pikiranmu tidak tahu. Tidak seorang pun tahu. Kita harus menunggu sampai Jumat sore.*”

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Dan pada Jumat sore Joe datang dengan riang dan ia menceritakan hal yang menggembirakan, “Dokter, kau salah, bukan hari Rabu atau Kamis, tetapi itu terjadi baik pada hari Rabu maupun Kamis.”

“Tetapi hanya dengan dua kali berturut-turut kasurmu kering tidak berarti bahwa kau akan seterusnya mendapati kasurmu kering. Pada minggu depan, kita tiba di pertengahan Januari, dan tentunya di separuh akhir kau tidak bisa mendapati kasurmu tetap kering, dan Februari adalah bulan yang pendek. (Apa pun alasannya, Februari adalah bulan pendek.) *Aku tidak tahu apakah kasurmu akan seterusnya kering dimulai pada 17 Maret, yang bertepatan dengan Hari St. Patrick, atau itu akan dimulai pada hari April Mop. Aku tidak tahu. Kau juga tidak tahu, tetapi ada satu hal yang aku ingin kau tahu, bahwa bukan urusanku kapan itu terjadi. Itu tidak akan pernah sama sekali menjadi urusanku, sama sekali bukan urusanku.*”

Tentu saja itu memang bukan urusan Erickson. Dan apa yang ia sampaikan sesungguhnya adalah sugesti post-hipnotik yang akan mengikuti Joe sepanjang hidupnya. Itulah yang dinamakan *double bind*. Joe kecil tidak bisa memahami apa itu *double bind*. *Anda menggunakan double bind dan triple bind selalu sebagai bagian dari strategi psikoterapi. Anda menyodorkan ide-ide baru dan pemahaman baru dan anda menghubungkan itu semua dalam cara yang tak terbantahkan dengan masa depan yang jauh.* Dan penting untuk menghadirkan ide-ide terapeutik dan sugesti post-hipnotik dengan mengaitkannya pada sesuatu yang akan terjadi nanti. Joe akan menjadi lebih dewasa dan lebih tinggi. Ia akan masuk SMA dan perguruan tinggi. Tetapi Erickson tidak menyebut SMA; ia menyebut perguruan tinggi, suatu masa depan yang jauh. Ia tidak membicarakan tentang kasur yang basah. “Aku ingin ia memikirkan masa depan yang jauh dan

hal-hal yang ia bisa lakukan ketimbang terus memikirkan: apa yang akan saya lakukan nanti malam—hanya membasahi kasur,” kata Erickson.

18. Kau Belum Cukup Besar

Suatu hari di meja makan, Erickson mendengar salah satu anaknya mengatakan, “Aku tidak akan makan sayur itu!” Erickson sangat setuju kepada anaknya itu, “Ya, tidak usah. Kau belum cukup dewasa, kau belum cukup besar, kau belum cukup kuat.” Ini sebuah *double bind* yang membuat si anak tak bisa lagi mempertahankan posisinya. Seketika itu juga ia menginginkan sayur bayam. Ibu si anak tetap mengatakan bahwa anaknya sudah cukup besar, dan persoalannya kemudian beralih ke perdebatan antara Erickson dan istrinya. Bocah lelaki itu, sudah tentu, berada di pihak ibunya. Erickson akhirnya menawarkan kompromi dengan memberinya kesempatan makan setengah sendok bayam. Si anak dan ibunya merasa bahwa itu bukan tawaran yang memuaskan sehingga Erickson harus mengizinkan anaknya makan setengah piring sayur bayam. Anak itu makan sayur secepat-cepatnya dan dengan suara keras meminta lagi. Erickson berkeberatan tetapi istrinya setuju. Kemudian dengan menggerutu Erickson mengatakan, “Kau lebih besar dan lebih kuat dari yang kuduga.” Itu pernyataan yang memberi status baru dalam pandangan si anak.

Apa yang dilakukan Erickson dalam kasus ini adalah bahwa ia tidak secara langsung meminta anaknya untuk merevisi pencitraan-dirinya. Tetapi itu terjadi *tak-langsung* melalui (a) memberi anak itu kesempatan, menyediakan sebuah panggung (perdebatan antara Erickson dan istrinya) di mana si anak bisa melihat dan dengan cermat *merevisi perilakunya sendiri*, dan (b) implikasi dari perubahan perilaku di mana anak itu menyimpulkan dirinya sendiri dari gerutuan sang ayah

Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

tentang pertumbuhannya. Inti dari pendekatan tak langsung ini adalah bahwa Erickson membangun keadaan yang mengizinkan subjek (si anak) untuk membuat keputusan tepat menurut dirinya sendiri.***