

There are no translations available.

Hypnotherapy Konvensional Dengan Modern, Apa Bedanya?

Pengertian hypnosis sejak jaman Mesmer sampai saat ini sudah banyak mengalami perubahan. Jaman Mesmer, yang terkenal dengan teori Animal Magnetism nya, mengatakan bahwa hypnosis dikaitkan dengan energi alam semesta. Sehingga trance (fenomena hypnosis) dihasilkan oleh pancaran energi (energy channeling). Tetapi istilah pancaran energi telah digugurkan oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan di Perancis pada abad 17, yang setelah melakukan suatu pengujian terhadap Mesmer, ternyata Mesmer tidak mengeluarkan kekuatan gaib apapun. Yang terjadi adalah sugesti.

Kata hypnosis sendiripun baru dimunculkan oleh seorang dokter syaraf dari Skotlandia bernama James Braid tahun 1846 dari bukunya Neurypnology dimana di dalamnya disebutkan suatu teori monoideism berdasarkan yang dia amati dari orang-orang Mesmerian (pengikut aliran Mesmer). Dia mengamati bahwa ketika seseorang melihat suatu titik tertentu secara terus menerus, maka syarafnya seperti orang tertidur. Keadaan syaraf yang tertidur ini disebut sebagai hypnos. (Hypnos berasal dari kata Dewa Hypnos, atau Dewa Tidur).

Metoda Konvensional / Hypnosis Konvensional

Hipnosis pada era James Braid ini disebut sebagai era Hipnosis Konvensional atau Metoda Mengarahkan Langsung, dimana banyak juga para ilmuwan yang mempelajarinya termasuk Freud, Hull, Jung, dan sebagainya. Pada era ini, metoda mengarahkan seorang subyek ke suatu titik agar terfokus disebut sebagai, atau metoda klasik. Ciri-ciri metoda konvensional ini secara teknis adalah sebagai berikut:

1. Seorang subyek atau klien dikondisikan untuk relaks terlebih dahulu (bahkan sampai seolah seperti tidur) dengan cara memandang atau fokus pada satu titik (berupa pendulum, gerakan tangan, gambar lingkaran yang berputar, mata, dsb) sebelum diberikan terapi. Ada yang berpendapat untuk jangan memberikan terapi terlebih dahulu sebelum subyek mencapai kedalaman atau tingkat trans tertentu. Mereka berpendapat bahwa semakin dalam tingkat trans seseorang semakin mudah untuk diterapi atau akan lebih mudah diberikan sugesti. Jadi, metoda ini lebih mementingkan untuk mencapai fenomena hipnosis (trans) tertentu.
2. Menggunakan sugesti standar untuk mencapai fenomena hipnosis tertentu. Seperti sugesti standar dalam test sugestivitas untuk arm raising falling hand, eye catelepsy (mata terkunci), rigid catelepsy (tangan kaku), dan sebagainya. Demikian juga dalam sugestinya. Diberikan nilai-nilai standar yang belum tentu sesuai dengan kliennya.
3. Karena menggunakan sugesti standar, maka sebelum terapi, sugestivitas seorang klien harus dites terlebih dahulu (test sugestivitas yang merupakan kekhasan metoda konvensional), dengan maksud untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman klien terhadap pola

komunikasi si penghipnotist. Selain itu sesi ini digunakan untuk meninjau sejauh mana subyek atau klien dapat menerima sugesti dari penghipnosis, masih melawan atau tidak.

4. Karena sugesti yang digunakan adalah standar, maka prosesnyapun harus berurutan, setelah test, kemudian induksi, dan setelah induksi dilakukan deepening dan seterusnya. Dimana setiap proses harus dilalui terlebih dahulu sebelum beralih ke proses selanjutnya.

Jadi, pada metoda konvensional, proses hipnosis lebih cenderung berorientasi kepada si penghipnotis, bukan kepada kliennya. Si hipnotist lah yang dikatakan hebat. Atau kadang malahan penghipnosis memaksakan klien untuk mengikuti apa yang dimau si penghipnotis. (Hal inilah yang menyebabkan Carl Jung meninggalkan metoda hipnosis, karena dia tidak mau menanamkan 'will' nya pada klien). Akibatnya, jika kita menggunakan metoda ini (dengan sugesti standar), maka kita mengenal suatu skala sugestivitas untuk menentukan mana subjek yang baik menjadi obyek hipnosis dan mana yang tidak. Hal ini menimbulkan istilah ada orang yang tidak bisa dihipnosis dan yang bisa. Seperti hanya sekian persen orang dalam satu komunitas yang dapat tersugesti dengan mudah.

Pertanyaannya: Apakah semua orang pasti dapat dengan mudah dan mau disugesti, diperintah, atau diatur orang lain? Belum tentu. Apakah setiap orang dapat berkonsentrasi pada satu hal, jika hal tersebut tidak disukai atau di luar sistem nilai subyek? Oleh karena itu, hipnosis dengan metoda konvensional ini akan kurang efektif bila diterapkan untuk terapi.

Bagaimana dengan hipnosis seperti di panggung, dimana seorang subyek mau mengikuti perintah dari si hipnotist? Hipnosis panggung biasanya menggunakan metoda konvensional seperti di atas. Yang terjadi sebenarnya adalah si hipnotist memilih subyek yang cocok atau percaya dengan si hipnotist melalui proses seleksi. Pada proses seleksi, hipnotist melakukan test-test kepada penonton yang dikemas dalam pertunjukannya sehingga penonton tidak menyadari bahwa dia sedang dites sugestivitasnya. Orang-orang yang sugestif terhadap style komunikasi hipnotistlah yang kemudian dipilih sebagai subyek dalam pertunjukannya. Dan pertunjukan dalam hipnosis panggung lebih mengutamakan untuk menampilkan fenomena-fenomena hipnosis alam kemas hiburan.

Fenomena hipnosis sebenarnya merupakan kejadian sehari-hari, hanya karena kemasannya merupakan kemas pertunjukan, maka secara tampilan akan terlihat berbeda. Misalnya seorang subyek dibuat seolah-olah tidak melihat siapapun di ruangan pertunjukan, bahkan ketika dipanggilpun dia seolah tidak memperhatikan atau merespons. Hal ini sebenarnya sama dengan ketika kita mengunjungi suatu mal, dimana pertama-tama ketika kita datang kita melihat dan menyadari apa yang terjadi di mal, seperti orang-orang, iklan, suara musik, keramaian, rasa dinginnya pengatur udara, dan sebagainya. Ketika kita tertarik dengan suatu barang yang kita sukai, katakanlah sebuah arloji, pikiran kita akan terfokus pada arloji tersebut dan tiba-tiba -seolah-olah- suasana mal yang begitu ramai langsung menjadi senyap, keramaian yang tadinya kita sadari menjadi terabaikan, bahkan kita tidak mendengar ketika

seseorang ketika memanggil kita.

Hal ini sama dengan hipnosis jalanan yang biasa disebut gendam. Sebenarnya si penggendam terlebih dahulu sudah melakukan seleksi kepada setiap orang yang ditemuinya. Mungkin dia sudah melakukannya kepada lebih dari 30 orang dan semuanya tidak lolos test, dan ketika orang yang ke 31 lolos, maka orang inilah yang dihipnosis olehnya.... dan inilah yang diberitakan di media cetak atau elektronik.

Metoda Modern

Konsep metoda moderen diperkenalkan oleh Erickson. Beliau mengatakan bahwa dalam suatu proses hipnosis, sebenarnya yang hebat adalah orang yang dihipnosis atau kliennya sendiri. Klien bisa terhipnosis karena dia bisa atau mau atau mampu mengendalikan dirinya sendiri untuk berimajinasi. Klien dapat menginterpretasikan imajinasinya menjadi suatu tindakan dan perilaku berdasarkan sistem nilai dirinya sendiri. Dalam rangka mempermudah klien untuk berimajinasi dan menginterpretasikannya, Erickson telah mengembangkan pola-pola komunikasi yang sedemikian rupa sehingga klien lebih mudah untuk mau berimajinasi dan dapat menginterpretasikan apa yang dimajinasikannya tersebut menjadi suatu perilaku atau tindakan yang merupakan solusi dari masalahnya. Metoda ini biasa disebut dengan Metoda Pengarahan Tidak Langsung (In-Direct Method). Apa yang dikembangkan oleh Erickson ini membuat dirinya terkenal sebagai the Master of Communication.

Ciri dalam pola hipnoterapi moderen adalah penghipnosis tidak menanamkan sistem nilai kepada kliennya, tetapi dibuat sedemikian rupa sehingga klien menemukan pencerahannya sendiri berdasarkan sistem nilai yang dimilikinya sendiri. Jadi, klien datang dengan permasalahannya, dan klien pulang dengan solusinya sendiri.

Sugesti dalam metoda moderen bukan lagi standar seperti metoda konvensional. Orientasi sugestinya pun ditujukan kepada realitas klien. Maksudnya si penghipnosis mengikuti realitas klien. (Pada hipnosis konvensional, orientasi kepada si penghipnosis di mana klien lah yang harus mengikuti realitas si penghipnosis). Oleh karena itu, dalam pendekatan moderen, tidak lagi ada sesi khusus untuk test sugestifitas, sehingga tidak ada lagi istilah subyek yang sugestif atau tidak sugestif. Tidak ada lagi istilah subyek yang baik untuk hipnosis atau tidak. Semua sama. Proses hipnosis sangat tergantung kendali pada subyek atau klien sendiri berdasarkan sistem-sistem nilai yang dimiliki klien sendiri.

Selain itu, dalam metoda moderen, yang menjadi tujuan utama adalah terapeutiknya, yaitu tujuan setelah hipnosis seperti penyelesaian masalahnya. Demikian juga mengenai konsep trans (trance) dalam pendekatan moderen. Di sini penghipnosis bukan lagi bertujuan utama untuk menghasilkan sensasi fenomena hipnosis atau kedalaman trans. Trans bukanlah sesuatu yang khusus atau sesuatu yang dibuat, tetapi bersifat alamiah. Kedalaman trans seseorang terjadi bukan karena sugesti yang dibuat, tetapi karena kesesuaian realitas antara apa yang disampaikan penghipnosis dengan sistem nilai orang yang dihipnosis. Seperti pengalaman terapi di klinik, orang akan trans sangat dalam dengan sendirinya, bahkan sampai positive hallucination, ketika dilakukan terapeutik melalui realitas yang sesuai dengan sistem nilai dirinya. Atau secara teknis, penghipnosis dapat memancing orang yang dihipnosis untuk

mengeksplorasi realitas dan sistem nilainya, sehingga orang yang dihipnosis itu bereaksi sesuai dengan persepsinya sendiri. Misalnya ketika proses terapeutik, klien diajak mengingat suatu pengalaman yang pernah dia lakukan, secara otomatis dia akan langsung trance sehingga seolah-olah dia berada di situasi ketika pengalaman itu berlangsung. Dia tidak melihat lagi ruangan klinik.

Karena tidak menggunakan sugesti standar lagi, maka bentuk induksi dalam hipnosis moderen sangat berbeda pendekatannya dengan metoda konvensional. Metoda ini lebih menekankan pada kekuatan komunikasi, bahkan sudah meniadakan alat bantu seperti pendulum, atau gambar lingkaran yang berputar, dan sebagainya.

Siapakah si Penghipnosis (hipnotist)?

Penghipnosis bukanlah harus selalu orang, tetapi dapat juga berupa obyek atau apapun yang dapat ditangkap melalui sistem indera orang yang dihipnosis, seperti iklan, saran, perintah, film, dan sebagainya. Contoh seseorang yang biasa menggunakan sabun cuci dengan merek tertentu, setelah dia melihat ada iklan sabun cuci baru di layar kaca, di media cetak atau elektronik, di baliho, dan sebagainya tiba-tiba dia merasa perlu untuk membeli sabun cuci dengan merek baru itu. Karena caranya, maka hipnosis moderen bukan hanya dapat diterapkan dalam terapi saja, tetapi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa suatu sesi khusus lagi. Setiap kegiatan apapun yang melibatkan komunikasi. Jadi di sini dapat disimpulkan bahwa proses hipnosis adalah proses berkomunikasi baik verbal maupun non verbal. Mengenai cara berkomunikasi ini, John Grinder dan Richard Bandler mempelajarinya dari Erickson, yang kemudian mereka kembangkan menjadi NLP (Neuro Linguistik Program).

Dengan memahami metoda hipnosis moderen, ternyata justru model hipnosis seperti inilah yang sebenarnya sering dilakukan orang sehari-hari tanpa disadari. Misalnya seperti kasus yang pernah ditangani penulis di klinik. Ada orang tua yang selalu menakut-nakuti anaknya mengenai tempat gelap. Kejadiannya biasa-biasa saja, tetapi lama kelamaan anak itu menjadi selalu takut dengan tempat gelap bahkan sampai dia dewasa, tanpa dia tahu sebabnya. Yang terjadi adalah orang tua klien telah menghipnosis anaknya mengenai tempat gelap. Seringkah kita sendiri melakukan hal serupa dalam keseharian kita?

Kalau kita tahu bahwa hypnosis modern lebih realistis, kadang-kadang masih harus dipelajari juga hypnosis konvensional, selain agar orang memahami bagaimana fenomena hypnosis dapat terjadi, penggunaan hypnosis dengan metoda pengarahan langsung kadang-kadang masih diperlukan untuk situasi tertentu.

Oleh :

NSK Nugroho, MCH, CHt (NGH, IACT)

Professional Hypnotherapist & Trainer

www.nsknugroho.com