

Hypnotherapy □ Sebagai Alat Bantu Dalam Proses Penyembuhan

Baru-baru ini hipnosis menjadi sangat populer di Indonesia dengan adanya tayangan di televisi mengenai hipnosis, meskipun hal ini juga banyak menimbulkan pro dan kontra mengenai hipnosis itu sendiri. Di antaranya ada yang berpendapat bahwa hipnosis adalah suatu proses mempengaruhi orang dengan kesaktian seorang penghipnosis. Di Indonesia, khususnya, hipnosis sering dikaitkan dengan hal yang berbau mistik selain maraknya kriminalitas yang katanya disebabkan karena hipnosis maka banyak sekali masyarakat awam yang menganggap bahwa proses hipnosis ini dikaitkan dengan bantuan kekuatan gaib. Oleh karena itu banyak pula yang mengatakan untuk berhati-hati dengan hipnosis, kalau tidak 'kuat' jangan mempelajarinya.

Sebelum mengkaitkan hipnosis dengan terapi (hypnotherapy) sesuai judul tulisan ini, terlebih dahulu penulis ingin menjelaskan tentang hipnosis itu sendiri agar tidak terjadi kesalahan dalam menyikapinya.

Kembali ke sejarah hipnosis, metoda hipnosis sudah ada sejak sejarah itu belum tercatat. Pemakaian hipnosis secara tertulis, yang merupakan landasan perkembangan hipnosis sekarang, adalah sejak abad-18 ketika zaman Franz A. Mesmer mempergunakan metoda hipnosis (waktu itu bernama magnetisme) dalam proses pengobatan. Mesmer menganggap dirinya mempunyai kekuatan supernatural (kesaktian) dalam mengobati pasiennya. Sejak abad itu pula, atas permintaan Raja Louis XVI, Akademi Kedokteran Perancis yang diketuai oleh Benjamin Franklin telah menyidangkan dan meneliti apa yang telah dilakukan oleh Mesmer. Persidangan ini menyimpulkan bahwa apa yang dilakukan Mesmer hanya suatu sugesti, sedemikian rupa sehingga pasien melakukan proses penyembuhan sendiri. Kenyataannya aliran Mesmer ini (Mesmerisme), dimana hanya orang yang mempunyai kemampuan seperti Mesmer yang dapat melakukan magnetisme, sudah keburu berkembang dan banyak pengikutnya. Bayangkan, aliran ini sudah ada sejak 2 abad yang lampau.

Aliran inilah yang masih berkembang di Indonesia sampai saat ini, dimana hanya orang yang memiliki "kesaktian" saja yang bisa melakukan hipnosis dan untuk memperoleh kemampuan ini dikaitkan dengan hal-hal mistik seperti berpuasa dulu, melakukan latihan fisik, dll. Dan, bila orang tersebut tidak kuat secara jiwa dan raga tetapi bisa melakukan hipnosis maka akan dicurigai bahwa orang tersebut menggunakan kekuatan sihir dengan bantuan kuasa gelap atau jin.

Padahal di luar negeri, khususnya Eropa dan Amerika, konsep hipnosis sudah berubah sama sekali dan telah berkembang sangat pesat.

Banyak ilmuwan yang meneliti fenomena hipnosis ini mulai dari Dr. James Braid, Freud, Jung, sampai dengan Dr. Milton H. Erickson dan seterusnya seperti Dr. Dave Elman dan sebagainya. Dari hasil penelitian mereka disimpulkan bahwa keadaan hipnosis, atau kadang-kadang disebut sebagai trans, adalah suatu keadaan di mana manusia sangat fokus pada suatu

Hypnotherapy Sebagai Alat Bantu Dalam Proses Penyembuhan

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Senin, 29 Oktober 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 17 May 2011 10:02

tindakan atau aktivitas yang sedang dilakukan dengan mengabaikan hal-hal lain yang bukan prioritasnya. Sehingga, apabila ada suatu masalah, dapat dengan mudah kita menyelesaikannya.

Yang terjadi dalam suatu proses hypnosis adalah self-hypnosis oleh orang yang di hypnosis (subyek). Hypnotist (operator) hanya memandu subyek untuk masuk ke dalam hypnotic state dengan sangat mudah. Tindakan atau perilaku yang terjadi karena proses hypnosis adalah hasil sugesti si operator yang sangat persuasif kepada subyek, sedemikian rupa sehingga subyek terpengaruh dan menindaklanjuti sugesti tersebut. Namun, perlu diketahui juga, bahwa sugesti penghypnosis tidak akan berhasil bila sugestinya bertentangan dengan nilai-nilai dan keinginan subyek.

Pada hypnosis stage seperti yang ditayangkan di televisi, subyek bisa berperilaku sedemikian rupa karena mempunyai keinginan (disengaja atau tidak, disadari langsung atau tidak) untuk merasakan fenomena hypnosis, sehingga mudah dipengaruhi oleh sugesti penghypnosis. Keadaan tersebut, secara kejiwaan atau mental, biasanya tidak akan berlangsung lama karena hanya bermain di kulit saja dan hanya untuk menghibur. Tidak bermain dengan nilai-nilai subyek sesungguhnya.

Demikian pula pada hypnosis yang digunakan sebagai alat kejahatan. Hal ini, secara langsung atau tidak, terjadi karena subyek mau dipengaruhi oleh sugesti si penghypnosis, atau kepandaian si penghypnosis untuk mempermainkan nilai si subyek. Dengan kata lain: menipu dengan sangat persuasif, dan anda termakan rayuan! Karena persuasifnya, anda sendiri sampai seolah tidak menyadari apa yang terjadi. Anda baru seolah menyadarinya sesaat kemudian setelah anda berpikir bahwa anda kena tipu, atau terhypnosis oleh orang itu. (kejadian ini persis dengan peristiwa jika anda belanja ke department store - klik menu Apakah Hypnosis ?)

Sekali lagi, proses hypnosis tidak akan berhasil jika subyek dengan sadar menolak dan tidak mudah terbuai oleh rayuan. Hal ini dapat terjadi, karena biasanya nilai subyek berlawanan sugesti si penghypnosis. Misalkan pada dasarnya anda pelit, lalu si penghypnosis minta uang pada anda dengan cara berlaku seolah untuk keperluan sosial. Percaya, anda PASTI tidak terhypnosis oleh orang itu dan anda akan menolaknya menta-mentah, karena anda sudah menghypnosis diri sendiri untuk menentang permintaan orang itu!

Sekarang, bagaimana dengan hypnotherapy?

Berbeda dengan hypnosis stage, dimana umumnya subyek dibuat tertidur terlebih dahulu sebelum diberikan sugesti, dalam hypnotherapy tidak selalu harus tidur yang penting klien dapat santai dan tenang. Sekali lagi, sugesti hypnosis dapat bekerja bila sesuai dengan nilai dan keinginan subyek. Penggunaan dan tujuan antara hypnosis stage dengan hypnotherapy sangatlah berbeda. Pada hypnosis stage atau hypnosis panggung, subyek secara mental memang ingin merasakan sebuah fenomena. Akibatnya tidak dapat berlaku pada semua orang, tergantung orang itu ingin atau tidak (sengaja atau tidak). Sedangkan klien yang datang ke hypnotherapy, secara mental ingin menyelesaikan masalah yang dihadapi, bukan bermain-main seperti di hypnosis stage. Oleh karena itu, pola hypnosis stage TIDAK DISARANKAN untuk proses terapi. Hal inipun telah dikatakan oleh Ormond Mc Gill, seorang hypnosis panggung kawakan yang juga sesepuh hypnotist di Amerika (The Dean of American Hypnotist).

Hypnotherapy Sebagai Alat Bantu Dalam Proses Penyembuhan

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Senin, 29 Oktober 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 17 May 2011 10:02

Klien yang datang ke klinik hypnotherapy biasanya orang yang ingin mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan masalah, karena dia tidak mampu/ belum bisa/ tidak tahu cara penyelesaiannya. Disinilah dibutuhkannya seorang hypnotherapist. Bagi seorang klien yang belum memahami hypnotherapy biasanya mengharapkan bahwa hypnotherapis dapat menyelesaikan masalahnya secara instant seperti yang dilakukan atau yang dia lihat di hypnosis panggung. Hal inilah yang menimbulkan masalah bagi seorang hypnotherapist. Padahal kita tahu bahwa manusia adalah makhluk yang sangat unik. Jiwa manusia sangat dinamis dan sulit ditebak. Dalam suatu kondisi yang sama perilaku satu orang manusia bisa berbeda atau berubah-ubah, apalagi dalam kondisi yang berbeda. Masalah perilaku dalam manusia biasanya terjadi karena adanya perbedaan antara bawah sadarnya (subconscious) dan kesadarannya (conscious). Lebih populer lagi, karena adanya pertentangan antara pikiran dan hatinya. Hypnotherapy berfungsi untuk menselaraskan antara subconscious dan consciousnya agar sejalan.

Setelah kita tahu bahwa jiwa manusia sangat dinamis, maka penyelesaiannyapun tidak selalu instant.

Yang biasanya muncul adalah bahwa klien yang datang kepada seorang hypnotherapist ingin menyelesaikan masalah, tetapi tidak mampu. Disinilah dibutuhkannya seorang hypnotherapist. Bagi seorang klien yang tidak mengerti hypnotherapy biasanya mengharapkan bahwa dia bisa menyelesaikan masalahnya secara instant seperti yang dilakukan atau yang dia lihat dalam suatu hypnosis panggung. Hal inilah yang menimbulkan masalah bagi seorang hypnotherapis. Masalah perilaku manusia umumnya terjadi karena adanya perbedaan antara bawah sadarnya (subconscious) dan kesadarannya (conscious), atau mungkin lebih populer dengan mengatakan antara pikiran dan hatinya. Hypnotherapy berfungsi untuk menselaraskan antara subconscious dan consciousnya agar sejalan.

Havens dan Walter, dalam bukunya *Hypnotherapy Scripts: A Neo-Ericksonian Approach*, mengatakan bahwa subconscious dan conscious dapat diibaratkan seorang nakhoda dengan anak buah kapal. Nakhoda sebagai conscious menentukan arah dan tujuan kapal, sedangkan anak buah kapal sebagai subconscious menjalankan kapal. Anak buah kapal yang mengetahui apa yang terjadi selama perjalanan di laut, ada batu karang atau ada ombak besar, merekalah yang menyelesaikannya. Kapal akan selamat sampai tujuan jika ada kerjasama yang baik antara nakhoda dengan anak buah kiapalnya. Masalah akan timbul bila terjadi perbedaan tujuan atau pendapat antara nakhoda dengan anak buah kapal.

Hypnotherapy sangat bermanfaat dalam membantu proses penyembuhan. Klien dibuat menjadi tenang dan fokus dalam menyelesaikan masalahnya, mulai medis sampai dengan masalah perilaku atau psikis. Seperti halnya seorang pemakai narkoba. Pemakaian narkoba dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti karena adanya rasa tidak percaya diri, pelarian dari suatu masalah yang tidak dapat diatasi, rasa stress yang tinggi, dan sebagainya. Apabila sumber masalah tidak diketahui atau tidak disadari oleh klien, maka proses penyembuhan tidak akan efektif sehingga penderita akan kembali kepada masalah yang dihadapinya.

Dalam proses hypnotherapy, klien dibawa kepada sumber masalahnya lalu diselaraskan dengan tujuan utamanya. Dengan mengetahui sumbernya, klien akan lebih memahami masalah utamanya, sehingga lebih mudah dalam mencari penyelesaiannya. Apapun

Hypnotherapy Sebagai Alat Bantu Dalam Proses Penyembuhan

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Senin, 29 Oktober 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 17 May 2011 10:02

bentuknya, penyelesaian tersebut adalah pilihan klien sendiri. Hypnotherapist hanya memfasilitasi agar klien dapat menemukan penyelesaiannya sendiri. Demikian pula untuk kasus-kasus yang lain. Apapun solusinya, keberhasilan hypnotherapy ini menjadi lebih tinggi karena sesuai dengan keinginan dan nilai klien. Oleh karena itu, seorang hypnotherapist akan sangat lebih baik bila dapat memberikan pesan-pesan spiritual dalam memfasilitasi klien untuk menemukan penyelesaiannya.

Ditulis dari berbagai sumber dan pengalaman oleh:

NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CHI

Hypnotist - Hypnotherapist

Member and Certified Master of Clinical Hypnotherapy & Certified Hypnotherapist of IACT (International Association of Counselors and Therapists) -USA & Institute for Neuro-Research and Education, New York.

Member and Certified Hypnotists of NGH (National Guild of Hypnotists)-USA

Member of Achievement Center New York

Member and Certified Hypnosis Instructor of IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy)

Mail: nnsk@dnet.net.id , atau nsknugroho@yahoo.com

Web: <http://www.nsknugroho.com>