

HIPNOTERAPI

A. Definisi Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu rangkaian proses yang digunakan seorang hipnoterapis untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis.

Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi (trans), dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti (perintah positif) untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan metode hipnosis. Hipnosis bisa diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar seseorang. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*".

Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.

B. Sejarah Hipnoterapi

Pada zaman dahulu, hipnosis seringkali dikaitkan dengan kekuatan supranatural, ritual keagamaan, kepercayaan, dan sebagainya. Banyak "orang pintar" di zaman Mesir Kuno dan Yunani menggunakan metode hipnosis untuk mengobati orang-orang dengan masalah emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi pada saat itu, walaupun saat itu belum ada istilah hipnosis.

Menurut yang ditulis pada catatan dokumen medis Ebers Papyrus, catatan sejarah tentang sejarah hipnosis, berawal dari zaman Mesir Kuno 1550 SM. Menurut Ebers papyrus, dituliskan bahwa pada zaman Mesir Kuno ada kuil pengobatan yang bernama kuil tidur. Cara pengobatan pada waktu itu, para pendeta menyembuhkan pasiennya dengan menyentuh tangannya pada dahi pasien sambil mengucapkan mantra atau sugesti untuk menyembuhkan pasiennya. Warga sekitar pada saat itu mempercayai bahwa pendeta itu memiliki kekuatan magis.

Abad ke-18 adalah titik awal untuk sejarah hipnosis modern, yang dimulai dari pendeta yang bernama Gassner. Gassner meyakini bahwa orang sakit itu kerasukan setan, maka dengan membuat pasien masuk ke kondisi hypnosa

(hypnosa adalah kondisi dimana manusia menjadi rileks dan terfokus), kemudian beliau melakukan ritual tertentu untuk mengusir setan yang ada dalam tubuh pasiennya.

Setelah Gassner, barulah muncul beberapa tenaga kesehatan dari para dokter dan psikolog yang meneliti tentang hipnosis ini, dimulai dari :

1. Franz Anton Mesmer (1735-1815),
2. Marquis de Puysegur (1751-1825),
3. John Elliotson (1791-1868),
4. James Braid, penulis dan dokter terkenal di Inggris (1795-1860),
5. Para psikiater, Jean Martin Charcot (1825-1893) dan Sigmund Freud (1856-1939),
6. Milton Erickson (1901-1980),
7. Dave Elman (1900-1967),
8. Ommond McGill (1913-2005).

Dari para tokoh di atas, yang paling berperan adalah Milton Erickson, karena jasanya hipnosis bisa diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika yang bisa digunakan dalam pengobatan sejak tahun 1958.

Dr. Milton H. Erickson pertama kali memperkenalkan bahwa jiwa manusia sangat unik. Tidaklah mudah meminta orang untuk secara langsung menghilangkan kebiasaan buruk yang ingin dia tinggalkan. Seperti kita menyampaikan nasihat kepada seseorang yang mengeluh karena dia mempunyai masalah, "Sekarang kamu dapat menyelesaikannya", atau seseorang yang mempunyai masalah perilaku lalu kita berikan nasihat, "Sekarang perilaku Anda sudah berubah menjadi baik". Belum tentu dia akan merubah perilakunya dengan segera. Mungkin hanya untuk sementara, tetapi biasanya kebiasaan itu akan kembali lagi. Apalagi jika kita tidak mengetahui akar permasalahannya mengapa dia berperilaku demikian, tidak mengetahui nilai dasar dan keinginan sebenarnya yang dimiliki orang tersebut. Jiwa manusia sangat kompleks. Setiap orang mempunyai jiwa dan nilai yang unik. Perilaku atau respon seseorang tidak sama dalam menghadapi peristiwa yang berbeda. Bahkan sangat mungkin sekali untuk peristiwa yang sama, perilaku atau respons seseorang yang sama dapat berbeda.

Hal inilah yang dikembangkan Erickson menuju metode hipnoterapi yang lebih efektif. Berkat jasanya dalam mengembangkan metode-metode dalam melakukan terapi klinis dengan metode hipnoterapi, maka pada tahun 1950-an hipnoterapi diakui oleh Asosiasi Medis Amerika sebagai metode terapi.

Paska Milton H. Erickson, metode ini berkembang terus sampai dengan metode yang berorientasi kepada pasien. Saat ini, metode ini lebih efektif digunakan apalagi digabungkan dengan pola komunikasi yang telah dikembangkan Erickson. Metode ini telah banyak dipergunakan oleh para terapis terkenal seperti Gill Boyne, Mary Lee LaBay, Calvin Banyan, dan lain-lain.

Hipnoterapi di masa lalu identik dengan kondisi tidur, terbaring, atau tidak bergerak. Pada masa kini, hipnosis lebih ditekankan pada kondisi relaksasi yang dalam, baik secara fisik maupun mental. Saat ini dikenal beberapa keadaan hipnosis, seperti *moving meditation*, *hypnoidal state*, serta *automatic writing*, dimana pasien melakukan aktivitas bawah sadar dalam bentuk gerakan atau tindakan yang dikendalikan oleh niat.

Psikolog pada Pusat hipnoterapi Kedokteran RSPAD Gatot Subroto (Pusat Hipnotis Kedokteran pertama di Indonesia). Dra. Psi, Adjeng Lasmini mengatakan, pada hipnoterapi, pasien diajak untuk rileks secara fisik dan mental dengan memusatkan perhatian melalui sarana fiksasi berupa suara, tatapan, dan sentuhan secara berulang dan monoton. Ini membuat pasien merasa semakin santai. Dalam kondisi hipnoterapi selanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Pada kondisi ini, kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan.

C. Dasar Teori Hipnoterapi

Telah banyak penulis yang mencoba memberi keterangan mengenai fenomena hipnosis dan banyak sekali teori yang diungkapkan. Teori-teori yang diajukan, antara lain: teori imobilisasi, teori hipnosis sebagai suatu status histeria, teori yang didasari perubahan fisiologis serebral, teori hipnosis sebagai suatu proses menuju tidur yang dikondisikan, teori aktifitas dan inhibisi ideomotor, teori disosial, teori memainkan peran (*Role-Playing*), teori regresi, teori hipersugestibilitas (*hypersuggestibility*), serta teori psikosomatik.

Secara umum, teori-teori mengenai hipnosis tersebut dibagi dalam dua kategori besar, yaitu:

1. Teori berdasarkan Neuropsiko-fisiologis

Teori berdasarkan neuropsiko-fisiologis menerangkan hipnosis sebagai suatu keadaan dimana kondisi otak berubah dan oleh karena itu, faal otakpun juga berubah. Teori berdasarkan psikologis yang memandang sebagai hubungan antarmanusia yang khas (termasuk teori sugesti, disosiasi, psikoanalitik, *psychic relative exclusion*, dan lain-lain). (Kaplan & Sadock, 2004).

2. Teori Psikofisiologis

Beberapa peneliti menerapkan formasi retikulare, hipokampus, dan struktur subkortikal yang memerantarai komunikasi. Teori-teori lain termasuk inhibisi sel ganglion otak, eksitasi dan inhibisi dari neuron-neuron, fokus eksitasi sentral yang mengelilingi area non eksitasi, anemia serebral, pergeseran energi saraf dari sistem saraf pusat menuju sistem vasomotor, perlambatan vasomotor mengakibatkan anemia lobus frontal "*synaptic ablation*" dimana impuls-impuls saraf langsung masuk ke dalam sejumlah bagian yang lebih kecil (perhatian selektif) juga dipertimbangkan.

3. Teori Imobilisasi

Hipnosis suatu waktu mungkin diperlukan oleh manusia sebagai mekanisme pertahanan untuk menghadapi ketakutan atau bahaya. Teori ini berdasarkan pada pengamatan Pavlov bahwa satu-satunya kesempatan seekor hewan bertahan hidup adalah untuk tetap *immobile* (tidak bergerak) agar terlepas dari pengamatan. (Kroger, 2007). Walaupun diinduksi berbeda-beda pada hewan, RI (Reaksi Imobilisasi) ditimbulkan terutama oleh faktor fisik dan insting. Pada manusia diakibatkan dari interaksi faktor-faktor ini dengan pengalaman arti dari simbol dan kata-kata. Hipnosis manusia dan hewan tidak mirip. Induksi berulang pada hewan dengan penurunan kerentanan hipnotik, sedangkan pada manusia meningkatkannya. (Kroger, 2007).

Pada umumnya, stimulus sekuat apapun seperti ketakutan, menyebabkan hewan dan manusia tertentu "membeku". Konsep ini berlanjut pada teori hipnosis "pingsan-mati". Akan tetapi, teori ini tidak menjelaskan bagaimana hipnosis terjadi pada manusia. Bersamaan dengan itu, hipnosis dijelaskan sebagai suatu keadaan kesiapan tindakan emosi yang makin bertambah menghubungkan ke bawah pada pengaruh korteks sebagai satu filogeni ke atas, namun demikian secara konsisten muncul pada organisme hewan dalam berbagai bentuk. (Kroger, 2007).

4. Hipnosis sebagai suatu Status Histeria

Pada suatu waktu, hipnosis dianggap sebagai suatu gejala histeria. Hanya individu histeris yang diyakini dapat dihipnosis. Kesimpulan ini diambil oleh Charcot dengan dasar hanya beberapa kasus dalam keadaan patologis. Hipotesis seperti ini tidak dapat dipertahankan, seberapa besar kerentanan terhadap hipnosis adalah tidak patognomonik pada neurosis. Individu normal nyatanya dengan mudah dihipnosis. (Kroger, 2007).

5. Teori Tidur yang Dikondisikan Teori Keadaan Alpha dan Theta

Melalui data yang dikumpulkan dari *Electroencephalography* (EEG), diidentifikasi dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam frekuensi pola gelombang otak yang pokok. Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik / *cycles per second* (CPS), keadaan Alpha (santai/*relax*) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS. (Kroger, 2007).

Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnosis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah, seperti berhenti merokok, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, peningkatan kemampuan olahraga, dan lain-lain adalah keadaan alpha. Keadaan alpha pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun. (Kroger, 2007).

Definisi fisiologis lain menyebutkan bahwa keadaan theta diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan). Keadaan theta dikaitkan dengan hipnosis untuk pembedahan, hipnoanestesia (penggunaan hipnosis untuk mematirasakan rasa sakit) dan hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), dimana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan theta dan delta. Obat bius (anestetik), zat penenang (sedatif), dan hipnosis mengacaukan keselarasan saraf yang dianggap mendasari terjadinya gelombang theta, baik pada manusia maupun binatang. (Kroger, 2007).

6. Teori Inhibisi dan Aktivitas Ideomotor

Hal itu dianggap oleh beberapa penulis bahwa efek sugestibilitas adalah hasil dari inhibisi dan tindakan ideomotor, dan sugestibilitas hanya sebuah pengalaman dari imajinasi yang diaktualisasikan hingga aktivitas ideomotor. (Kroger, 2007).

7. Teori Neodisosiasi dan Disosiasi

Selama beberapa tahun diduga bahwa seseorang yang dihipnosis berada dalam kondisi disosiasi, area-area tertentu dari perilaku terbelah dari aliran utama kesadaran. Oleh karena itu, hipnosis menghapus kontrol kehendak dan sebagai hasilnya seseorang merespon hanya dengan perilaku otonomik pada tingkat refleks. Jika teori disosiasi adalah valid, maka amnesia dapat dihilangkan oleh sugesti dari pelaksana. Selain itu, amnesia akan selalu terjadi secara spontan. Hipnosis telah dijelaskan sebagai disosiasi kesadaran dari sebagian besar sensori meski dengan tegas peristiwa yang berhubungan dengan saraf disimpan. Golongan disosiasi tidak hanya hipnosis tetapi juga banyak kondisi siaga/waspada lain dari kesadaran seperti mimpi-mimpi, kondisi hipnagogik, "*highway hypnosis*", kondisi melamun, pemisahan atau depersonalisasi dilihat pada beberapa tipe pemujaan agama/ ritual agama dan banyak fenomena mental lainnya. (Kroger, 2007).

8. Teori Disosiasi

Teori lama ini tidak mempunyai nama baik lagi ketika diperagakan lebih sering sebagai ganti dari amnesia atau disosiasi. Di sana ada *hyperacuity* dan pengaturan yang lebih baik dari seluruh makna selama hipnosis. Oleh karena itu, meskipun beberapa tingkat dari disosiasi terjadi ketika amnesia muncul, itu bukan berarti indikasi bahwa disosiasi menghasilkan hipnosis atau serupa untuknya. Meskipun teori ini tidak diselesaikan, Hilgard menunjukkan bahwa kontrol ego normal adalah memperhatikan kebutuhan, memperbolehkan perilaku yang dapat diterima masyarakat dan pilihan yang masuk akal. Namun demikian, dia mencatat bahwa proses lain dibawa di sisi luar kontrol normal dimana pada saatnya dapat berfungsi simultan dengan mereka. (Kroger, 2007).

9. Teori Memainkan Peran (*Role Playing*)

Teori ini beranggapan bahwa individu yang dihipnosis memainkan peran dan membiarkan penghipnosis menciptakan realitas untuk mereka. Umumnya, selama proses hipnosis orang menjadi lebih reseptif (mudah menerima) sugesti, menyebabkan mereka berubah dalam cara merasakan, berpikir, dan berperilaku. Beberapa psikolog, seperti Robert Baker mengklaim bahwa apa yang kita sebut dengan hipnosis sebenarnya adalah bentuk dari perilaku sosial yang dipelajari. Sementara psikolog seperti Sarbin dan Spanos beranggapan bahwa subjek bermain peran dengan pengharapan sosial yang kuat, subjek percaya bahwa mereka dalam keadaan terhipnosis, kemudian mereka berperilaku dengan cara yang mereka bayangkan bagaimana seorang yang dihipnosis akan berperilaku. (Kroger, 2007).

10. Teori Regresi Konsep

Psikoanalisis

Sebuah tiruan di antara psikoanalisis dan teori fisiologi Pavlov dicoba oleh Kubic dan Margolin. Peneliti-peneliti ini merasa bahwa subyek menuju sebuah regresi *infantile* dengan hipnosis penuh berisi sebuah peran permainan dahulu oleh orangtua. Gill dan Brenman beranggapan bahwa hipnosis adalah sebuah regresi pelayanan dari ego, transferensi (sebuah transfer/pemindahan oleh pasien kepada pelaksana dari perasaan emosi terhadap orang lain) adalah sebuah elemen penting dari hipnosis. Kubic percaya motivasi lebih bermakna daripada konsep regresi dalam memahami respon hipnosis. Hodge menekankan konsep kontraktual dari hipnosis. Sebagai sebuah ilustrasi dari konsep ketidakpatuhan yang lebih besar. (Kroger, 2007).

D. Tokoh-tokoh Hipnoterapi Tokoh-tokoh

Hipnoterapi antara lain :

1. Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer dinobatkan sebagai bapak hipnotisme modern. Dia seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metode penyembuhan dengan hipnosis secara ilmiah. Mesmer mengembangkan teori yang disebut dengan "teori *animal magnetism*", yaitu adanya pengaruh medan magnet bumi terhadap tubuh manusia. Di dalam tubuh setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Timbulnya suatu penyakit dapat dikarenakan adanya ketidakseimbangan komposisi magnet pada tubuhnya. Mesmer terus melakukan penyembuhan dan eksperimennya terhadap pasien-pasiennya, yaitu dengan merangsang tubuh pasien tersebut dengan cara menempelkan lempengan-lempengan magnet ke beberapa bagian tubuh yang dianggap membutuhkan kekuatan magnet, hingga seiring dengan

perkembangan waktu, Mesmer melakukan penyembuhannya tanpa menempelkan lempengan magnetnya, melainkan melalui perantara tubuh Mesmer sendiri yang diyakini memiliki daya magnetis/kekuatan magnet. Sejak penyembuhan ala Mesmer, hipnosis mulai diteliti dan menjadi bahan perdebatan dari berbagai ilmuwan Barat. Inilah cikal bakal metode hipnosis dijadikan sebagai sebuah keilmuan yang dapat dirasakan manfaatnya secara klinis hingga sekarang. (Kroger, 2007).

2. Marquis de Puysegur (1751-1825)

Seorang dokter dari Paris dan salah seorang dari murid Mesmer. Pertama kali memperlihatkan efek “Sugesti Post Hipnotik” dengan menggunakan “Pohon Puysegur”nya yang terkenal, dimana orang yang memegang pohon tersebut akan menjadi histeris, lupa ingatan atau tangannya akan menempel di pohon dan tidak bisa dilepaskan, dia juga pertama kali menggunakan istilah somnambulisme untuk kondisi *trance* yang dalam, dan istilah tersebut masih dipakai hingga sekarang. (Kroger, 2007).

3. John Elliotson (1791-1868)

John Elliotson adalah seorang dokter dari Inggris, juga menggunakan hipnosis dalam praktiknya untuk menyembuhkan sakit gila, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala, dan untuk operasi tanpa obat bius. (Kroger, 2007).

4. James Braid (1795-1860)

Seorang dokter bedah dari Inggris. Dalam bukunya “*Neuro Hypnotism*”, untuk pertama kalinya James Braid memakai kata hipnosis yang diambil dari bahasa Yunani “Hypnos = Dewa Tidur”, karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnosis itu sama dengan tidur saraf. James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata dimana pasien diminta untuk melihat dan konsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan di depan pasien Pada waktu itu, induksi dengan fiksasi mata masih membutuhkan waktu ½ jam dan bahkan lebih. (Kroger, 2007).

5. James Esdaile (1808-1859)

Seorang dokter bedah Irlandia yang bertugas di India dan merupakan dokter yang paling banyak melakukan bedah tanpa obat bius. Dalam sejarah hipnosis, dengan menggunakan hipnosis, Esdaile melakukan 1000 operasi tanpa obat bius, 300 di antaranya bedah mayor (membuka perut) dan 19 amputasi, sebelum izin prakteknya dicabut oleh “Medical Association of England”. Pada saat itu, *chloroform* dan obat bius lain masih belum ditemukan, *sehingga* tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, yaitu hampir 50% dari pasien meninggal dalam operasi karena *shock* dan rasa takut. Dengan hipnosis, dr. James Esdaile mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5-7% dan sebagai

penghargaan atas jasanya, level *trance* yang paling dalam dimana bisa dilakukan operasi tanpa obat bius disebut juga Esdaile State. (Kroger, 2007).

6. Pierre Janet (1859-1947)

Seorang Psikolog dan Psikoterapis dari Prancis. Menurut Janet, hipnosis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini, teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma. (Kroger, 2007).

7. Jean Martin Charcot (1825-1893)

Seorang dokter saraf di Paris mengemukakan teori bahwa hipnosis adalah akibat kerentanan secara psikis, dan menurutnya perempuan itu lebih rentan terhadap hipnosis dari pada pria. (Kroger, 2007).

Charcot dikenal sebagai ahli saraf yang membantu mengurangi gejala dramatis histeria dengan sugesti hipnosis dan juga mampu menginduksi dengan hipnosis kembalinya gejala seperti di pasiennya. Charcot juga menunjukkan bahwa pasien sering memiliki sedikit ingatan tentang apa yang terjadi selama sesi hipnosis, meskipun mereka tampaknya sepenuhnya sadar selama prosedur hipnosis. (Miller, 2015)

8. Hippolyte Bernheim (1837-1919)

Seorang profesor ilmu penyakit dalam yang membantah teori Charcot bahwa hipnosis itu terjadi karena kerentanan secara psikis dari seseorang. Menurutnya, hipnosis bisa terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang (bisa terhipnosis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnosisnya). (Kroger, 2007).

9. Sigmund Freud (1856-1939)

Seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang masih dipakai saat ini. Selama pelatihan medis, Freud melakukan perjalanan ke Paris untuk belajar dengan ahli saraf terkenal Prancis, Charcot. (Miller, 2015). Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnosis dalam praktiknya, meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam. Tetapi, semenjak kejadian abreaksi dimana seorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnosis sebagai salah satu metode psikoterapi. Akibatnya, perkembangan hipnosis mengalami kemunduran sejak saat itu. (Kroger, 2007).

10. Milton Erickson (1902-1984)

Merupakan seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulunya, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan dihipnosis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih, oleh karena itu semua orang bisa dihipnosis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnosis bukanlah bakat hipnosis/tingkat sugestibilitas, akan tetapi kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan yang timbul antara Juru Hipnosis dan sang pasien. Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi, dan metafora. Teknik permisif ini disebut dengan "*Ericksonian Hypnosis*" dan terkadang disebut juga "*Conversational Hypnosis*". (Kroger, 2007).

11. Dave Elman (1900-1967)

Dia mengembangkan teknik menghipnosis cepat yang dikenal dengan "*Dave Elman Induction*". Dengan teknik Induksi Elman ini, seseorang bisa dibimbing untuk mencapai *trance* yang sangat dalam (somniaambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit, dan hal ini membuka pintu bagi aplikasi hipnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. *Coma State* adalah kondisi *trance* yang sangat dalam, dimana sudah terjadi anestesi secara alami, sehingga *Coma State* banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (*Intractable Pain*) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius. Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh-tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnosis aliran Barat, beberapa di antaranya adalah Ormond McGill yang diberi julukan "*The Dean of Modern Stage Hypnosis*", kemudian Richard Bandler dan John Grinder. (Kroger, 2007).

12. Richard Bandler dan John Grinder (1970)

Pada tahun 1970-an, muncul sebuah lonjakan besar di area pengembangan diri. Richard Bandler, seorang ahli komputer, dan John Grinder, profesor bahasa, bekerja sama mempelajari dan mengembangkan metode-metode yang terdapat di balik aksi hipnotisme dan terapi Erickson. Berkat kerja keras mereka, lahirkan gerakan terapi baru bernama *Neuro-Linguistic Programming*. NLP memanfaatkan prinsip *waking hypnosis* untuk menciptakan efek transformasi dalam waktu yang sangat cepat dibandingkan hipnosis modern, apalagi hipnosis klasik. Seperti halnya dengan hipnosis, sekarang NLP juga dipakai untuk motivasi, pengembangan diri, bisnis, olahraga, pendidikan, dan lain-lain. (Kroger, 2007). NLP diambil dari kata "*Neuro*" yang mengacu pada otak, dan "*Linguistic*" yang mengacu pada bahasa. *Programming* artinya pemasangan sebuah rencana atau prosedur. NLP adalah studi tentang bagaimana bahasa, baik lisan maupun non lisan, mempengaruhi sistem

saraf kita. Kemampuan kita untuk melakukan apapun dalam kehidupan ini adalah didasarkan kepada kemampuan untuk mengarahkan sistem saraf kita sendiri. NLP mempelajari bagaimana orang berkomunikasi dengan diri sendiri dengan cara-cara yang menghasilkan kondisi-kondisi banyak akal yang optimal dan oleh karenanya menciptakan jumlah pilihan perilaku terbanyak. (Ellias, 2009).

E. Tujuan Hipnoterapi

Pada saat ini, tujuan dari hipnoterapi adalah untuk mengatasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Masalah Fisik dan Fisiologis

Ketegangan otot, hipertensi, dan rasa nyeri yang berlebihan dapat dibantu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi dapat membuat tubuh menjadi rileks dan mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan secara drastis.

2. Masalah Emosi dan Psikologis

Serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, fobia, kurang percaya diri, dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan. Semua masalah di atas bisa diatasi dengan hipnoterapi.

3. Masalah Perilaku

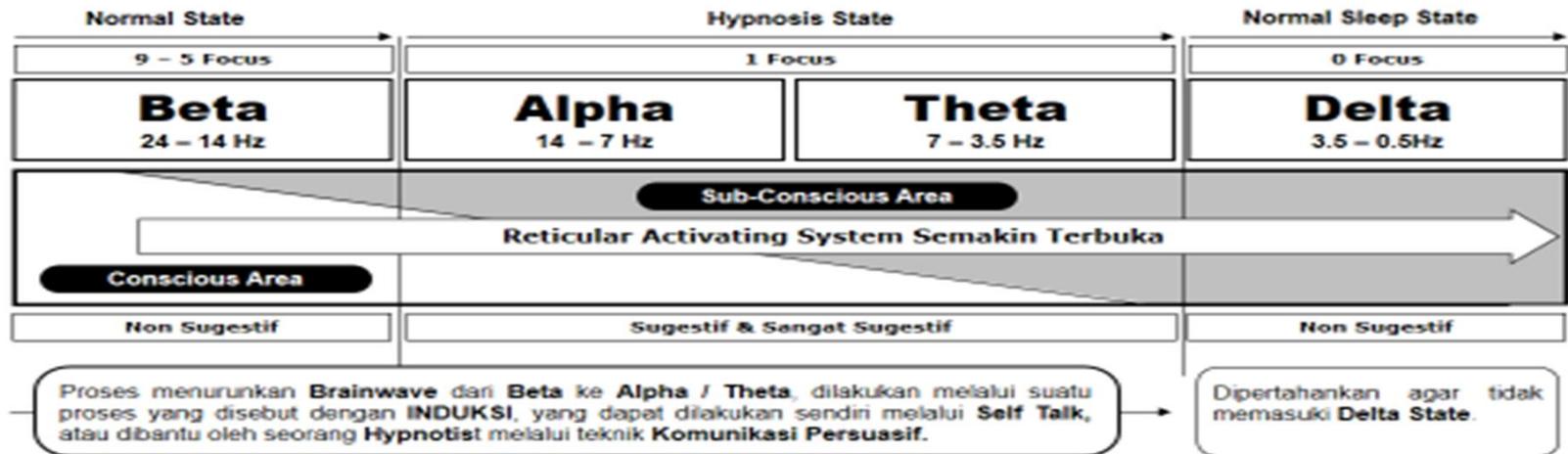
Masalah perilaku seperti merokok, makan berlebihan hingga menyebabkan obesitas, minum minuman keras yang berlebihan, gangguan tidur, dan berbagai macam perilaku ketagihan, dapat diatasi dengan hipnoterapi.

F. Proses Hipnoterapi

Hypnosis Workshop

Student Guide

Hypnosis State & Brainwave



Aktivitas pikiran manusia secara sederhana dikelompokkan ke dalam empat wilayah yang dikenal dengan istilah *Brainwave*, yaitu : Beta, Alpha, Theta, dan Delta.

Beta adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum ketika seseorang tengah beraktivitas normal. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14-24 CPS (diukur dengan perangkat EEG).

Alpha adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7-14 CPS.

Theta adalah kondisi relaksasi yang sangat ekstrim, sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa “tertidor”, kondisi ini seperti halnya pada saat seseorang melakukan meditasi yang sangat dalam. Theta juga disebut sebagai gelombang pikiran ketika seseorang tertidor dengan bermimpi, atau kondisi REM (*Rapid Eye Movement*). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5-7 CPS.

Delta adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5-3.5 CPS.

Kondisi hipnosis sangat mirip dengan kondisi gelombang pikiran Alpha dan Theta. Kondisi Beta, Alpha, dan Theta merupakan kondisi umum yang berlangsung secara bergantian dalam diri kita.

Pada saat setiap orang menuju proses tidur alami, maka yang terjadi adalah gelombang pikiran ini secara perlahan-lahan akan menurun mulai dari Beta, Alpha, Theta, kemudian Delta dimana kita benar-benar mulai tertidor. Perpindahan wilayah ini tidak berlangsung dengan cepat, sehingga sebetulnya walaupun seakan-akan seseorang sudah tampak tertidor, mungkin saja ia masih berada di wilayah Theta. Pada wilayah Theta seseorang akan merasa tertidor, suara-suara luar tidak dapat didengarkan dengan baik, tetapi justru suara-suara ini didengar dengan sangat baik oleh pikiran bawah sadarnya, dan cenderung menjadi nilai yang permanen, karena tidak disadari oleh “pikiran sadar” yang bersangkutan.

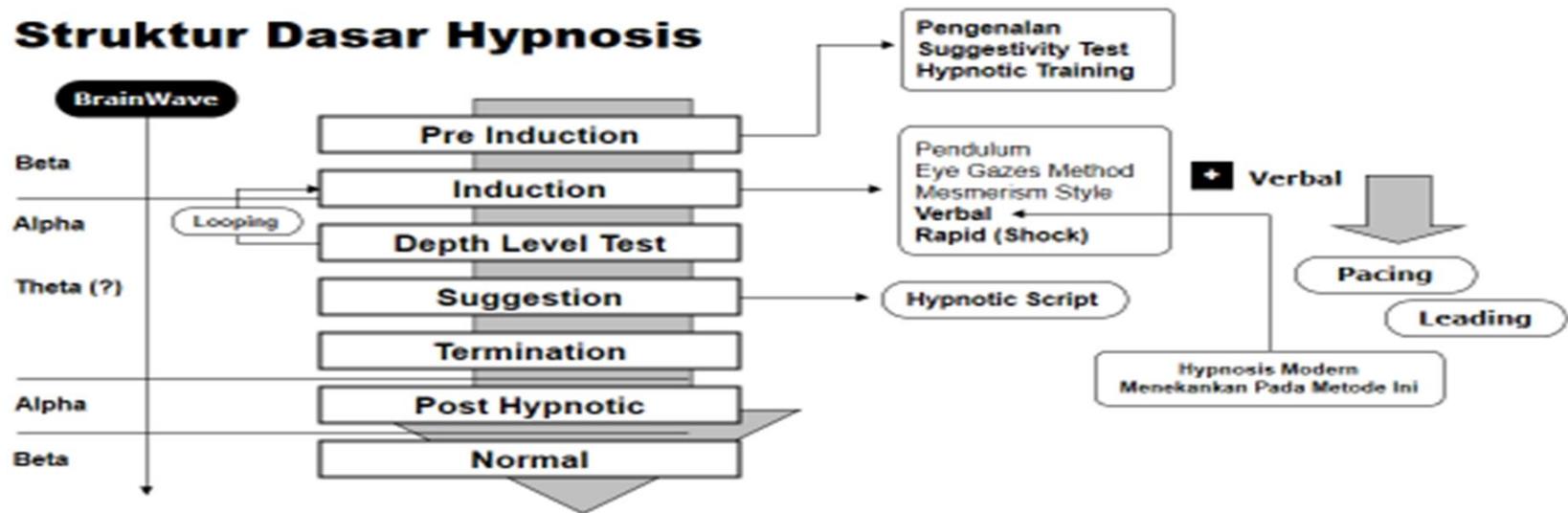
G. Syarat-syarat melakukan Hipnoterapi

Secara konvensional, hipnoterapi dapat diterapkan kepada mereka yang memenuhi persyaratan dasar, yaitu :

1. Bersedia dengan sukarela

2. Memiliki kemampuan untuk fokus
3. Memahami komunikasi verbal

Struktur Dasar Hypnosis



H.Tahapan Hipnoterapi

Pada saat proses hipnoterapi berlangsung, klien hanya diam, duduk atau berbaring. Yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Pada proses selanjutnya, klienlah yang menghipnosis dirinya sendiri (otohipnosis). Berikut adalah tahapan hipnoterapi :

1. ***Pre-Induction (Interview)***

Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hypnosis atau hipnoterapi, menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan. Sebelumnya, hipnoterapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat.

2. ***Suggestibility Test***

Fungsi dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien termasuk ke dalam golongan orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi mana yang terbaik bagi klien.

3. ***Induction***

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alpha, lalu Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

4. ***Deepening (Pendalaman Trance)***

Bila diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

5. *Suggestions / Sugesti*

Post Hypnotic Suggestion adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis.

6. *Termination*

Termination merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar.

I. Lampiran Tahapan Hipnoterapi

1. Suggestivity Test

a. *Muscular Training*

Hypnosis Workshop

Muscular Training

Relaksasi Otot

A



B



Belum Rileks →

C



Relaksasi & Pemahaman Perintah

- 1 Lengan dan telapak tangan kiri Client sangat rileks, dan ditopang oleh tangan kanannya (Gb. A).
- 2 Hypnotist memberikan komando agar Client melepaskan tangan kanannya, sehingga tangan kirinya terjatuh (Gb. B).
- 3 Posisi akhir tangan Client mencerminkan kondisi relaksasi Client.
- 4 Gambar C mencerminkan Client masih belum rileks, atau tidak memahami maksud dari Hypnotist.
- 5 Lakukan berulang-ulang sampai dengan Client rileks.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

b. Arm Rising and Falling Test

Hypnosis Workshop

Arm Rising and Falling Test
Tangan Terangkat & Terjatuh



Imajinasi

- 1 Tangan Client seperti pada posisi Gb. A atau Gambar B, Client menutup mata.
- 2 Berikan Sugesti bahwa tangan kiri Client terikat pada tali yang tergantung pada Balon Gas yang sangat besar, sehingga perlahan-lahan tangan kiri tersebut terangkat ke atas.
- 3 Berikan Sugesti bahwa tangan kanan Client menahan beban yang sangat berat (buku, batu bata, dll), sehingga perlahan-lahan tangan kanan tersebut jatuh ke bawah.
- 4 Bila Sugesti ini diterima dengan baik, maka posisi tangan-tangan Client akan sesuai dengan Gb. C.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

c. Catalepsy of the eyes

Hypnosis Workshop

Catalepsy of The Eyes
Kelopak Mata Terkunci



Self Control

"Tutup mata anda Dan kerahkan pikiran anda Perintahkan kepada mata anda, agar kelopak mata anda terkunci dengan sangat rapat ... sangat kuat! Katakan pada mata anda ... mata kamu aku perintahkan terkunci dengan sangat kuat ... dan tidak ada kekuatan apapun bisa membukamu! Semakin kau berusaha membuka ... makin kau berusaha ... makin kau terkunci lebih kuat lagi ...!

Baik sekarang saya akan menghitung mundur mulai 3 sampai 1, dan rasakan bahwa setiap saya menghitung ... terasa bahwa mata anda semakin terkunci dengan rapat ... ya .. Tiga ... semakin rapat Dua ... semakin kuat ... Satu Kini mata anda benar-benar terkunci ...

Dan, kini walaupun anda mencoba untuk membukanya Maka mata anda akan semakin bertambah terkunci ...! Ya coba lebih kuat ... dan rasakan bahwa mata anda semakin kuat pula terkunci!"

Normalkan Kembali.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

3

d. *Rigid Catalepsy*

Hypnosis Workshop

Rigid Catalepsy
Tangan Kaku



Self Control

- 1 Tangan Client seperti pada posisi Gb. A atau Gb. B, Client menutup mata.
- 2 Berikan Sugesti bahwa kedua tangan Client sangat keras dan kaku dan tidak dapat dibengkokkan (yakinkan dengan sentuhan fisik seperti di Gb. C).
- 3 Kemudian ucapkan Script berikut :
"Rasakan bahwa tangan anda sekarang kaku dan keras bagaikan besi yang sangat lurus ... tidak seorangpun dapat membengkokkan tangan anda ... termasuk anda ...! Semakin anda berusaha membengkokkannya, maka semakin tangan anda menjadi lurus dan keras ... bagaikan besi yang sangat keras dan lurus ...!"
- 4 Normalkan kembali

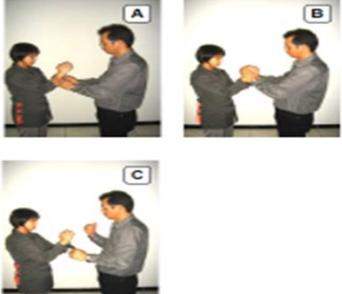
The Indonesian Board of Hypnotherapy

4

e. *Locking The Hands*

Hypnosis Workshop

Locking The Hands
Jari Terkunci



Self Control

- 1 Telapak tangan subyek menggenggam satu dan yang lainnya, bantu dengan tangan anda (Gb. A & Gb. B).
- 2 Mintalah subyek memandang mata anda, dan ucapkan Script berikut.
- 3 "Bayangkan dan rasakan bahwa kedua tangan anda saling mengunci satu dan lainnya sangat keras, dan semakin keras dan kini tangan anda benar-benar menyatu dan tidak seorangpun dapat memisahkannya ... termasuk anda ...! Semakin kuat anda mencoba melepaskan ... maka semakin kuat pula tangan anda menyatu!"
- 4 Normalkan kembali

The Indonesian Board of Hypnotherapy

5

2. Teknik Induksi/Induction Technique

a. Flying Hand

Hypnosis Workshop

Flying Hand



- 1 Posisi subyek boleh berdiri atau duduk. Mintalah subyek untuk berkonsentrasi memandang tangan anda, dan mengikuti gerakan tangan anda.
- 2 Kemudian gerakkan tangan anda secara perlahan di hadapan wajah subyek (sekitar 20 cm), naikkan dan turunkan tangan anda dengan irama lambat (Gb. A-C), sambil mengucapkan Script berikut.
"Tarik nafas dalam hembuskan dalam [LAKUKAN BEBERAPA KALI SEIRAMA GERAKAN TANGAN ANDA] ... rasakan mata anda semakin berat berat dan anda mulai mengantuk Jangan ditahan biarkan saja dan sekarang tutup mata anda" (Gb. D)
- 4 Lanjutkan dengan **Deepening**
- 5 Akhiri dengan **Termination**

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

b. Body Rocking

Hypnosis Workshop

Body Rocking



- 1 Katakan pada subyek, sambil memandang mata subyek.
"Saya akan membuat anda tertidur ! Dan rasakan bahwa anda sekarang mulai rileks, tubuh anda mulai ringan, dan rasakan anda mulai mengantuk."
- 2 Mulailah mengguncang tubuh subyek secara perlahan ke depan kebelakang beberapa saat sampai dengan subyek menunjukkan rasa kantuk. Dan segera ikuti dengan ucapan :
"Tutup mata ... tidur ! Tidur semakin dalam dan semakin nyenyak ... tidak seorangpun dapat membuat anda terbangun, kecuali saya ...!"
- 3 Lanjutkan dengan **Deepening**.
- 4 Akhiri dengan **Termination**.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

c. Pendulum

Hypnosis Workshop

Pendulum



- 1 Mintalah pandangan Client untuk mengikuti gerakan pendulum.
- 2 Kemudian ayunkan pendulum di depan atas mata Client (posisi lelah), sambil mengucapkan Script berikut :
"Rasakan ... bersama ayunan pendulum ini ... mata anda semakin berat berat dan anda tidak perlu menahannya ... biarkan saja ... rasakan semakin berat .. dan bahkan anda mata anda mulai mengantuk ... sangat berat ... dan silakan tutup mata anda rasakan anda semakin rileks ... semakin dalam Bila anda merasa sangat mengantuk ... anda tidak perlu menahannya ... biarkan tubuh anda tertidur ... beristirahat ... dan rileks ..." (Gb. B).
- 3 Berikan Deepening berulang-ulang
- 4 Akhiri dengan Termination.

Arah pandangan Clieen sekitar 60°

The Indonesian Board of Hypnotherapy

3

d. Rapid Induction

Hypnosis Workshop

Rapid Induction



- 1
- 2

Dijelaskan Di Kelas

The Indonesian Board of Hypnotherapy

5

Progressive Relaxation

Beginning The Induction

"Saya akan memandu anda untuk melakukan relaksasi silakan duduk dengan posisi yang santai dan kita akan memulai baik silakan tutup mata anda, singkirkanlah dahulu beban pikiran anda untuk sementara waktu

Tarik nafas dalam, hembuskan yang panjang, terus lakukan dan rasakan anda semakin relaks dan santai tarik nafas lebih dalam dalam legi tahan 3 hitungan satu, dua, tiga hembuskan lagi lebih panjang rasakan anda semakin santai dan semakin relaks dan rasakan sekarang anda mulai terasa mengantuk bagus sekali, lepaskan saja ..lepaskan semua pikiran-pikiran yang mengganggu..... karena ini tandanya anda sudah dalam kondisi yang sangat relaks oke terus tarik nafas dan hembuskan yang panjang rasakan, kini anda makin relaks, dan semakin santai dan bilamana anda merasa mengantuk biarkan saja, ini tandanya anda sudah sangat rileks dan tenang

Baiklah, sekarang saya akan meminta anda untuk menghitung mundur ... dari 10 ke 1 secara perlahan, dalam hati, bersamaan dengan anda menarik nafas ... 1 .. sebelumnya saya minta anda untuk meniatkan dalam hati : "... setiap kali saya menghitung ... maka saya akan semakin rileks dari sebelumnya" ya katakan dalam hati

Baik, kita akan mulai menghitung mundur tarik nafas dan hitung ... 10, hembuskan nafas dan tarik nafas lagi sambil menghitung9, dan silakan anda melanjutkan sendiri dan rasakan bahwa setiap kali anda menghitung ... maka anda menjadi semakin santai dan nyaman ...!"

Systematic Relaxation of The Body

"Sekarang, rasakan bahwa tubuh dan pikiran anda kini semakin nyaman dan rileks

Rasakan kenyamanan ini dan bila anda merasa mengantuk ini tandanya bahwa tubuh dan pikiran anda benar-benar tengah rileks pada saat ini ...!"

Sekarang fokuskan perhatian anda ke daerah kepala ...rasakan dan hayati bahwa otot-otot di daerah kepala anda sedemikian rileks-nya ... membuat anda merasa ringan dan tenang Kemudian rasakan bahwa relaksasi ini perlahan-lahan mengalir turun ke daerah leher ... membuat leher andapun menjadi nyaman dan santai anda tidak perlu menahan otot leher ini ... biarkan ia benar-benar rileks beristirahat Kemudian rasakan bahwa aliran relaksasi ini menjalar ke kedua bahu anda rasakan dan hayati Dan sekarang aliran ini turun perlahan-lahan ke kedua belah tangan anda ... mulai dari lengan atas menjalar ke siku ke pergelangan tangan akhirnya ke jari jemari anda .. membuat kedua tangan anda dan jari-jari anda menjadi rileks total santai ... dan malas untuk bergerak ... Selanjutnya aliran relaksasi ini juga menjalar ke daerah punggung anda turun ke pinggang juga dibagian dada anda menjadi sangat ringan kosong ... semua beban terangkat membuat anda benar-benar nyaman dan tenang kemudian aliran ini turun ke daerah perut ... sehingga saat ini seluruh tubuh bagian atas anda benar-benar dalam kondisi relaksasi yang sangat total

Relaksasi ini secara perlahan-lahan mulai mengalir ke kedua belah kaki anda mulai dari bagian paha perlahan-lahan turun ke lutut ... betis kemudian ke pergelangan kaki dan akhirnya ke jari-jemari kaki

Sekarang seluruh tubuh anda benar-benar rileks total mulai dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki silakan anda menikmatinya Biarkan tubuh anda benar-benar beristirahat sejenak

Rasakan bahwa tubuh anda sangat ringan malas ... dan lemas Karena saat ini ia sudah benar-benar santai

Dan bilamana anda merasa nyaman Atau merasa mengantuk Biarkan saja ...! Anda tidak perlu menahannya Karena yang akan tertidur adalah tubuh fisik anda sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga dan akan menjaga anda

End of Script

3. Deepening Script

a. Lift

Lift

"Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung berlantai 10 tengah bersiap-siap turun ke lantai dasar dengan menggunakan lift. Imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan pintu Lift Dan tekan lift Dan lihatlah bahwa Lift telah terbuka Silakan anda masuk perlahan Dan tekanlah tombol angka 1 Rasakan bahwa setelah lift bergerak turun, maka anda akan semakin rileks ... semakin santai ... semakin mengantuk Anda tidak perlu menahannya!

Rasakan Lift mulai bergerak turun **Sembilan** ... rasakan anda semakin rileks **Delapan** Anda semakin dalam **Tujuh** semakin dalam Rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap **Lima** anda semakin rileks dan lepas **Empat** semakin ringan **Tiga** anda benar-benar beristirahat dengan sangat dalam **Dua** benar-benar semakin rileks **Satu** Rasakanlah istirahat anda benar-benar total dalam santailelap"

b. Tangga

Hypnosis Workshop

Tangga

"Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung berlantai 2 Dan anda tengah bersiap-siap turun ke lantai bawah dengan menggunakan tangga Imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan sebuah tangga Tangga ini memiliki 10 anak tangga dan kini bersiaplah untuk menuruni tangga ini secara perlahan sangat perlahan ... dan hayatilah setiap langkah anda rasakan bahwa setiap kali kaki anda menuruni anak tangga ... maka anda akan semakin rileks dan semakin dalam

Mulailah melangkah langkahkan kaki anda secara perlahan **Sembilan** ... rasakan anda semakin rileks **Delapan** anda semakin dalam **Tujuh** semakin dalam **Enam** rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap **Lima** anda semakin rileks dan lepas **Empat** semakin ringan **Tiga** anda benar-benar telah beristirahat dengan sangat dalam **Dua** benar-benar semakin dalam dan **Satu** Rasakanlah istirahat anda benar-benar total dalam nyaman santailelap"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

c. Tempat yang Menyenangkan dan Pribadi

Hypnosis Workshop

Tempat Yang Menyenangkan & Pribadi

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 dan tepat ketika hitungan saya mencapai angka 1 ... saya minta anda meng-imajinasikan bahwa anda berada di suatu tempat yang sangat nyaman untuk anda tempat itu boleh saja alam pegunungan ... pantai .. atau bahkan rumah anda kamar tidur anda ... atau tempat apapun juga yang membuat anda nyaman

Baiklah ... **Sepuluh** ... silakan mulai bayangkan tempat tersebut **Sembilan** ... rasakan bahwa tempat tersebut semakin jelas **Delapan** tempat tersebut semakin nyata **Tujuh** Anda benar-benar dapat merasakan berada disitu **Enam** Anda benar-benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling **Lima** semakin nyata dan semakin jelas **Empat** Anda benar-benar menikmatinya **Tiga** rasakan bahwa hal ini sangat nyata **Dua** Anda benar-benar berada disitu dan **Satu** silakan anda menikmatinya merasakannya ... sangat nyata ... sangat jelas dan anda sangat menyenangkinya"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

3

d. Ingatan Peristiwa (Regression) Indah

Hypnosis Workshop

Ingatan Peristiwa (Regression) Indah

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 dan tepat ketika hitungan saya mencapai angka 1 ... saya minta anda meng-imaginasikan bahwa anda kembali ke suatu masa yang sangat berkesan dan indah dalam kehidupan anda Anda dapat memilihnya sendiri suatu masa yang sangat menyenangkan bagi anda dan dapat dengan mudah anda ingat"

Baiklah ... **Sepuluh** ... silakan mulai bayangkan saat tersebut **Sembilan** ... rasakan bahwa hal tersebut semakin jelas **Delapan** rasakan bahwa anda mulai dapat merasakan bahwa anda kembali ke saat itu.... **Tujuh** anda benar-benar dapat merasakan berada disitu **Enam** anda benar-benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling **Lima** semakin nyata dan semakin jelas **Empat** anda benar-benar menikmatinya **Tiga** rasakan bahwa hal ini sangat nyata **Dua** anda benar-benar berada disitu dan **Satu** silakan anda menikmatinya merasakannya ... sangat nyata ... sangat jelas dan anda sangat menyenangkannya"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

4

e. Hitungan

Hypnosis Workshop

Hitungan

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 Dan rasakan bahwa setiap kali saya menghitung Maka anda akan semakin rileks ... santai Dan ketika hitungan saya sudah mencapai angka 1 .. Maka anda akan benar-benar memasuki relaksasi yang sangat total"

Baiklah ... **Sepuluh** ... anda mulai lebih rileks **Sembilan** ... anda semakin santai **Delapan** rasakan bahwa tubuh anda benar-benar telah beristirahat.... **Tujuh** anda semakin dalam ... semakin nyaman **Enam** anda semakin menikmati relaksasi ini **Lima** semakin dalam semakin lelap **Empat** biarkanlah tubuh anda tertidur **Tiga** tubuh anda semakin lepas .. santai ... bebas **Dua** lepaskan semuanya dan **Satu** tubuh anda benar-benar rileks ... nyaman santai beristirahat ... dalam ... semakin dalamdan silakan anda menikmatinya"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

5

4. Self Hypnosis

Hypnosis Workshop

Pilih tempat yang tenang, duduk tenang, dengan posisi yang nyaman, tutup mata, lakukan relaksasi dengan konsentrasi tertuju kepada tarikan dan hembusan nafas. Lalu ucapkan dalam hati Script berikut ini :

Setiap kali saya menghembuskan nafas saya akan memasuki rasa rileks dan nyaman yang lebih dalam dari sebelumnya **[Lakukan sekitar 3 menit]**

Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya dan setiap kali saya menghitung Saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya

[Depth Level Test 1]

Mata aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau membuka walaupun kamu berkeinginan untuk membuka Bahkan untuk bergerakpun kamu sedemikian malasnya **[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa mata anda sudah sangat sangat santai]**

[Lalu coba anda buka mata, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

Hypnosis Workshop

[Depth Level Test 2]

Wahai kedua belah tangan aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau bergerak sedikitpun juga sedemikian malasnya **[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan tangan anda sudah sangat sangat santai]**

[Lalu coba gerakkan tangan, bilamana sudah terasa lemas dan tidak mau bergerak, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

Saya akan menghitung mundur dari 5 ke 1 dan setiap menghitung saya akan merasakan santai dan nyaman ... lebih nyaman dari sebelumnya

Lalu lanjutkan dengan sugesti yang ingin anda masukkan ke bawah sadar anda. Setelah selesai akhiri dengan Script berikut ini.

Setelah anda merasa cukup, maka akhiri dengan termination, dengan Script berikut ini.

Dalam 5 hitungan, saya akan membuka mata, dan bangun dalam kondisi yang sangat segar sekali **[Mulai lakukan hitungan]** dan buka mata anda

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

5. Weight Reduction

Hypnosis Workshop

Karena anda sekarang telah merasa tenang dan rileks, anda dapat berhasil mencapai apapun keinginan anda, untuk mengurangi berat badan Anda bayangkan bahwa anda telah kehilangan berat badan yang tidak lagi anda inginkan dan anda telah menjaga hilangnya berat badan tersebut Anda bayangkan dan rasakan dan pikirkan bahwa anda telah menjadi lebih langsing, lebih langsing, lebih kurus, lebih kurus, otot-otot menjadi kencang, bentuk badan ideal sepenuhnya Keinginan anda yang tanpa disadari sekarang akan beraksi dalam gambaran ini dan terwujud dan aktualisasikanlah gambaran ini Dan anda akan mengurangi berat badan anda, berat badan turun dan anda dapat menjaga berat badan anda yang ideal ... Anda ubah pola makan negatif menjadi pola yang baik sekarang Anda lakukan hal ini dengan mudah dan tanpa dipaksakan Dan sekarang anda bayangkan untuk sementara sebuah meja, sebuah meja di hadapan anda, dan anda mengisi meja ini dengan makanan yang berbahaya bagi anda, makanan yang berbahaya untuk tubuh dan emosi anda. Anda bayangkan makan makanan berikut ini : permen, cemilan dan makanan yang sudah kadaluarsa Letakkan di atas meja Makanan ini berbahaya bagi anda ... Mereka seperti racun dalam tubuh anda. Makanan-makanan ini menyebabkan berat badan yang tidak anda inginkan bertambah Bila anda memilih untuk makan makanan seperti ini, anda makan sedikit, dalam jumlah yang kecil akan memberikan kepuasan maksimum bagi anda. Anda tidak mampu makan potongan-potongan lainnya

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

Hypnosis Workshop

Sekarang anda buang makanan ini dan dari atas meja, jauhkan dari anda, tubuh anda menolak makanan-makanan ini Pikiran dan emosi anda menolak makanan ini Anda bersihkan meja Dan mulai sekarang di atas meja yang kosong itu, letakkan makanan yang anda senangi. Makanan-makanan yang menyehatkan, makanan yang mengandung sedikit kalori, seperti _____ **[Masukkan nama makanan yang memiliki kalori rendah yang paling anda senangi]** Ada buah-buahan yang anda senangi : dingin, bersih dan renyah Mereka berupa sayur-sayuran yang anda sukai. Anda melihat makanan yang baik dan menyehatkan dan bayangkanlah anda sedang memakan makanan tersebut. Dan anda makan dengan perlahan-lahan, makan sedikit demi sedikit Apakah anda berubah atau tidak, anda secara penuh menyadari makanan yang anda makan, dan anda makan dalam jumlah kecil dan kemudian berhenti, dan hal ini terasa baik bagi anda, lebih baik Anda makan dalam jumlah yang cukup dan sesuai kebutuhan, dan anda benar-benar puas dan anda sekarang benar-benar merasa puas Ada puas dengan memakan makanan demi makanan dan tidak memiliki selera untuk makan camilan di waktu senggang ... Anda benar-benar merasa bangga akan diri anda. Anda telah mencerminkan semua hal positif dalam hidup anda, cita-cita dan keberhasilan yang telah dicapai, dan anda tahu bahwa anda akan terus berhasil, mencapai segala cita-cita yang anda miliki, dan menciptakan kehidupan yang sehat dan positif untuk diri anda sendiri

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

Hypnosis Workshop

Dan sekarang bayangkan melihat diri anda sendiri dengan perut yang rata , pinggul dan paha yang kencang dan indah, kaki yang kuat dan indah Anda kelihatannya luar biasa dan merasa sangat bahagia ... Anda merasa rileks dan damai, dan makanan menjadi semakin kurang penting, dan anda menjadi terbiasa dengan makan secara lebih perlahan-lahan ... Kebiasaan ngemil menjadi tidak penting bagi anda, tanpa memperhatikan dimana anda berada, di rumah atau di tempat kerja Anda dapat makan dalam jumlah kecil makanan di rumah makan, dan anda akan makan lebih lambat, Anda mungkin meninggalkan sebagian makanan anda di atas piring, dan hal itu bagus ... Tanpa memperhatikan tingkat stress, anda merasa lebih damai dan rileks, dan makanan menjadi kurang penting bagi anda Anda merasa bangga terhadap diri anda Penghargaan yang luar biasa Dan sekarang kapanpun anda berpikir untuk makan, anda memilih makanan yang menyehatkan dan baik. Dan anda makan secukupnya Dan ketika anda telah makan secukupnya, anda berhenti makan, anda berhenti makan ... Anda berhenti makan ... Anda bahkan mungkin menyisakan makanan anda di atas piring, dan hal itu adalah hal yang baik Anda cukup menghentikan makan anda dan lanjutkan untuk rileks Dan biarkan rasa percaya diri timbul sekarang dan rasa damai sekarang terus mengalir dalam diri anda Anda merasa lebih termotivasi sekarang dibandingkan sebelumnya untuk menciptakan kehidupan yang paling sehat dan positif, untuk merubah kebiasaan makan yang lama ke pola makan yang baik, untuk mengurangi jumlah berat badan yang tidak lagi anda inginkan atau perlukan, dan untuk memelihara kondisi badan yang ideal

The Indonesian Board of Hypnotherapy

3

Hypnosis Workshop

Anda sekarang memiliki cara-cara baru berhubungan dengan kebiasaan lama **(Masukkan semua pernyataan tertulis anda dari kolom opsi yang baru)**

Kebiasaan-kebiasaan baru ini akan membuat penurunan berat badan secara permanen dimungkinkan terjadi ... Anda merasa kagum dan anda dapat memulai merasakan energi kehidupan yang menyehatkan yang mengalir dalam tubuh dan pikiran anda Dan pemikiran anda menjadi positif, percaya diri Anda merefleksikan semua aspek positif dalam hidup anda, kepandaian anda dan kreativitas anda Dan anda melihat diri anda sendiri sebagai orang yang menarik, Dan anda membiarkan perasaan positif ini untuk tumbuh semakin kuat pada anda setiap hari, setiap malam Dan sekarang anda teruskan kondisi rileks ini

Catatan :

Pernyataan tertulis yang dimaksud adalah daftar pemicu kebiasaan lama dan respon baru yang diinginkan. Misal : Jika saya berada di tempat pesta, maka merasa cukup untuk makan 1 piring kecil saja.

The Indonesian Board of Hypnotherapy

4